

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) 11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@gmail.com HP [ナルク宝塚・川西] 検索
 会員数 10月31日現在 152世帯・会員216名・賛助会員17名

2019年 新春懇親会のご案内

来年の新春懇親会を新装された「キセラ川西プラザ(文化棟2階大会議室)」で開催します。
 万障繰り合わせのうえご参加のほどお願いいたします。……キセラ川西プラザとは、従来の中央公民館のことです。

- ・日時：2019年1月12日(土) 12時～16時30分
- ・会費：2,500円(食事代、ビンゴゲームの景品代金込み)
- ・アトラクション：歌う会、フラ体操、マジック(岡さん)、落語(松林さん)、民謡(山下さん)、ビンゴゲームなど
- ・今回は場所の都合で日程が早くなりましたが、お誘い合わせのうえご参加ください。
- ・出欠は会報に同封のハガキで、12月7日(金)までに投函してください。

シニア生活・介護支援サポーター研修参加のお願い

事務局

先月号で概要を連絡していましたが、再度のお願いです。10名から15名の参加を期待しています。
 *日時・場所：11月21日(水)、28日(水)、12月6日(木) 13:30～16:30 事務所にて
 *研修内容：先月の会報に掲載済みです。
 *テキスト代：500円(従来と同じ・当日徴収)
 *参加者は事務所又は平塚携帯まで：090-4290-0072
 場合によっては個々に電話でお誘いします。
 運営委員は親しい会員に参加の声掛けをしてください。

第5回兵庫地区エリア全体会議の報告

厚東信之(副代表)

9月28日(金)13:30～16:00 掲題会議が芦屋拠点の幹事で、あしや市民活動センター会議室で開催されました。平塚代表と私が参加。

本部からは寺井副会長が出席され、当拠点の他、神戸、東神戸、西宮、尼崎、北神・三田、丹波、芦屋の8拠点の代表・副代表・事務局長などが一堂に集って開催された。

エリア全体会議とは、従来の事務局長会議を発展的に改組し、全国114の拠点を、17ブロックに分けて、各ブロックごとで拠点間の連絡を密にし、ナルク活動の活発化・活性化を図ることを目的に、2年前にスタートしたものです。

このような活動は、従来、万博花見会をきっかけに、高槻・島本、茨木・摂津、吹田、豊中・池田、箕面の北摂6拠点で情報(活動状況)連絡会として年3～4回開催され、啓発されることも多くうまく機能していましたが、このエリア全体会議発足と共に解散となりました。

主な議題は、各拠点の近況報告(時間預託活動・会員増強・助け合い・総合事業など)と質疑応答でした。各拠点で内容はさまざまでしたが、参考になることも多くありました。

最後に寺井副会長からナルクビジョン委員会について以下のお話がありました。
25年前(ナルク設立時)と全く変わっていないのは問題であり「3年後はこうしよう!」というものをこの委員会で検討し洗い出す。7月18日に18名の委員で第1回のビジョン委員会を実施し、委員のみならずナルク全会員の意見を求める事が決議された。

本件は9月の本部会報1面と2面に詳報しているので参照頂き、是非皆さんもご意見・ご提案をお願いします。

分科会も実施し来年3月25日までに意見を集約するとの発言で締められた。

ナルクの明日のために!

今回は来年3月15日(金)に東神戸拠点を幹事として開催されます。

らくごクラブの秋のいちにち

猿渡佳子(川西)

10月27日(土)雨上がりの快晴のもと、参加者16名は能勢電鉄に乗り、世話人さんの軽妙な語り口にも乗せられて、能勢の里山の遠足に出かけました。歴史のある駅名の由来を聞きながら、鉄橋、トンネルを越え、大阪府能勢町に入るとここからは単線です。緑濃い谷間のローカル色満載の中、終点の妙見口駅に着きました。ここで希望により二手に分かれました。

