

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) 3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 2月28日 現在

154世帯・会員219名・賛助会員17名



ヒヤシンス

## 初代代表の松本さんに聞く

平塚圭彦 (代表)

90歳を迎えられるお元気な松本初代代表に、拠点設立にご尽力いただいた苦労話や奥様に先立たれてお一人住まいのご苦労や、元気で長生きの秘訣などをお聞きしました。

## 「拠点の歴史や設立当時のお話をお聞かせください」

当拠点は1995年(平成7年)11月にWAC・AC宝塚・川西支部として発足、私が初代支部長(当時支部長と称した)に就任。1999年6月(平成11年)に特定非営利活動法人(NPO法人)が出来た機会にWAC・ACより別れて独立し、NALC宝塚・川西拠点として新しく発足しました。設立当時は、メディアや行政、社協などコネを通してナルクのコマーシャルを積極的にやったことから会員の入会は驚くほど急激に増え、同時に活動会員も比例して増えたので、活動に関しては何ら心配することはなかった。



一方、拠点の体制作りや規約、活動方針の作成、事務所の確保(会員の井上さんの離れを借用)、会報の発行など全て一からのスタートで大変苦労したことが懐かしく思い出されるね。1999年(平成11年)5月に早川さんと代表を交替。

その後、重田さん(故人)、村林さん、現在は君が代表として頑張ってくれて現在に至っていることはありがたいね。

## 「最近のナルクに思われることは」

昨今、世相の目まぐるしい変化や65歳になっても働く人が多くなったこと、そしてテレビや新聞に取り上げられなくなり、ナルクの存在が薄れてきている。また、会員の減少と高齢化(平均年齢76歳)で、活動会員も減少していると聞いており、設立に関わった者として将来を大いに危惧しているね。

本部の神野新会長は原点に帰れと言われていたこともあり、今一度会員の増強のためにメディアの活用、市役所の新聞記者クラブ、行政、社協などとの連携を強化すべきだと思うね。

最近の拠点は、会員の満足度を高めるためには利用者が少ないうえ、提供者の掘り起しが不足しているのでは!…そのために「利用内容の勉強会の開催」、会員お互いが講師となって利用内容の勉強会をし、活動は2人ペアで対応するとか初めての人を誘うなど工夫すると入っていきやすいと思うね。

活性化のために利用者は提供者を引っ張り出すことを考えないと。「何事も最初は素人である」提供者は利用者の近隣の人が対応すべき、交通費、ガソリン代など費用が少なくなくて済むから。

## 「奥様に先立たれて最も困っておられることは」

外から帰って来た時に「家にぬくもりがない」のが寂しいね。話し相手は特に必要はない。

現在、デイサービスに2回/週、通っており、トイレ、風呂、部屋の掃除はヘルパーに頼んでいる。

食事は朝食は野菜サラダの自作、昼食はパンや店屋物で済ませるので心配はないが、夕食は宅配食(市の援助あり)を取ったり、自分で作ったりしているが、1~2日/週はナルクで対応してもらえたらと思っています。寂しさ(妻がいないこと以外は)は皆さんが思われるほどは感じていないね。

## 「お元気で長生きの秘訣は」

運動を兼ねて近くのスーパーへ買い物、本屋へ行って立ち読み、家では読書や模型作り(船・自動車)などをやっているの、十分に気はまぎれているね。…これが結構な健康法だと思うね。(笑い)

今日はいいお話をお聞かせいただきありがとうございました。100歳目指してお元気で過ごして下さい。

**行事予定**

3 月 24 日 (土)	介護技術講習会	13:30~15:30	宝塚ちどり
5 月中旬	第 6 回 らくごクラブ	10:00~15:00	未定
6 月中旬	拠点総会 (予定)	10:00~16:00	宝塚東公民館

**第 15 回猪名川を綺麗にしてきました**

北川京子 (川西)

2 月 17 日猪名川クリーン作戦に初めて参加しました。当日は午前中好天に恵まれ、多数の方々に参加されナルクの皆さんはグリーンのゼッケンをつけての作業で、一際目立っていました。担当場所は、最明寺川分岐点で既に他の団体の子供達や、若いボランティアの方々が多く参加されていました。



