

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)

10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 9月30日 現在

152世帯・会員216名・賛助会員17名



## センテナリアン (100歳人) を目指そう

事務局

2018年9月現在、日本全国で100歳以上の高齢者は6万9785人と48年連続の増加である。因みに昨年度の人数は6万7824人でしたが、今年の9月時点では昨年より1961人増加しています。

これは20年前の6.9倍、10年前の1.9倍です。女性は6万1454人で全体の88.1%を占めている。出生数の多い世代が100歳を迎えていることや、医療技術の進歩が著しいなどが要因のようです。

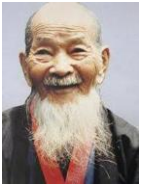
国内最高齢は福岡市の女性で115歳、男性は北海道足寄町の野中さんが113歳で昨年のギネスワールドレコーズ社は野中さんを世界最高齢と認定した。人口10万人当たりの人数の都道府県別は、島根県が101人で6年連続最多となっています。次いで、高知県96人、鹿児島県95人の順番です。

逆に少ないのが、埼玉県33人、愛知県37人、千葉県40人、大阪府40人となっています。兵庫県は10万人当たり50人、実質は3682人(男性:410人、女性:3272人)であり、最高齢は宝塚市の安川さん(111歳:女性)です。今までの日本一の最高齢者は「泉重千代」さんの120歳でした。

(産経新聞・ネット情報)

【泉重千代さんの養生訓 10】を紹介します。この内容は「健康コーナー」の記事を兼ねます。

泉さんは1865年(慶応元年)6月に鹿児島県徳之島生まれで、1986年(昭和61年)2月に逝去

- |                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| 1) 万事くよくよしない              | 生まれつきの性分があるからね                                       |  |
| 2) 腹八分目又は七分目がよい           | なかなか守れません  |   |
| 3) 酒はゆっくり適量に飲むがよい         | これもなかなか守れません   |   |
| 4) 目が覚めると深呼吸・腹式呼吸をする…毎日数回 | これは簡単に出来ますよ  |   |
| 5) 規則正しい生活をする             | 老いてくれば出来るでしょう  |   |
| 6) 自分の足で歩く(散歩) 適当に体を動かす   | 最近ラジオ体操・100歳健康体操がよいと言われています。そして一日5,000歩~10,000歩きましょう |   |
| 7) 自然に逆らわない               | 自然現象を素直に受け止めて暮らしましょう                                 |   |
| 8) 誰とでも良く話しよく笑う           | ナルクの行事に参加すれば出来ますよ                                    |   |
| 9) 歳のことは考えないで忘れるようにする     | これも生まれつきの性分があるからね                                    |   |
| 10) ご先祖様に感謝……神仏を敬拝する      | ☆執筆者の解説です  |   |

泉さんの養生訓を参考にして「センテナリアン (centenarian) 100歳人」を目指しましょう

## いながわまつりのご案内

鶴崎俊雄 (猪名川)

第51回「いながわまつり」が、11月3日(文化の日)10時~16時 猪名川町総合公園で開催されます。(雨天決行) 今年のテーマは「ひとつながり きずな広がる 猪名の里」です。

当拠点も参加し、パネルでナルクの紹介、エンディングノートの販売、手芸同好会の作品の販売をします。屋内外合わせて117団体が出展され、模擬店、作品展示、ステージでのキャラクターショー、文化・芸術・芸能の発表など盛りだくさんのまつりです。

アクセスは川西能勢口または日生中央発のバスがあります。「総合公園前」下車です。

車の場合、駐車場は白金小学校の校庭です。

風光明媚な猪名川町へ皆様お誘いあわせでいらっしやいませ。

## 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
9月度	14	19	56	6	63	4	3	159	30
4~9月累計	229	94	375	43	427	17	32	1217	212

## 行事予定

10月26日(金)	宝塚市有償ボランティア連絡会	10:00~12:00	宝塚総合福祉センター
10月27日(土)	らくごクラブ	10:00~16:00	能勢の里山を楽しむ
11月3日(土)	いながわまつり	10:00~16:00	猪名川町総合公園
11月25日(日)	介護技術講習会	10:00~12:00	宝塚ちどり
11月21日(水)、28日(水)、12月6日(木)	介護サポーター研修	13:30~16:30	事務所
2019年1月12日(土)	新春懇親会	12:00~16:30	キセラ川西プラザ

## シニア生活・介護支援サポーター研修のお知らせ

事務局

2008年10月12月に2回開催後、長期間開催していなかったため、運営委員会で決定したことで総会時のアンケートでも開催希望が2番目に多かったため、今回開催することになりました。

