

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) 6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 5月31日 現在

152世帯・会員215名・賛助会員17名



ツバメの巣

今月の24日(日)は総会です!

事務局

【第22回拠点総会とアトラクション 6月24日(日) 10時~16時 宝塚市東公民館】

掲題の件は、5月の会報で詳細をお知らせをしましたが、出席者が少ないため再度のお知らせとお願いです。締切は5月25日(金)としていましたが、今からでも構いませんので万障繰り合わせて出席してください。なお、出席していただける方は事務所まで電話・ファックスをお願いします。

宝塚警察署 渡邊警部補より高齢者の交通事故、自転車事故、免許証の返納方法などについて講話があります。今後の生活に多分に参考になると思います。是非拝聴のうえ今後に備えて下さい。

また、アトラクションも趣向を凝らしています。大いに楽しんで下さい。

なお、出席される方は5月の会報と同時にお届けした「第22回定時総会議事次第」をご持参ください。

100年を幸せに生きる極意

コロリンM.K (川西)

「人生100年時代」老後をどのように迎えばよいかという記事をご紹介します。

世界のメディアにも注目された、82歳と89歳の二人の女性が紹介されていました。

82歳の若宮正子さんは、実母の介護をしながら人との交流が出来るパソコンを60歳から始めて、ネット上の老人クラブの設立、自宅でパソコン教室を開く、最近では高齢者向けのゲームアプリまで作ってしまい、そのことが評価され、米アップル社の開発者会議に招待され、アップルのティム・クック最高責任者とも直接面談されたと紹介されています。

89歳の西本喜美子さんは普通の主婦で、72歳で写真を始め現在89歳、衝撃的な自撮り写真で世界中から注目を集めています。ブラックなユーモアあふれる自撮り写真は、ネット上で話題となり海外メディアからの取材も殺到。「写真を始めて人生が2倍楽しくなった。寝たきりになっても写真を撮り続けたい」と言われているそうです。また最近、テレビのコマーシャルでお見掛けしました。

お二人のアクティブな生き方にはとても感動しますが、このお二人は特別な才能の持ち主で自分には到底できないことだと言い訳ばかりしています。遅ればせながら始めたパソコンやスマートフォンが使えなくて時にはストレスにもなっていますが、解決できた時は少しばかり達成感を味わうこともできます。そんなささやかな喜びの積み重ねも、幸せに生きる極意になればいいなと思っています。

行事予定

6月24日(日)	拠点総会	10:00~16:00	宝塚市東公民館
6月16日(土)、17日(日)	パレットかわにし16周年フェスタ	9:00~17:00	パレットかわにし
8月5日(日)	宝塚ちどり納涼祭	15:00~19:30	宝塚ちどり

5月の入会者

加留部 信之・久美子様 川西市湯山台

*色々な行事に参加して楽しんでください。

第 2 3 回本部定時総会と代表者会議の報告

平塚圭彦(代表)

標記会議が、5月30日 エル・大阪(大阪府立労働会館)で開催されました。

全国から120名の出席のもと、西村事務局長の開会宣言(正会員:出席者86名、委任状15名、書面表決17名)の後、議長に和田亮吉氏(枚方拠点代表)、書記に岡田直樹氏(本部事務局次長)が選出され、神野会長の挨拶に続き以下の議案審議があり、全て採決され無事終了しました。

神野会長はご挨拶の中で、基本の順守(時間預託活動・奉仕活動についてマニュアル順守の徹底)、会員の増強、中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕活動、会員同士の助け合いの実現をめざし、「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を実現しようなど力強いお話がありました。

『審議議案』

- (1) 第1号議案 「2017年事業報告及び決算報告に関する件」
 - ・2017年事業報告及び決算報告……西村事務局長、月森事務局次長
 - ・会計監査報告……仲監事、東本公認会計士
- (2) 第2号議案 「2018年度事業計画の件」
 - ・2018年度事業計画……神野会長
- (3) 第3号議案 「2018年度活動予算に関する件」
 - ・2018年度活動予算書……月森事務局次長
- (4) 第4号議案 「役員人事についての件」
 - ・提案……寺井副会長
- (5) 質疑、応答

