

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)

5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 4月30日 現在

152世帯・会員214名・賛助会員17名

第22回総会と講話・アトラクションなどのお知らせ

事務局

「目には青葉山ほととぎす初鯉」いい気候になってきました。今年の干支の犬のように外に出ていい空気を吸って躍動しましょう。第22回総会を下記要領で開催いたします。

総会は拠点の行事の中で最も重要な会(行事)です。沢山の会員のご出席をお願いいたします。ご出席の皆さんにはいつものように美味しい弁当とお茶を用意いたします。

午後は宝塚警察(交通課:渡辺警部)の講話とアトラクションを楽しんでいただきます。

開催日時:6月24日(日) 10時~16時

場 所:宝塚東公民館 2階ホール 阪急宝塚線山本駅から南へ徒歩 5分

総 会:10時~12時

講 話:13時~14時 「高齢者の運転・自転車事故・免許証の返納方法」

アトラクション:14時10分~15時30分 マジック・フラ体操・コーラス・落語など

なお、同封の出欠ハガキは6月8日(金)までに投函してください。

悪徳商法・振り込め詐欺を撃退する心構え

M・Y(猪名川)

今、誰もがねらわれています。「私は大丈夫」などと油断せず、「私たちはねらわれている!」という気持ちでいることが大切です。



【被害の特徴】

- ・家にいるときに ねらわれる! ・「孤独」が高齢者をだまされやすくする!
- ・「老後のお金の不安」につけこまれる! (「必ずもうかる」、「預金しておくよりお金が増える」など) ・いわゆる「終活」関連のトラブルが急増! (墓や遺産相続に関連するものもあります)

【悪徳商法撃退のポイント】

- ・予定のない訪問者を家にいれない。 ・セールスの電話は「いりません」とはっきり断わる ・「うまさすぎる話」は疑ってかかる(「絶対もうかる」、「後で高値で買い取る」など) ・契約の前には必ず誰かに相談すること(家族、友人、消費生活センターなど)

【振り込め詐欺撃退のポイント】

- ・風邪を引いた、電話番号が変わったなどと言ってきた場合は→要注意!
- ・どんな電話をうけても、あわてず冷静に! 対応する(交通事故、借金、監禁など)
- ・お金を振り込む前に必ず誰かに相談する!(家族、友人、警察、消費生活センターなど)
- ・「ATMに行って」と言われたら詐欺を疑う
- ・警察・行政機関・銀行の名前を出されても安易に信用しない(必ず、一度電話を切ってその団体の代表番号に電話で問い合わせる) (消費生活相談コーナー発行資料より)

終活支援作業の依頼(第1号)がありました

米田典夫(川西)

川西市久代に在住のKさんより依頼があり、4月7日(土) 12時~18時30分に作業を行いました。作業内容・費用は下記の通りです。

- 「作業内容」
- ① 2階のタンス3台移動及び1台の処分
 - ② 照明器具の補修(取り替え)とタンスの扉補修
 - ③ タンス等転倒防止の金具取り付け(4台)
 - ④ 不要品、ダンボール、雑品の処分
 - ⑤ 軽トラックで約100kgの廃棄物を搬出し、産業廃棄物処理場で処分

「費用」 25,000円(5,000円は拠点への寄付金です)

作業者の費用、軽トラック代、廃棄物処理代、などの支払いです。

Kさんより、「ナルクが対応してくれたので、安心(信頼)出来る!仕事が早い!なによりも安く!片づけをしてもらって大変助かりました」とのお礼がありました。

終活で家の片づけを考えておられる方は是非声を掛けて下さい。問い合わせ先:090-1896-8208(米田)



お知らせ

事務所の「終活品コーナー」

事務局

事務所の右手奥の棚(ガラス板敷き)に皆さんからお持ちよりいただいた品物をおいています。気に入った品物がありましたら自由にお持ち帰りください。なお、ご寄付のお気持ちがありましたら、郵便ポスト型の貯金箱に入れていただければありがたいです。よろしくお願いたします。