5人の女性はケーブルなどで山頂のコスモスを目指しましたが、夏の台風で駄目だったものの、新しく出来た足湯が快適だったそうです。

他の11名は大正時代の門前町として栄えた花折街道を散策。

地元の神社へ参拝し、自生の柿を味わい、ドングリを拾ったりとのんびり歩きました。お昼にはみんな揃って駅前の食事処で、しし鍋味噌煮込みうどんや手づくり豆腐をいただきながら、皆さんからの「ちょっとひとこと」と楽しい語らいのひと時、これぞ「らくごクラブ」なのだと思います。

帰りは多田駅で下車。地区の神社の秋祭りで、太鼓台やだんじり4基が日没を待って宮入する前に勢ぞろいしており、太鼓や鐘の音、乗り子や担ぎ手、まわりからの威勢のいい掛け声が心に響きます。ローカル電車、里山、神社そしてお祭り、子供の頃の懐かしい日々を思い出しました。

楽しかった「秋のいちにち」。お世話いただきありがとうございました。



能勢電鉄 妙見口駅前

「サ高住」のエイジーガーデンを慰問しました

比谷光子(川西)

10月13日(土)14時~15時 皆で歌う会とフラ体操同好会の総勢10名がエイジーガーデン宝塚旭町に伺いました。インターネットのホームページでナルクの活動をご覧になり、是非、誕生会に出演をとオファーしていただいたのです。当日の会場は満員で(約40名の入居者が参加)私達のフラに合わせて手を振られたり、大きな声と一緒に歌われたり、生き生きと楽しんでおられる様子に、こちらの方が沢山の元気をいただきました。終わった後、施設長さんより、内部の案内とサ高

住についての詳しい説明を受けました。

お蔭様で漠然としていた近い将来の不安が少しは軽くなったような気がしました。

入居者の皆さんが喜んでくれたネ、とか、駅近くで雰囲気の良い施設だネ、とか、ワイワイとかまびすしい帰途となりました



10月の入会者

*10月の入会者はありませんでした。

行事予定

| | | | |
|-------------------------------|-----------|-------------|----------|
| 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 |
| 11月25日(日) | 介護技術講習会 | 10:00~12:00 | 宝塚ちどり |
| 2019年1月12日(土) | 新春懇親会 | 12:00~16:30 | キセラ川西プラザ |

※ 10月の運営委員会の議事録は掲載できませんでした。12月会報に要点のみ掲載します。

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 |
|---------|----------|----------|----------|----|------------|-------------|----|----------|-----------|
| 10月度 | 123 | 15 | 77 | 2 | 81 | 4 | 7 | 309 | 37 |
| 4~10月累計 | 352 | 109 | 452 | 45 | 508 | 21 | 39 | 1526 | 249 |

【アリガト 謝辞】

2011年3月11日に発生した東北大震災に対して、台湾から多額の義援金を送られてきました。その額は米国とほぼ同額で、国民一人当たりになると際立っていました。そのことを台湾在住の作家木下諄一氏が2017年3月に講談社から出されたのが掲題の本です。この本に触発され、大学時代の友人夫妻と我が家の4人で「お礼&観光の旅」に。友人は台湾生まれの「灣生」(とは言っても一才の時に日本に来た)で、奥様の母上は新竹女学校卒業、私の父は高雄の精糖工場で働いていたことがあるなど、結構台湾に縁のある面々でした。

台北の南約28kmの原住民が多く住む烏来の子供達が小遣いを出し合って寄付してくれた小学校を訪問しました。当時の小学生はもう卒業している筈ですが、運良く日本語を話せる男性が出てきてくれ、お礼を述べることが出来ました。烏来は昔日本人が開いた温泉地の一つで、我々も入浴しましたが日本式に水着なしです。奥様方の話によると、一緒に入っていた台湾の人が付きっきりで面倒を見てくれたそうです。山奥の滝まで往復するトロッコ列車も可愛くて楽しかったです。

