

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク (NALC) 宝塚・川西・伊丹・猪名川

ささえあい (お元気ですか) 2月号



事務所 〒666-0015 川西市小花2丁目25-1 TEL・FAX 072-759-3269

メール nalc_sasaesai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 1月31日 現在

154世帯・会員219名・賛助会員17名

楽しかった新春懇親会

鶴崎俊雄 (猪名川)

前夜からの降雪で開催が心配されましたが、新春懇親会は1月27日(土)、川西市文化会館にて49名(賛助会員4名)の参加で開催されました。

厚東副代表の元気な開会宣言に引き続き、平塚代表が昨年の反省をふまえ、今年にける意気込みをユーモアたっぷりに、力強く熱い思いを発信されました。その後、7名の物故会員への黙とうをささげました。

初代代表松本さんの音頭で乾杯し、食事を摂りながら4名の賛助会員の皆様から議会や今後の抱負等のお話があり、続いて新入会員の寒川さん、北川さん、吉住さんの自己紹介がありました。

アトラクションは、渡辺さん、鷲北さん、下邨さんの新舞踊に始まり、長尾さんの詩吟、山下さんの民謡、同好会の皆さん(コーラス、フラ体操、朗読)の披露がありました。また、兵庫県を中心に活動されているセミプロ級の女性4名のグループ「アンサンブル・ローザ」の歌や演奏に皆さんが聴き惚れアンコールが出るほどでした。

最後は、昨年と同様にビンゴゲームで盛り上がり、空くじなしで参加者全員が景品をいただきました。

会員の多くの方々から絵画、能面、写真、手芸作品など展示物の提供をいただき紙面をお借りしてお礼申し上げます。



代表挨拶



初代代表 松本さん



司会の米田さん



新舞踊(鷲北さん 下邨さん)



詩吟(長尾さん)



民謡(山下さん)



コーラス(同好会のみなさん)



フラ体操(同好会のみなさん)



ビンゴ(鶴崎さん 金杉さん)



会場風景



展示作品

行事予定

2月14日(水)	運営委員会	13:30~15:30	事務所
2月17日(土)	猪名川クリーン作戦	9:00~11:30	猪名川と最明寺川合流点
2月25日(日)	第5回らくごクラブ	10:00~15:00	北摂七福神めぐり
3月16日(金)	兵庫エリヤ会議	13:30~16:00	北神・三田拠点

< 一人が 一人の活動会員を この一年で >

事務局

ナルク全体の共通の課題である「活動会員の不足」を打開するためには、会員「一人一人」がその認識を持ち、何らかの努力をしなければ、ナルクの将来が案じられます。

今、あなたの周りを見回してみてください。「お元気で活動的な方」が沢山いらっしゃると思います。おひとり おひとりがこの一年のスパンで活動会員の発掘を行うために、元気な友人・知人に声掛けをして「ナルク活動」を広く伝えて下さい。

ナルク活動を通じて *いきいきと暮らすために*

※ポイント制のボランティアであり→自分自身も利用できること

※遠距離での支援や介護支援、墓守りの支援が受けられること

※活発な同好会活動へ参加

ナルクのリーフレットと入会申込書をお渡ししましょう。

ナルクの明るい未来のために、あなたのこの「一人」が大きな力になります。

ナルクに感謝の日々

圖司菊治(川西)

私は63歳の6月に会社を退職し、1年の顧問を経てキャノンのEOS学園に入学して写真を始めました。趣味の畑、囲碁、海外旅行の他にボランティア活動もと考え2010年にNALCに入会しました。

NALCでは私は庭仕事を、家内はパソコンに精通していたこともあり、懇願されて事務局の仕事をしました。今までに2人で約1,000時間預託しました。現在、私は80歳を過ぎて体力の衰えには勝てず2年前からNALCに草取りを中心とした庭の手入れをお願いしています。

昨年4月家内に先立たれ、家の掃除に困ってNALCをお願いしたところ、快く引き受けて頂き、2人の方に週に1回1時間家の掃除をお願いしています。男では目の届かないところまできれいにしてくださる感謝!感謝!です。

家では話す相手もおりませんので話ができるのも楽しみです。

この紙面をお借りして改めてお礼申し上げます。

同好会だより

《楽しい麻雀同好会》

金杉マチ子(川西)

ささえあい麻雀同好会は、現在13名の会員で、毎月第1、第3、第4日曜日の午前10時半から4時頃まで拠点事務所で楽しんでいます。

「飲まない、吸わない、賭けない」の健康麻雀で愉快地脳トレに励んでいます。現在Aグループ(経験者組)Bグループ(初心者組)に分かれ、グループごとに3ヶ月のトータルで1位とブービーにささやかな賞品を渡しています。手と頭とカンを働かせるので認知症にも効果と科学的にも証明されているそうです。会員の多くは初心者でしたが、最近は慣れてきて早くできるようになり、ベテランからは上達したと励ましの言葉をいただいています。



二つ目の楽しみは昼食の時間です。手作りの弁当やコンビニのおにぎりを持ち寄り、賑やかにおしゃべりしながらのランチタイムです。最近「孤食」が問題になっていますが、月2~3回でも仲間と愉快地食事することで解消されているのではないのでしょうか。

これからもナルク活動の一つとして健康麻雀を楽しんでいきたいと思っています。

介護技術講習会に参加して

岸 美佐子 (宝塚)