いざ河川敷に降りてみると、(ビックリ) 遠くから見ていた光景とは全く違いペットボトル・ビン・枯葉・枝等が散乱し景観が損なわれている状況でした。特に分岐点は、ゴミの集まる場所で取り除くのが大変な作業で、また枝に引っかかったビニール袋を回収するのは困難でした。目の前のごみを拾う作業に夢中になり、あっという間に時間が過ぎ終了、爽快な気分になりました。最後にみんなで記念撮影。

自分の住む町、川をきれいにすることは一番身近にできるボランティアだと思うので参加してよかったです。

参加者：大野晏稔 金杉マチ子 狩野勇 厚東恵美子 厚東信之 鶴崎俊雄 中田年平 諸岡美智子  
柳田きぬ 渡辺三枝子 北川京子 以上 11 名

**うぐいすの森のお掃除をお手伝い下さい**

厚東信之 (川西)

1. 施設名 介護付有料老人ホーム「悠々倶楽部・うぐいすの森」
2. 所在地 川西市鶯の森町 能勢電鉄鶯の森駅より徒歩 2 分
3. 実施日 毎週月曜日と木曜日 14 時~16 時 (2 時間) 原則 2 人ペアで対応
4. 掃除場所 食堂・廊下・玄関等の共用スペース
5. 交通費 往復の交通費は実費支給
6. 時間預託点数 活動報告書に基づき 2 時間で 2 点付与

当施設は能勢電鉄鶯の森駅のすぐ近くにあり、地元の方が経営される全 15 室の家庭的な雰囲気施設です。平成 16 年からお掃除を始めて今年で 15 年になります。これまでに沢山の皆様のご協力のおかげで今日まで続いてきており、今後もしっかりと継続していかねばならないと思っています。

預託活動を増やすためにナルクの原点に立ち返り、毎月 1 回/2 時間のボランティア活動に皆さんのご協力をいただいております。初めての方には丁寧にお教えいたします。ご協力いただける方は、事務所または厚東 (090-2289-3310) までご連絡ください。なお、「悠々倶楽部・うぐいすの森」様はナルクの賛助会員として委託業務の覚書を取り交わしていただいております。

**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
2 月度	52	9	60	17	74	3	4	219	30
4~2 月累計	545	138	720	61	743	43	38	2288	375

## 2月の入会者

ゆかみ

遊上津恵子 宝塚市雲雀が丘 色々な行事に参加して楽しんで下さい。

## 運営委員会議事録

開催日時：2月14日(日) 13:30~15:30

出席人数：10名

## 「2月活動報告」

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| ・仕事援助：庭仕事(大野)   | 寒肥                  |
| ・家事援助(平塚)       | 清掃(トイレ・風呂・部屋・家廻りの溝) |
| ・送迎(大野)         | 通院                  |
| ・受託事業…宝塚ちどり(平塚) | 喫茶サービス              |
| うぐいすの森(厚東)      | 清掃                  |

## 「議題」

- 1) 新春懇親会を振り返って(平塚・厚東)……弁当：量が多い、見栄えよくする  
作品展：位置を北側窓際にして、案内の放送が必要 10分程度休憩時間を設けて見ても  
らうようにする アトラクションは新舞踊、民謡、詩吟、朗読、フラ体操、コーラス(ア  
ンサンブル・ローザ：ボランティア)、ビンゴゲームなどは楽しかった ミニ・オークシ  
ョン復活
- 2) 終活援助について(米田)……今のところなし チラシを逐次配る
- 3) 宝塚市有償ボランティア連絡会議の件(平塚)……2月26日(月) 10:00~12:00  
宝塚市総合福祉センター
- 4) 第5回らくごクラブ活動の件(米田)……2月25日(日) 10:00~15:00  
北摂七福神めぐり 参加者14名
- 5) 仙北拠点(宮城)より介助の依頼あり(平塚)……3月15日(井上さん)、19日(上西さん)  
26日(井上さんが対応) 視覚障がい者を伊丹空港⇄新大阪 リムジンバスにて
- 6) 来期の運営委員候補者と拠点の体制について(平塚・厚東)……6名の方へ代表より打診  
事務局長は代表の兼任を解いて厚東さんに 事務局(中田さん)のサブは北川さんが対応
- 7) 第15回猪名川クリーン作戦の件(厚東)……2月17日(土) 9:30~11:30  
最明寺川近辺 参加者11名
- 8) 今後の行事予定について(平塚)……バスツアー、同好会代表者懇親会