まだ受講していない方は是非参加して下さい。

なお、今回も会員に講師(田川さん・近藤民さん)をお願いします。

研修の骨子をお知らせします。

- 1) 日本の高齢化とシニア生活・介護支援サポーター創設の意義
- 2) 在宅サービスの基本と心得
- 3) 高齢者の特性の理解
- 4) 認知症のある人の理解と傾聴
- 5) 感染症の知識と対応
- 6) 日常生活の支援
- 7) 寝たきりにならないための実技(離床)
- 8) 車いす介助の方法
- 9) 緊急時の対応と応急手当



## 会報手配り者懇親会に参加しました

小倉智子(川西)

9月25日(火)に事務所で上記の懇親会が開催され、私は初めて参加しました。

最初に平塚代表から、皆さんに平素の会報手配りへの感謝の言葉があり、次いで厚東副代表の司会進行で、資料に基づいて担当者・地区別の手配りの現状説明があり、状況がよく理解できました。

話の中で私どもの手配りのお陰で、年間15~16万円の経費節約に繋がっているとの報告で、ビックリするとともに皆さんが少しでも無駄を抑える努力をしておられることに強く感心しました。

色々事前準備をされた懇親会でしたが、数人の方が急にご都合悪くなり、結局9名の参加となり少し寂しく思いました。手配り者の中にはお手紙を添える方や雨降りにはビニール袋に入れて心を籠めて配られている話に惹かれました。紅茶とクッキーを頂きながらいろんな方とお話が出来て楽しく有意義な2時間でした。参加してよかったと思えました。お世話頂いた方にお礼申し上げます。



## 第8回らくごクラブのご案内



「秋色の一日を楽しみませんか」

のせでんに乗る、さとやまを歩く、仲間と楽しく語る そして地域の秋祭りを観てみよう

日 時：平成30年10月27日(土) 10時~16時

詳細は会報に折り込みの案内書を見てください。

## 9 月の入会者

\* 今月の入会者はありませんでした。

## 9 月の運営委員会議事録

開催日：9 月 12 日(水) 13:30~15:45 出席人数：12 名

### 8 月活動報告

- ・ 仕事援助(庭仕事：大野)
- ・ 家事援助(平塚・大野) Uさんは休み Zさんは実施
- ・ 介助・送迎(大野) Kさん送迎(吹田循環器センター)
- ・ 受託事業…宝塚ちどり(平塚) 8月は20日、27日の二日のみ うぐいすの森

### 「議題」

- 1) 本部リーダー養成講座の件(平塚)……11月12日(月)~13日(火) 中之島プラザ  
該当者なしの場合、見送りとする
- 2) 宝塚市有償ボランティア連絡会の件(平塚)……10月26日(金) 10:00~12:00 平塚出席  
今回は市内の包括支援センター7箇所が初参加 宝塚市総合福祉センター
- 3) 利用・提供登録表の見直しの件(狩野)……簡素化された登録表(案)を紹介 今後検討する
- 4) 勉強会について(井上・米田)……介護サポート研修を開催予定
- 5) 宝塚ちどり介護技術講習の件(平塚)……11月25日(日) 10:00~12:00 宝塚ちどり
- 6) ホームページの件(井上・中田)……古い写真・記事を更新する
- 7) 男性の独居者の食事援助の件(平塚)……提供者が見つからないので今後の検討課題とする
- 8) 来年度の新春懇親会の件(厚東・大野)……日程：第1案 1月26日(土)、第2案 27日(日)
- 9) エリア17会議の件(平塚)……9月28日(金) 13:30~16:00 芦屋市民活動センター  
平塚代表と厚東副代表が出席
- 10) 会報手配り者懇親会の件(厚東)……9月25日(火) 14:00~16:00 事務所 10名参加予定
- 11) いながわまつりの件(鶴崎)……11月3日(土) 10:00~16:00 猪名川町総合公園  
パネル、エンディングノート、手芸作品、缶バッジ(機械は次月石原さんが持参)の販売
- 12) 今後の行事について(厚東)……らくごクラブ 10月中旬~11月初旬 場所：宝塚？

## 新開地と私

### 落語鑑賞会に参加して！

下邨 雅(川西)

戦前の新開地は東の浅草、西の新開地と対比された劇場や映画館が立ち並ぶ大繁華街でしたが、戦後三宮の発展と対照的に凋落してしまっただけでなく、これを復活させるためにと官民一体となって、最近新開地に「寄席 喜楽館」を立ち上げたので、会報の落語鑑賞会への案内を見て早速参加を申込みました。

