

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)

9 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_sasaeai@yahoo.co.jp

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 8 月 31 日 現在

152 世帯・会員 216 名・賛助会員 17 名

「高齢独居男性」 孤立浮き彫り

金杉マチ子(川西)

高齢独居男性の「頼れる人がいないが 3 割」とショッキングな報道がありました。

先般、国立社会保障・人口問題研究所が「日頃のちょっとした手助け」で頼れる人の有無を調べたところ、65 歳以上で一人暮らし男性のうち、30.3%の方が手助けを受けられないと回答、女性は 9.1%の方が手助けを受けられないと回答している(産経新聞より)。この数字からも明らかのように、男性は手助けを受けることができない方が、女性に比べ 3 倍も多いことになります。

当拠点の会員は、男性 79 名、女性 137 名(8 月末現在)となっており、男性は女性の約半分です。

女性は若いころから子供を通じてのつながり、趣味を通じてのつながり等々、ご近所さんとなつがっていたことが、男性に比べて「頼れる人がいない」の割合が低くなっている要因のようです。

また別の調査では、近所づきあいが無い、社会的つながりの少ない高齢者は、介護が必要となり死亡するリスクがそうでない人に比べて 1.7 倍も高いとの報告もあります。

女性は時にはバス停、病院の待合室、電車の中で見ず知らずの方に声をかけ、思いがけず話が盛り上がることもあります。それに比べ男性は気軽に話しかけることが苦手な方が多いように思います。

男性の平均寿命が日本一の滋賀県では、発酵食品を多く摂り(特産の鮎ずし等)、県と日本ケロッグが共同開発した「近江腸食」なるものを全国にアピールしています。健康に気を使う女性からも大変な人気だそうです。

社会的つながりと、食が融合できれば「人生 100 年時代」を楽しめそうな気がします。

長い間頑張ってきた男性会員の方には、絶対に 30.3%に仲間入りするようなことになってほしくありません。ナルクの会員であってよかったと思えるよう、日頃より同好会やボランティア活動に参加し、一人でも多くの会員の皆様が健康寿命を延ばすとともに、決して孤立しないようにしていただきたいと思います。

健康寿命には voice (発声)ではなく、resonant sound(響く音)を

溝口 正(川西)

去る 8 月 5 日(日)誘われて国際トーストマスターズクラブの支部組織、同茨木に参加した。英語のコミュニケーション・スキルの向上を目的にしている。当日の TM ルスカイル・ハウザー氏の講演は貴重な収穫だった。それは、(1) 胸郭から自信をもって発音する。口先の発声はダメ。(Lift chest, look confident, and resonant sound) (2) 肩の力を抜き、緊張面を改め、リラックスして発音する。(Drop shoulders, relax face, and resonant sound) これこそ双方とも日常会話に取り入れるべき教訓だと思う。私は毎朝、仏壇に向かって読経し、講演を聴講してからは腹腔、胸郭を使って響きのある発音を実行している。浄土真宗東本願寺派に属する私は正信偈(教行信証の末尾の偈文)、念仏、和讃(前章)、回向、そして御文を暗唱した上でこの順に約 15 分間唱える。不思議にも読経終了後すっかりした快感が得られる。本願寺御影堂の後部に両親、長兄夫婦の遺骨が収納されているので、春分、お盆、秋分には、京都・本願寺へ参詣、読経する。立派な御影堂・大広間で経典を唱えると荘厳な気持ちと経典の有難さが身を包む。ささえあい(第 262 号)の投稿文は resonant sound の模範例です。因みにその一部を記載しましょう。「お孫さんが ただいま と威勢のいい声で帰宅し、それを迎える祖母は大きな声で おかえり と答える、交わす声は健康のバロメーターであって心身ともに元気になる。」 お見事です。

一緒に歌いましょう

安岡和子(川西)

プロ級の小幡和子先生のピアノ演奏で、童謡唱歌、昔懐かしい歌など幅広い曲目を教えていただいています。先生は演奏は勿論、歌もプロ級で、演奏をしながら一緒に歌って下さいますので、生徒達一同とても気分よく上手に歌えます。声を出すことは体にとてもいいようです。唄えば歌うほどストレスが発散出来て元気になるような気がします。

また認知症予防のためのパタカラ早口言葉(口と手を交互に動かす体操)も教えて頂いています。

現在 13 名の皆さんが(男性:2名)、第2・4土曜日の10時30分~12時まで事務所で大きな声で元気いっぱい歌って楽しんでいます。歌の好きな方、体調がすぐれない方はぜひぜひ仲間入りしてみませんか。全員でお待ちしております。歌い終わった後はすっきりした爽快な気分を味わえますよ!