また、台中駅近くのお菓子屋さん、嘗て創業者が日本で大福餅作りを修行し台湾に戻って成功した店で、三日間の売り上げをそっくり義援金として送ってくれたそうです。

社長とお母上にお目に掛かれました。母上は「70年振りに日本語を使う」とのことでした。旅行土産の大半をこの店で買って帰りました。

八田與一氏が1930年に完成させた烏山頭ダムも見学しました。高速道路を降りて少し進むと広々とした駐車場があり(つまり大勢の見物客が訪れる)、その先の南洋桜の並木の中の通称「シャンゼリゼ通り」を登って行くと、広大な湖面が眼に飛び込んできました。学校を出て10年の土木技師が、いかに最新の技術と機械を駆使したとは云え、よくもまあこんな大規模なダムを10年の間に造れたものだと感心しました。これも彼が設計した灌漑用水網のお蔭で、不毛の大地が一躍大穀倉地帯に生まれ変わったそうです。疎林の中から湖面を眺める與一の銅像と、八田夫妻の墓は心なごむ景色でした。

初めての台湾の印象は、①道路にゴミが落ちていない綺麗な町、②人々が極めて親切、③夜市の海鮮料理が美味かった、④肥満体の若者が少ない(年配女性は大阪のオバちゃんと同じ)、でした。

台湾旅行、お勧めです!!!!

諸岡茂昭(川西)



烏来中小学校の門下で家内と



八田與一像

楽書き帳

米田典夫(川西)

6月に運転免許証の更新案内のハガキがきました。

「年齢が75歳以上の方は更新手続きの前に、認知機能検査と高齢者講習を受けなければ免許証の更新は出来ません」とありました。また、大きな赤い字で「すぐに予約をしましょう教習所は大変混雑しています」とあります。すぐ近くの教習所に電話を入れましたが、私的事由とも重なり9月中には受講できず止むを得ず、7月と9月に和田山自動車教習所まで片道2時間30分を掛けて2回往復してきました。

7月の1回目は認知症検査で時間の見当識・手がかり再生・時間描画の3項目の検査で、「記憶力・判断力が少し低くなっています(第2分類)」の検査結果でした。9月には2回目で高齢者講習となり2時間30分の講習と30分の個人面談がありました。どうやらこの個人面談が認知症予備軍を見つけ出す検査だな!と面談における世間話で気がつきました。

2回の講習終了で、道交法施行規則第38条12項2号表の3に捧げる講習を終え「高齢者講習終了証明書」をいただいてきました。いつもNHKのEテレで認知症予防のテレビを見ておられる奥さんに、高齢者運転免許の更新手続きの事情説明をすると「高齢者の交通事故が多いから警察も大変やね」「認知症検査の方法を指導された精神科の先生が認知症にならねたらいいで」ウソかホンマか知らんけど、あんまり深くは考えないことにしました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『心にもあらでうき世にながらへば恋いしかるべき夜半の月かな』

三条院作

「いつまで私は生き永らえるか あまり永くは生きたいと思わぬが 不本意にもこの憂き世に生き永らえるならば そのとき今宵のこの月ほどんなに恋しく思いたされることだろう もう眼の見えぬ身となつた私の心に」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『チヨンガー』

独身の男性を意味するこの言葉は、「総角」という朝鮮の風習からきているのです。昔、朝鮮の青年は、成人して結婚するまで、リボンをつけたお下げ髪をしていたのです。成人しても、生活能力がなかったりすると、結婚できずいつまでもお下げ髪のままだったそうです。この髪形をチヨンガー(総角)と呼んだことから、適齢期がきても結婚できない男性の事も「チヨンガー」というようになったのです。

【俳句】

『紫蘭の実鏡と対話したる朝』

杉木妙子

【短歌】

『恋文を届けたる記憶よみがえる逝きたる姉よつわぶきの咲く』

松野綾子

【川柳】

『物忘れ頭の異変気がつかぬ』 お題(異変) 平塚らいてう



『編集後記』

好むと好まざるとにかかわらず四季はめぐってきます。今年ほど秋を待ち遠しいと思ったことはありませんでした。一年が春と秋だけだったらいいのにと不遜なことを考えてしまいます。童謡「ちいさい秋みつけた」の歌詞に「ちいさい秋 ちいさい秋 ちいさい秋みつけた」とあります。さて皆さんはどんな秋をみつけられるのでしょうか。(金杉記)

※ 今月の健康コーナーの記事は、休みます。