

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

メール nalc_sasaeai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

ささえあい (お元気ですか)

7月号

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

会員数 6月30日 現在 151世帯・会員214名・賛助会員17名



第 22 回定時総会の報告

中田年平 (事務局次長)

開催日時: 6月24日 (日) 10時~16時

場所: 宝塚市東公民館

6月の会報配布時に会員各戸にお配りした議事次第に基づき、厚東副代表の開会宣言のあと平塚代表の挨拶に続き、議長に出席の皆さんの中から田川幸子さん、書記に金杉マチ子さんが選出されて、中田事務局次長から総会成立宣言(拠点運営規則第8条2項の規定により会員215名の1/3以上:出席者46名、委任状88名)の後、以下の議事が審議され、全て採決されて滞りなく終了しました。

運営委員の任免では寺戸熊男さん、監査の田辺春朝さんが退任、新運営委員に石原隆典さん、安武雅子さん、監査に近藤民英さんが承認されました。

代表以下15名で今年度の運営をして行くことになりました。

「議事次第」

- | | |
|-------------------------|-------|
| (1) 2017年度活動報告 | 厚東副代表 |
| (2) 2017年度活動計算書・貸借対照表報告 | 大野会計 |
| (3) 監査報告 | 大橋監査 |
| (4) 2018年度活動方針(案) | 平塚代表 |
| (5) 2018年度活動予算書(案) | 大野会計 |
| (6) 運営委員及び監査の任免(案) | 平塚代表 |



代表挨拶

総会は予定より早く終わり時間がたっぷりあったので、ご出席いただいた賛助会員の兵庫県議会議員越田謙治郎氏、宝塚市議会議員伊福義治氏、大島淡紅子氏、川西市議会議員福西勝氏、元衆議院議員市村浩一郎氏より市政の一端やナルクに関するお言葉をいただきました。昼食をしながら懇談の後、宝塚警察交通課渡邊警部補・木藤巡查長の高齢者の車の運転や自転車事故、運転免許の返納方法などの講話を聞き、アトラクションでは、伊丹の岡さんのマジック、フラ体操同好会によるフラ体操、川西市ボランティア松林さんの落語で会場が大いに笑いにつつまれて楽しい時間を過ごし、最後に全員でナルクの歌を合唱し閉会しました。

総会・アトラクションにご出席いただいた会員の方々及びご列席の賛助会員の皆様には心よりお礼申し上げます。1日ご疲れさまでした。



会場風景



マジックの岡さん



落語の松林さん



新役員の皆さん



フラ体操の皆さん



講話のお二人

行事予定

8月5日(日)	宝塚ちどり納涼祭	15:00~19:00	宝塚ちどり
8月末~9月初	第4回らくごクラブ	13:00~16:00	新開地 喜楽亭

6月の入会者

6月の入会者はありませんでした。

アンケートへのご協力、ありがとうございました。

運営委員会

定期総会で、学習会についてのアンケートをさせていただきました。

アンケートの発端は、ナルク会員増強についての話し合いの中で、「定年後の男性は外出が嫌いなんか？」「いや、各地の老人大学やなんとかカレッジ、なんとかセミナーにはたくさん応募者が居るようですよ」「それなら、ナルクでもなんとかセミナーを開いたらどうやる」ということで、学習会を企画してみようということになりました。

企画にあたり、皆さんがどんな分野に興味をお持ちかを聞いてみようということで、今回のアンケートを実施しました。本来総会出席者だけでなくもっと多くの会員のご意見を聞くべきですが、事務の手間や費用の関係で、今回は総会出席者だけを対象としました。

31件(記名18件、無記名13件)の回答をいただきました。各設問ごとの回答数は以下です。

(学習会のテーマ)	参加したい	出来れば 参加したい	興味がない 及び 空白
1. 介護サポート研修会	1	12	18
2. 日常生活支援養成講座	1	13	17
3. 介護保険、医療保険等	2	14	15
4. 認知症(予防、介護)	4	12	15
5. 消費生活(詐欺商法などの情報)	2	13	16
6. 健康法、栄養、料理	1	15	15
7. スポーツ(健康体操等)	6	7	18
8. コーラス、からおけ、器楽演奏	2	4	25
9. 短歌、川柳、俳句等	2	6	21
10. 家庭菜園・園芸等	1	7	23
11. 観光、歴史、話し方	5	19	7