※ 2018年度の活動方針は3月の本部新聞に詳細が記載されています。

健康コーナー

『宝塚ちどりの介護技術講習会より』

長尾孝子(宝塚)

3月24日(土)13時30分~15時30分 宝塚ちどりで開催された講習会に参加してきました。全員で29名、ナルクから平塚さん、安井さんご夫婦、上西蓮さん、長尾の5名が参加しました。

今回は宝塚第一病院の認定看護師の土橋様よりパワーポイントで以下のお話がありました。

*嚥下(摂食)に必要な器官 *摂食・嚥下の正常なメカニズム
 *嚥下障害の体験(演習) *摂食・嚥下障害の原因 *摂食・嚥下障害が引き起こす問題 *汚染した口腔・咽頭の吸引 *食事介助(確認事項とコツ)など。

まとめとして「食べることは緻密な運動であり、食支援は高度な技術・知識を要する」と言われました。

特に高齢者は普段から口腔内を清潔にしておくこと(朝起きた時の口腔内は1000億~2500億個のばい菌がいる)また、食べ物をしっかり噛むことが大事であるということです。

また、パタカラ体操(パ・タ・カ・ラを発音する)をすれば、①噛む力・飲み込む力の維持向上 ②唾液の分泌の促進 ③発音がはっきりする ④入れ歯が安定する ⑤表情が豊かになる ⑥口呼吸でなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ ⑦いびきや歯ぎしりの改善になり、同時に食べるために必要な筋肉のトレーニングになるとのことでした。

大変いい勉強になりましたので、今後の日常生活に取り入れようと思いました。



運営委員会議事録

開催日時:5月9日(水) 13:30~15:30

出席人数:12名

「4月活動報告」

・仕事援助:庭仕事(大野)

- ・家事援助 (平塚)
- ・受託事業…宝塚ちどり (平塚) うぐいすの森 (厚東)

「議題」

- 1) 総会に関する件 (平塚) ……6月24日 (日) 10時~16時 宝塚市東公民館
 役割の詳細を決める 受付他
 *講演: 宝塚警察署交通課 (渡邊警部補): 高齢者の車の運転、自転車事故、免許証の返納
 *アトラクション: マジックの岡さん (伊丹のボランティア)、落語の松林さん (川西のボランティア) フラ体操、コーラスの順番と時間割について
- 2) 第6回らくごクラブについて (狩野・米田) ……5月18日 (金) 10時~15時
 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
- 3) 利用・提供者登録票の見直し (平塚) ……利用会員・活動会員の掘り起し作業: 入会后年月が経って、状況に変化が出ている人の有無確認
- 4) 勉強会について (平塚) ……ナルクで利用できる援助内容の周知による活性化
 利用者・提供者にナルクの事を話してもらう
 趣味・特技に関することもいいのでは…井上さんの意見もあった
- 5) 宝塚ちどりの介護技術講習会の件 (平塚) ……6月24日 (日) 13時30分~15時30分
 総会の日程と重なっており、総会に出席しない人に参加要請する
- 6) 家事援助の複数人対応について (平塚) ……事故に備えて
- 7) 3月末での会員宛て時間預託点数通知の件 (厚東) ……体制を変えたことの報告要否
 運営委員会で認識の統一
- 8) 今後の行事予定について (平塚) ……新開地の「喜楽亭」の落語鑑賞をどうするか

同好会便り

【一緒に踊りましょう】

比谷光子 (川西)

フラ体操同好会は、手芸同好会から自然発生し、早三年になります。ハワイ曲ではなく、みんなで選んだ親しみやすい日本の曲で踊っています。振り付けは自分たちで考えていますので、どこにもない独自の踊りになっています。新曲を覚えると今までの曲をすっかり忘れてしまい、思い出すのに四苦八苦です。