入会希望者は安岡まで連絡下さい(090-8652-5960)

行事予定

9月11日(火)	らくご鑑賞	13:00~16:00	新開地喜楽館
9月25日(火)	会報手配り者懇談会	14:00~16:00	事務所
9月28日(金)	エリア17会議	13:30~16:30	芦屋拠点
11月3日(土)	いながわまつり	10:00~15:30	猪名川総合公園
11月25日(日)	介護技術講習会	10:00~12:00	宝塚ちどり

宝塚ちどりの納涼祭のお手伝いをしました

安井 清(宝塚)

8月5日(日)相変わらずの猛暑の中、盆踊り、ゲームや焼きそば、フランクフルト、手打ちうどんなどを楽しまれました。3時半ごろには用意万端滞りなく準備が出来ていましたが、まだ早いので人が少なく閑散としていましたが、5時頃には近所の子供さんたちがお母さんに連れられて、結構な賑わいになりました。入所者も車いすで沢山見えました。

ナルクはフランクフルトとボール擲いのゲームを担当。

6時頃からは、近隣の昔の美人たちが盆踊りの披露、結構なお歳のご婦人が多いのですが、我を忘れて踊っている姿を見ていると女性は長生きするはずだとつくづく思った次第。

小休止の間にやぐらの前で猿回しが始まりました。

跳び箱渡り、棒高跳び、竹馬などの芸を見事にこなしてくれる姿に子どもたちは勿論、大人も初めて久し振りだという人がおられて楽しまれました。

猿回しが終わると、祭りは絶頂に入り食べ物の販売、ゲームコーナーは一杯の人で賑わい、6時半ごろには焼きそば(300食)、続いてフランクフルト(200本)、スーパーボール擲いも完売の放送。

一通りの仕事を終えた後、室内にお寿司や、サンドイッチ、お菓子、フルーツ、冷たいビールを沢山用意していただいたので、ご馳走になりながらゆっくり歓談の後、8時前に散会、皆さん三々五々帰宅の途につかれました。楽しい半日を過ごさせていただいたことに大いに感謝です。

参加者:狩野、石原、安井清・理恵子、平塚圭・久恵の皆さん



ボール擲い 石原さん



フランクフルト安井さんご夫婦

高校野球 100 回記念大会 テレビ観戦にて!

平塚圭彦(宝塚)

8月5日(日)に開幕した高校野球は下馬評通り大阪桐蔭が優勝。21日熱戦の全てが終了しました。感動、感激の場面が沢山ありました。大阪桐蔭は12府県の選手を集めていましたが、準優勝の秋田の金足農校はすべて県内の優秀な選手ばかりです。何れにしても「玉磨かすば光りなし」いい選手を集めて丹精を込めて磨きに磨いて強いチームを作った監督も立派だと思います。

勝敗を決するのに、エラー、三振、フォアボールが付きものと言えども、エラーした選手、チャンス

に三振して負けたチームの選手の心中は察するに余りあります。

しかし、彼らはハート、技量とも十分に鍛えられているので、この経験をバネにしてこれからの人生をしっかりと歩んで欲しいと思います。

一例ですが、昨夏、仙台育英戦で大阪桐蔭の一塁手の中川選手がショートゴロで試合終了のはずが捕球の時に一塁ベースを踏み損なって、ランナーを生かしたあとに勝敗を決するサヨウナラ 2 塁打を打たれて負けました。彼は今年キャプテンになって、今年は春夏を連覇するのだという強い気持ちで選手をリードして戦い勝つことができたのは、昨年の失敗が大きなバネになったと言っていました。

大した根性です。

ピンチにエラーした選手、チャンスに三振した選手！中川選手のように、失敗の経験を活かして今後の人生を大きく羽ばたいてくれることを願ってやみません。私は中川選手に大いに教わりました。沢山の若者達、優勝戦で精根尽き果てて乱打を浴び、爽やかに散った吉田君感動をありがとう。