## パソコンサークルで生き生きと過ごしませんか

金杉マチ子(川西)

パソコンサークルは、2回/月、会員の井上堅也さんを講師とし、拠点事務所で、男性2名、女性7名が参加し勉強会をしています。

街のパソコン教室では備え付けのパソコンを使うため、自分のパソコンと扱い方が異なり苦勞することもあるようですが、ここでは自分のパソコンで勉強できるのでその心配はありません。

インターネット、ワード、年賀状、住所録作成、名刺作成、エクセルの使い方等々、その時々のリクエストに合わせたテーマで勉強をしています。メンバーのほとんどが初心者で、想定外のことで講師を困らせることもたびたびですが、いつも笑いに包まれた楽しい雰囲気ので賑やかな時間を過ごしています。

パソコンを使いこなせば便利で楽しいことがいっぱいあります。パソコンを使う上でのトラブルがストレスになることもありますが、解決できた時は思わずガッツポーズも出ます。小さいストレスは適度な緊張をもたらし、生き生きとした毎日を送ることができると信じています。

活動日と場所：第2・第4月曜日 13:30~15:30 事務所にて





らくごクラブを楽しんできました

N・Y (川西)



第5回らくごクラブ同好会は、好天に恵まれた2月25日(日)14名の参加で北摂七福神めぐりに出かけました。

最初の満願寺では北方守護の毘沙門天、二番目の多田神社では紅一点で雄弁の才の弁財天、そして三番目の法泉寺では、福德円満の布袋尊、四番目の多太神社では、寿命を支配されると言われる福祿寿に手を掌せました。「手と手を掌せることは、手のしわとしわを合せるので、しわあわせになります」などと雑学の披露があり「なるほど」と感心させられました。

昼食は銅の精練で栄えた山下の城下町の民家で、あったかく美味しい豚汁をいただきながら、持参の弁当とともにいただきました。

五番目の山下恵比寿神社へは歩いて参拝をし、六番目の頼光寺では福祿寿と同人だと言われる寿老人に頭を下げました。「認知症予防には帽子をかぶって廊下を歩くといいらしい、老化防止なるから」と駄洒落も飛び出す七福神まいりでした。(妙見山の大黒天は時間の都合で行けませんでした)

14時半には事務所に帰り、平塚代表も同席されて楽しく語る「らくごクラブ」が始まり、自己紹介を混えておもしろくて楽しい一時でした。これからもより多くの皆さんとこんな時間を過ごせたらいいなと思いました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『浅茅生の小野の篠原しのぶねどあまりてなごか人の恋いしき』

参議等作



【言葉の由来】

『磯のあわびの片思い』

「一方だけが恋しく思つて、相手がそれに気づいてくれないことを言います。この言葉は、あわびの貝殻は一枚だけで、ハマグリやアサリなどの一枚貝のように、貝殻が対になつていないことから来ます。この言葉の歴史は古く「万葉集」巻十一に「伊勢の白水郎の朝な夕なに潜く」といふ鯨の貝の片思いのこと」といふのがあります。江戸時代になると、歌舞伎や落語の中にもシンボルとして「沢山」といわれます。

【俳句】

『ちゃんめろやほがらほがらに牧の朝』

加藤美津子

【短歌】

『ぶらぶらの鱧貫いおり恵方巻もよけねども春を呼ぶ魚』

松野綾子

【川柳】

『終戦後必死で育てた四人の子』

お題(必死)

平塚らいてう

『編集後記』

早いもので、弥生3月になりました。これからは我々高齢者にとっては最も過ごし良い季節です。今年はや寒だったために、今まで外出が億劫だった方もこれからは外に出て躍動しましょう。そしていい空気を吸って梅や桜の花の自然美を謳歌して感性を高めましょう。(平塚記)