これらの回答を参考に、運営委員会で今後の行事を企画したいと考えます。
アンケートのご回答をいただいた皆様、ありがとうございました。

運営委員会議事録

開催日時：6月13日(水) 13:30~15:30

出席人数：11名

「5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
出席者の氏名と人数確認 当日の資料：3年間比較表、出席者名簿、プログラム、歌詞
その他用意するものの確認 弁当の内容確認(本日ゴマルゴより写真送付あり)
- 2) 本部総会の概要報告(平塚) ……5月30日 13時30分~16時 大阪府立労働センター
- 3) 利用・提供登録票の見直し(狩野) ……狩野さんに依頼中、その後……現在のものは複雑なため簡易化を検討
- 4) 勉強会について(井上・米田) ……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提案
- 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
総会の日程と重複 総会に出席しない人に参加要請する
- 6) 3月末での会員宛てポイント通知の件(厚東) ……運営委員会で認識の統一
- 7) 家事援助の複数人対応について(平塚) ……事故に備えて
- 8) パレットかわにし 16周年フェスタの件(厚東・中田) ……6月16日(土)~17日(日)
9時~17時
- 9) 宝塚ちどりの納涼祭の件(平塚) ……8月5日(日) 15時~19時 夜店、ゲームの手伝い
- 10) 今後の行事予定について(平塚・厚東) ……新開地の「喜楽亭」をどうするか
手配り者懇談会を行うことになった

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
6月度	109	15	67	6	71	3	4	275	39
4~6月累計	159	52	202	15	221	10	20	679	115

宝塚ちどりの喫茶サービスに思う

平塚圭彦(宝塚)

施設(特別養護老人ホーム)での喫茶業務は平成18年4月から毎週月曜日3人で(原則)対応して現在に至っています。(事業委託の覚書交換)ここでは、色々教わる事が多く自分の人生にも役立っていると実感しています。その思いを皆さんにご紹介します。

サービスの内容は利用者にコーヒーとケーキのセット(ときどきコーヒーだけでもあり)の注文をいただいて、テーブルまで持参します。時間帯によっては結構忙しいですが一息ついた時には利用者とお話をしますと喜んでもらえます。

軽度の認知症の人、脳梗塞で言語・身体不自由の人、言語はハッキリしていますが身体が不自由、一人住まいで高齢で家事が出来なくなった人などが入所されています。元新聞記者・能楽の師匠・学校の先生など色んな方がおられます。

ここのデイサービスご利用者の中に、ピアノが堪能な方がおられ、時間があれば皆さんのところにこられてピアノ演奏をされます。歌の好きな方がたくさんおられてこの方の演奏で歌われます。

言葉がしっかりしている人は勿論大きな声で、言語の不自由な方も大きな声で喜びの表情を出されたり自由な方の手をタクトのように振りながらアァアと大きな声で歌われたりしています。この瞬間は皆さん本当に楽しそうです。

このように高齢でしかも言語・身体が不自由な人達が精一杯生きておられる姿を見ていると、何一つ不自由がないのに愚痴・不平不満が多い自分など大いに反省させられています。身体が不自由になってもこんなに楽しく過ごせる人生もあるのだなと、痛感させられると同時に大いに勉強させてもらっています。

また、利用者の皆さんが歌っておられる姿を見ていると昨今、施設によっては音楽セラピーが取り入れられており心身に本当にいいことが感じ取れます。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『遭ふことの絶えてしなくはなかなか人を身をも恨みざらまじ』

中納言朝忠作



「あの女との恋の機会が全くなかったならばかえってあの女を恨んだり自分を辛がったりすることもなかったらうに・・・なまじ一度の愛の時間を持つたばかりにいやまし寡るばくの苦しみ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『火の車』

「火の車」とは、「家計・生活・会社の経営などが苦しいこと」を意味します。もともとは、仏教で用いられたことばで、地獄にあるといわれる火が燃え盛っている車が「火の車」なのです。地獄の番人は、罪深き者たちを、この車に乗せて苦しめたといわれています。しかし、これは「この世は常に苦悩に満ち、火と燃え盛っている家屋のようなものである」という「三界火宅」と同じような仏教思想の表れだったのです。それが、単に「経済事情が苦しい事」を意味するようになったのです。

【俳句】

『六月や釧路の丘の花時計』

『夏は来ぬとすまして肩に夏着物』

杉木妙子
加藤美津子

【短歌】

『紫陽花も終わりを告げぬ終活のための決心を話し合つなり』

松野綾子

【川柳】

『隣国の軍備増強意味深長』 お題(意味)

平塚らいてう

『編集後記』

熱中症と食中毒に注意を！

喉の渇きを感じるまえに水分補給をしましょう。温度 28℃、湿度 70%を超えたら（不快を感じる前に）エアコンをつかきましょう。

食中毒を防ぐ3つの原則を徹底しましょう：①つけない＝洗う！分ける！（生の肉魚を扱う箸など）

②増やさない＝低温保存（10℃以下で増殖低下、マイナス 15℃で停止）③やっつける＝加熱処理

この夏を元気で乗り切りましょう！

安武雅子