中川選手

8 月の入会者

8 月の入会者はありませんでした。

8 月の運営委員会はお休みです

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
8 月度									
4~8 月累計									

健康コーナー

【こんな症状が出た時は救急車を呼んで病院に行きましょう】 事務局

- 顔 : 半分が動きにくい 笑うと口や顔の片方がゆがむ ろれつが回りにくい 視野が欠ける ものが二重に見える 顔色が悪い
- 頭 : 突然の激しい頭痛 突然の高熱 支えなしで立てないぐらいいらつく
- 胸や背中 : 突然の激痛 急な息切れ 呼吸困難 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが 2~3 分続く 傷む場所が移動する
- 腹 : 激痛 持続する激しい痛み 吐血や下血がある
- 手足 : 突然のしびれ 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

これらの症状が出ても日頃医者に余り掛かからない方は大したことはないだろう、時間がたてば治まるだろうと思ひすごす裏に大変な病気が潜んでいて、下手をすると手遅れ状態なることがあります。

おかしいなと思ったら決して我慢せずに救急車を呼んですぐに病院に行くようにしましょう。脳梗塞、くも膜下出血、脳出血などの病気が潜んでいる可能性があります。



119 番

楽書き帳 お詫び編

米田典夫 (川西)

8 月 10 日発行の本部新聞の 3 面を見てびっくりされませんでしたか。「俺が拠点の熱い人」のでっかい顔写真の事です。

ある男性からは「あの写真はなにかの間違いやろ!」と問われ、ある女性からは「若い頃もあったんやネ」と冷やかされました。実はここだけのはなし、私なりの理由があり、16 年前の 59 歳の時の写真なのです。

60 歳を前に市立川西病院で人間ドックを受け頭部 MR I を撮りました。結果は、左前頭部蓋底に大きな腫瘍があり精査が必要です。脳外科にて今後の方針を相談して下さいとのことでした。

妻と子供たちそれに兄弟にのみ「市立箕面病院の脳外科で命がけの大手術を受ける」と伝え、他の人には「永平寺へ 1 ヶ月精神修業に行くと伝えてくれ」と言い残して、あえて 4 月 2 日に入院をしました。

脳神経外科による頭部血管造影検査に始まり、多くの検査を終え最後に理容室で頭髪の毛剃りをしてもらい、4 月 8 日に 10 時間の手術を受けました。

28 歳になっていた長女が前日にこんなメモを枕元に置いていきました。『この度は入院という大変な事態になってしまいましたが「ちょっと休憩しなさい」と神様が言っているからでしょう。

オカンのことや会社の事はなんとかなるので、ゆっくりしてきてください。オッサンは強運の持ち主なので生きて帰ってくると信じています。元気な姿でのうがきをたれるオッサンに会えることを楽しみに待っています』こんな理由で入院する前日に撮った写真なのです。お騒がせして申し訳ありませんでした。。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『憂かりける人をはつせの山おろしよはげしかれとは祈らぬものを』

源俊頼朝臣作



「ぼくにつれない彼女がどうぞやさしい気持ちになって ぼくを愛してくれようよ」と初瀬の観音様に祈ったがどうだこの吹き荒れる山おろしの烈しさ彼女のつれなきさつくりじゃないか こんなに辛く当たるように祈りはしなかつたものを」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『青春』

人の一生は、よく四季の移り変わりにたとえられます。たとえば、人生の春といわれる「青春」時代。中国の故事によれば、春夏秋冬にはそれぞれを司る神様がいます。青竜神は春、朱雀神は夏、白虎神は秋、玄武神は冬の神様というわけです。「青春」はこの春を司る青竜神にちなんで、出来た言葉だと言われています。「朱夏」「白秋」「玄冬」という言葉は、すべてここからきているのです。また、これらの神は、それぞれ、東方・南方・西方・北方を守る神様でもあります。

【俳句】

『下書きは露草色単帯』

杉木妙子

『なき友の逝きしみちかな飛行雲』

加藤美津子

【短歌】

『かなしきをもたらしめつつ七十二年八月の朝を菊の咲きたり』

松野綾子

【川柳】

『七転び八で起きねずまた転び』

お題(「ロロロ」)

平塚らいてう

『編集後記』

8月の台風20号の直撃にはビックリしましたが、厳しかった酷暑も過ぎ、凌ぎやすい季節になりました。そして、9月は仲秋の名月を愛でながらの日本酒、脂がのった美味しい秋刀魚(今年は豊漁のようです)を食べ、この夏を無事に乗り切ってくれた心身に感謝しつつ、日頃より健康を心掛け、また来年に向けての十分な備えをしたいものです。(狩野 記)