1月21日 13:30~15:30 宝塚ちどりで開催されました。22名のうちナルクから7名が参加しました。大変有意義な講習会でした。

内容は2部構成で以下の通りです。

第1部 認知症予防のための食事の説明とレシピの紹介

第2部 認知症の種類とその予防方法について

「認知症予防と食事について」

*認知症は脳の老化現象で、カロリー過剰摂取、野菜不足、偏食などの食生活が影響する。

「認知症予防に効果的な栄養成分について」

*オメガ3 (DHA、EPA、 α -リノレン酸) が多く含まれているのは、鯖缶、マグロのトロ、アマニ油 (荳胡麻の種の油) などで、週2回青魚を食べる人は、月に1回しか食べない人に比べて認知症の発症は28%減少し、アルツハイマー病は41%減少するという報告もあるようです。

*抗酸化成分 (ポリフェノール、ビタミンC・E) は、脳や体を錆びさせる「活性酸素」を除去してくれる。日常生活で身体を動かすことも認知症予防になる。

脳によい習慣: 禁煙、コーヒーや緑茶を飲む、フラボノイドを含むワインを飲むのもいいようです。

また、認知症予防に効くオススメ予防体操や脳トレをすることも良いそうです。

以上を教わりました。皆さん参考にして日常生活を送って下さい。



時間預託活動と点数

	仕事 援助	家事 援助	受託 事業	送迎	事務所 当番等	コーディネ ート	講師	活動 合計	活動 会員数
1月度	11	13	53	1	70	5	2	155	34
4~1月累計	493	129	660	44	669	40	34	2069	345

1月の入会者

*入会はありませんでした。

運営委員会議事録

開催日時: 1月10日(水) 13:30~15:30

出席人数: 10名

「12月活動報告」

- ・仕事援助: 庭仕事(大野) 寒肥
- ・家事援助(平塚) 掃除
- ・受託事業…宝塚ちどり(平塚) 11月から真田さん、12月から安井さんの参加あり
うぐいすの森(厚東) 対応者に苦慮

「議題」

- 1) 新春懇親会のまとめ(平塚・厚東) ……出席者人数の確認、作品出展者の確認
アトラクションは新舞踊、歌う会(コーラス)、民謡、詩吟、朗読、フラ体操、
アンサンブルローザ、ビンゴゲーム(景品費用他) 物故者の確認など
- 2) 家事援助・終活援助のその後(米田) ……1月会報に案内を折りこむ
- 3) 介護技術講習会の件(平塚) ……1月21日(日) 13:30~15:30 宝塚ちどり
テーマ: 認知症予防について
- 4) 宝塚市生活支援活動連絡会(平塚) ……1月30日(火) 宝塚市商工会議所多目的ホール
- 5) 猪名川クリーン作戦参加の件(厚東) ……2月17日(土) 9:30~11:30
国土省猪名川河川敷事務所にて打ち合わせ
- 6) 第5回らくごクラブ次回開催内容の件(米田) ……2月25日(日) 10:00~15:00
北摂七福神めぐり
- 7) 今後の行事予定(平塚) ……次月まで皆さんで考えておく

健康コーナー

「私の健康法」

安井理恵子 (宝塚)

私は普段から、健康のために栄養のバランスを考えて、食事(食材)を摂っています。

先日、宝塚ちどりの認知症予防講習にいきましたところ、私が気をつけている食事(食材)とおおむね似たような説明がありましたので、自分の食事管理に間違いなかったと大いに自信が持てました。

以下、この場をお借りして皆様にお知らせしたいと思います。

すでに十分気をつけておられるかたも多いとは思いますが、参考になればと思います。

すなわち「マ・ゴ・タ・チ・ワ・ヤ・サ・シ・イ」です。

「マ」:豆、大豆食品(味噌、納豆、豆腐) 「ゴ」:胡麻 「タ」:卵 「チ」:チーズ、牛乳など乳製品 「ワ」:わかめ 「ヤ」:野菜 「サ」:魚 「シ」:椎茸などきのこ類 「イ」:イモ類などを大切な栄養素として、9品目の食材を組み合わせるとよいと言われました。歳をとるにつれ「肉から魚」、「一汁一菜」、「油ものは禁物」と言われますが、肉には魚にない認知機能を高めると言われている動物性たんぱく質が含まれていますので、認知症には効果が大きいとのこと。とにかく、バランスよく食事を摂ることが大事です。私自身も今後今まで以上に学んだことに気をつけて食事を摂りたいと思いました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『来ぬ人をまつほの浦の夕なごに焼くや藻塩の身もこがれつつ』

権中納言定家作

《待つても来ないあの人を私は待っています 松帆の浦の夕凧のなか
藻塩^{もしお}焼く火に さながら我が身もじりじりと焦^{もしお}がれるばかり 恋に悶
えながら》
田辺聖子訳



【言葉の由来】

『覆水盆に返らず』

「一度何が事を起こしてしまつたら、取り返しがつかない」という意味です。周の時代、今や釣師の代名詞となっている太公望は、学問ばかりしていて貧乏の上なしでした。愛想をつかした彼の妻は、実家に逃げ戻り音信不通。後に太公望が立身出世をしたときに、妻がヒョッコリもどつてきた。太公望はこの妻に、お盆に水を入れそれを庭にこぼして見せて、「この水がお盆にもどるかね」といったのが語源です。

【俳句】

『生き生きと我が役割や寒椿』

杉木妙子

『葉を滑るために積もりぬ春の雪』

加藤美津子

【短歌】

『朝六時目覚まし時計のベルが鳴る今日の約束想い出すまで』

松野綾子

【川柳】

『角栄さん一人と出ないドンだった』

お題(ドン) 平塚らいてう

新聞に掲載あり

『編集後記』

今年の冬は、殊の外体感にこたえる寒さが続きます。インフルエンザも猛威をふるっています。「お鍋」に暖を求めるも野菜も高騰です。ですが、それでも必ずや梅や桜の春はやってきます。平成30年、なにか一つ新しいことを始めたいと思う気持ちに優しい春が訪れますように・・・ 安武記