行事予定

5月18日(金)	第6回らくごクラブ	10:00~15:30	伊丹城跡・柿衛文庫
6月24日(日)	拠点の総会	10:00~16:00	宝塚東公民館

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
4月度	21	16	80	6	75	4	4	206	40

「ただいまぁ〜」の声♪♪♪

はなはな

ワイワイ、ガヤガヤとにぎやかな声には元気がある。ヒソヒソと話す声は気になるなぁ〜。ボソボソのひとり言は声に力がなく、念仏でも唱えているかのようだ。

小学3年生の孫息子は、「ただいまぁ〜」と威勢のいい声で帰宅する。時には鼻歌を歌いながら背中の中のランドセルも楽しそうだ。私も負けずに「おかえり〜」と大きな声で答える。今日も元気に帰ってきたなと心が落ち着く瞬間だ。まさに声は健康のバロメーターです。

退職とともに還暦を迎え、ようやくあこがれの専業主婦を満喫する日々、心のつづやきが増えていることに気づきドキッとした。

一年一年を重ねるごとに、のどの筋力も弱ってきてしまうのは仕方ない…………とあきらめるのではなく、意識的に声を出す事で、のどに筋力がつき心身ともに元気になれる。

誰もいないお家に帰るときも「ただいまぁ〜」と声を出すことで、防犯になり、老化防止にもなり、まさに一石二鳥です。 一筆の声

2017年度の活動者名のご報告

* 皆さん 1年間ご苦労様でした

仕事援助	「庭木(剪定・消毒・肥料散布)、庭(掃除・草抜き・植木の水散水)」 大野晏稔、大矢登、厚東信之、諸岡茂昭、米田典夫、米田和夫、寺戸熊男、鷺北正治、 鶴崎俊雄	
家事援助	「掃除・買い物・調理・洗濯・医療機関の手続き」 平塚圭彦・久恵、浅川美子、松本靖代、金杉マチ子、大野晏稔・佳代子、谷崎啓子、 北村千鶴子、高橋須磨子、安岡和子、泉渥子、北川京子、北岸博子、田川幸子	
送迎	大野晏稔、小倉智子、長尾孝子	
外出介助	藤森美代子、田川幸子、小幡和子	
事業委託	「宝塚ちどり喫茶サービス」 池田早苗、上西蓮英、岸美佐子、近藤民英子、直木道子、長尾孝子、長田恵美子、 藤井邦子、三上ひろ子、平塚圭彦・久恵、真田宣子	
	「うぐいすの森の清掃」 池本愉美子、尾久土かおり、小幡和子、狩野勇、北川京子、厚東信之・恵美子、 寺戸熊男、柳田きぬ、米田典夫、米田和夫、金杉マチ子、安武雅子、近藤加寿枝、 畠田悦子、猿渡佳子、上西智恵子	
サポート活動	「事務所当番」: 対象者多数につきスペースの都合により、割愛させていただきます 「事務局業務」: 中田年平、近藤民英子、藤原武男、平塚圭彦 「生活アドバイザー」: 井上堅也、渡辺三枝子 「拠点ホームページ」: 中田年平、井上堅也 「講師」: 比谷光子(フラ体操)、井上堅也(パソコン)、小幡和子(コーラス) 「コーディネーター」: 厚東信之、平塚圭彦、大野晏稔	
	会計	大野晏稔
	会報編集	狩野勇、井上堅也、安武雅子、金杉マチ子、平塚圭彦
	ホームページ	中田年平、井上堅也
	ナルク活動	「会報手配り」: 22名、「会報仕分け印刷」: 10名 多数につき氏名は割愛します。
奉仕活動	「子育て支援」: 大村輝子、「宝塚ちどり納涼祭」: 6名、 「かわにしフェスタ」: 5名、「いながわ祭」: 15名、「猪名川クリーン作戦」: 9名	