踊る前にはストレッチやタオル体操を入念に行い、日頃の運動不足を解消? しています。フラのドレスやレイなどを手作りしたりして楽しみも広がっています。でも何といたっても一番の楽しみはモグモグタイムでしょうか。フラを楽しめるのもナルクというベースがあつてのことですのでありがたく思っています。

みんな元気で出来るだけ長く続けられるように願っています。会員は現在6名、第2・4水曜日 10時~12時です。体を動かすのが好きな方、また、これから動かしてみようかと思っておられる方、一同でお待ちしています。

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
5月度	29	21	58	3	75	3	12	201	36
4~5月累計	50	37	135	9	150	7	16	404	76

第 6 回らくごクラブは伊丹郷町の散策と楽しい歓談をしました

狩野勇 (伊丹)

5 月 18 日(金)、週間天気予報では雨模様でしたが、当日は初夏の曇り空で気持ち良い天気のもと、約 2 時間にわたり参加者 9 名は、伊丹市文化財ボランティアの会の方 3 名に“伊丹郷町”(有岡城跡、荒木村重・黒田官兵衛に関する逸話)、清酒発祥の地として栄え、酒造業であった「旧岡田家」(国重要文化財)、商家の「旧石橋家」(県有形文化財) および猪名野神社を案内してもらいました。

お昼は、清酒「白雪」でおなじみの酒蔵であった建物を活用し、特有の太い柱や梁などの雰囲気醸し出す「白雪ブルワリービレッジ 長寿蔵」のレストランで美味しい“蔵弁当”やクラフトビールを満喫しました。

第二弾として、旧石橋家 1 階の和室に移り長机を並べて、伊丹名物の酒まんじゅう“蔵すずめ”を食べながら、日常生活のことや昔話に花が咲きました。落ち着いた和室でのゆったりした歓談は、あっというまに 2 時間が経ちました。参加者：平塚・厚東・大野・米田典・比谷・金杉・谷崎・北川・狩野 (9 名)



文芸コーナー

【小倉百人一首】

『わが袖は潮干に見えぬ沖の石の人こそ知らぬ乾くまもなし』

一茶院讃岐作

「わたしの袖はあの沖の石のよう ひき潮にもあらわれぬ深海の石ぬれにぬれ人はしらないけど涙で乾くまもないのみのらぬ恋を悲しんで」

田辺聖子訳



【言葉の由来】

『鉄火巻』

かっぱ巻きは、河童の好物がキュウリだったことから、名づけられたものです。では、マグロのぶつ切りを海苔で巻いた「鉄火巻」の語源はどこから来たのでしょうか。「鉄火巻」は、博打場すなわち鉄火場で、手に飯粒がつかないよう海苔で巻いたところからきたと言われています。「腹が減っては戦が出来ぬ」といつわけ、手軽に食べられるものが要求されたのです。なお、「鉄火場」とは「鉄火肌」と言われるように、鉄のように堅く張りきった気持ちで、火のよつに勝負したからだという説があります。

【俳句】

『あやめ咲く嘘に嘘の世なんとしよ』

杉木妙子

『曾孫もきて歌と笑いの八十八』

加藤美津子

【短歌】

『ひそやかに万葉の歌口さむ光そとへる須磨の海辺に』

松野綾子

【川柳】

『大企業よもやが起きて左前』

平塚らいてう

『編集後記』

青梅雨、荒梅雨、空梅雨、梅雨晴等々、梅雨の季語はたくさんあるようです。さてさて今年の梅雨はどんな梅雨になるのでしょうか。温暖化の影響か季節の移り変わりが早くなり、雨の降り方も変化しているように感じます。紫陽花にしとしとと雨が降り注ぎ、アオガエルが飛び乗っているような、そんな日本の原風景に会えれば梅雨もまた楽しいのではないのでしょうか。(金杉マチ子 記)