私は喜楽館からせいぜい二百メートルくらいしか離れてないところで生を受け、学童疎開が始まる9歳半ばまでその地で育った純粋の新開地っ子でした。当時の新開地は戦況も悪くなかったせいか、多くの映画館・夜店等々で非常に賑わい、親に連れられて映画や夜店に出かけたり、湊川公園にあった神戸タワーの横で凧揚げをした記憶があります。しかし、昭和十九年の夏に始まった学童疎開により友とは四散し、更に二十年三月の空襲により生家が焼失し、焼け跡に残った高熱で変形した陶磁器や硝子などを見て、子ども心にも辛い思い出の戦争体験になってしまった新開地には、その後、足を運ぶことが出来なくなりました。そこでの落語会の開催、是非とも参加して七十三年前の記憶と現状を繋いで見ようと思い、開演前に生家や聚楽館・松竹座・神戸タワーなどのあったと思われる場所を散策することが出来ました。

子どもの頃のイメージとはすっかり変わってしまった今の新開地は、時日経過のおかげで今までのこだわりを捨てて新開地に足を運ぶことが出来たと思っています。喜楽館での落語会の企画大変有難うございました。





楽書き帳

米田典夫(川西)

この 2 年間、私の家族は家内と犬二匹、猫四匹、それに訳あって家出をしてきた中学生の孫との生活で宿泊旅行が出来ませんでした。犬と猫それぞれ一匹が老衰でなくなり、孫は高校生となってうれしい家出をしてくれました。

今年の 5 月 4 日から、二泊三日で久しぶりに兵庫県の北へ「のんびり旅」に出かけました。ビデオで何度も見た夢千代日記の新温泉町湯村温泉と 23 年前に 3 人の子供たちがそれぞれの目的に向かう春、記念に訪ねた香美町香住の余部鉄橋に行ってきました。湯村温泉では人々が寄り添いながらも遅く生きてきた、懐かしく心温まる昭和の時代を再現したと言う「夢千代館」で吉永小百合さんに会ってきました。大きく変わらぬ風景に夢千代さんを見つけることができました。香住では青々と広がる日本海を背景に、余部の谷にどっしりと根をおろした高さ 41.5m、長さ 309m トレシスル式鉄橋は約 100 年の役目を終えて、コンクリート橋梁に架け替えられた西側に 3 本の橋脚が保存され余部鉄橋「空の駅」として、展望施設として残されていました。しかし、昭和 61 年 12 月に起こった列車転覆事故で亡くなった、6 名の犠牲者の慰霊と交通安全の願を込めて建立された、聖観世音菩薩像がどこかに移転されたのか見当たりませんでした。多くの人と車の混雑の中では 23 年前にみた余部の鉄橋を見つけることは出来ませんでした。のんびり旅とは言え少々疲れが・・・。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『天の原ふりさけ見れば春日なる三笠の山に出でし月かも』

あへのながまろ  
阿倍仲麻呂作



「大空はるかにふりあおげば 明るい月がかかっている あれはその昔 私が故郷の日本で見た月だ 奈良の春日にある三笠山に差し出た月だ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『大根役者』

未熟な役者を、ののしる場合に「大根役者」あるいは単に「大根」などと言います。語源は、あの真っ白な大根の色からきていると言われています。下手な役者ほど白粉を塗りたくるところから、大根に例えられたのです。また、「大根」に対する「しろ」との「しろ」を「白」にかけたものだという説もあるようです。なお、演劇の専門家の人たちは「だいごやくしゃ」という言い方をします。

【俳句】

『ひとりの居いの静かな幸や萩の花』

杉木妙子

【短歌】

『花壇には秋の七草深き色駅構内に我を寄りしめ』

松野綾子

【川柳】

『大相撲小兵手こずる大男』 お題(手 Jpan)

平塚らいてう

『編集後記』

芭蕉の句『秋深き隣は何をする人ぞ』の「隣は何をする人ぞ」について、最近「隣人は何をしている人か解らない」と解釈する人が多いらしい。最近のように近所づきあいが少なくなっている状態から納得もできますが、少し寂しい気がします。本来は、秋も深まってきて、ふと「隣の人は今何をしているのかな?」と感じてしまう人懐かしさを表しているのだそうです。

これから寒さに向かいます。季節の変わり目、お身体にお気を付けください。

(井上)