* 記載漏れの方がおられましたら、ご容赦ください。

4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: 4月11日(日) 13:30~15:30

出席人数: 11名

「4月活動報告」

- ・仕事援助: 庭仕事(大野) 4月1件あり他なし 庭の草抜きの要望あり
- ・家事援助(平塚) 3月14日、28日 浅川・平塚さんが対応済み
- ・送迎(大野)
- ・受託事業…宝塚ちどり(平塚) うぐいすの森(厚東) 両方とも問題なし

「議題」

1) 総会について(平塚) ……6月24日(日) 10時~17時 宝塚東公民館予約済み

講話: 宝塚警察署交通課に依頼済み(高齢者の交通事故、自転車事故、免許証の返納方法)

アトラクション: マジックは伊丹の岡さんに依頼済み フラ体操、コーラス、落語などを

決定 総会資料は5月の会報に案内(委任状)のハガキと一緒に入れる(中田・平塚)

- 2) 第6回らくごクラブについて(狩野) ……5月18日(金) 10時~15時30分
伊丹郷町(旧岡田家・旧石橋家・有岡城跡・猪名野神社)、柿衛文庫などを散策と見学
- 3) ボランティア保険について(平塚) ……本部の説明書類に基づく
- 4) パレットかわにし 16周年フェスタ(6月1日~29日)の件(中田・金杉) ……5月31日(木)
に本部よりパネル借用し展示; 中田 準備:15日(金):中田
開催日当番:6月16日(土) 午前:金杉、午後:渡辺
17日(日) 午前:大野、午後:厚東 各氏が対応
- 5) 同好会代表者会議の件(厚東) ……4月18日(水) 14時~16時 出席者9名(予定)
(話題) 電話の応対、ポストの郵便物の搬出、会員以外の人へも入会を勧誘促進
- 6) 利用会員の掘り起し(平塚) ……利用したい人が声を掛けにくい、ナルクに頼むのが嫌などの
声を聞きます。安心してナルクを利用できるための方策を検討
- 7) 今後の行事について(平塚) ……7月に新開地の「喜楽亭」に行く、激励会、賛助会員のお話
しを聞く会、ちどりのお茶会などをやってはとの意見がでた。

文芸コーナー



【小倉百人一首】

『有明のつれなく見えし別れより暁ばかり憂きものはなし』

みぶ ただみね
壬生忠孝作

「空には有明の月がつれなくかかっていた。あなたのはなにもつといたかったのに。明ければ帰らねばならぬ世の習い。ぼくは心残して帰ったあの日から。いつものぼくにとっては暁はぼせつなく辛いものはないよ。つになつたんだ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『ぼんくら』

ぼんやりもの、おろかもとか、少し抜けたところのある人を指します。語源は「盆蔵」、「盆暗」説の二つがあります。「盆蔵」とは、盆のころにつくられた「蔵」のよじりです。つまり、壁土を塗るには寒い季節が最適なのに、盆の書い頃に塗ると土の乾きが均等にならず、ろくな蔵が出来ないことから「盆蔵」といわれるようになった。「盆暗」の方は博打場からきていると言われ、「盆」とは賭博の「盆ぞろ」のこと。でそこが暗くなっている。ぼんやり物の三下などは、いかさまをさねても分からないことだからです。

【俳句】

『深閑の谷や神めく朝桜』

杉木妙子

『冬木立つ春へ言ひ残せしことあはれ』

加藤美津子

【短歌】

『読み飛ばすよつに景色を眺めつつ春なる海へ旅してみたし』

松野綾子

【川柳】

『留守ばかり夫婦揃って医者通い』 お題(留守) 平塚らいてう

『編集後記』

風薫る五月となりましたが、皆様にはいかがお過ごしですか。冬枯れしていた木が芽吹いていよいよ鮮やかな緑色の葉を茂らせ美しく山々を彩っています。この時期は一年の中でも過ごしやすい時期の一つです。同時に季節の変わり目で気温の変化が最も大きい時季です。健康にお気を付けください。

(井上)