

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) 12 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 11 月 30 日 現在 151 世帯・会員 215 名・賛助会員 17 名



“新春懇親会”にお越しく下さい

表題の件は 12 月 7 日(金)に締め切りましたが、参加者が少ない(37 名)ため、再度のお知らせとお願いをします。まだ、返信のハガキを投函されていない方や欠席の返事の方で翻意して参加出来る方は是非お誘いあわせのうえ、ご出席いただきますようお願いいたします。

日 時 : 2019 年 1 月 12 日(土) 12 時~16 時 30 分
場 所 : キセラ川西プラザ (072-757-1920) 川西市火打 1 丁目 12 番
アクセス : 川西能勢口駅から徒歩 15 分、絹延駅から徒歩 5 分です。

宝塚市有償ボランティア会議の概要報告

平塚圭彦(代表)

10 月 26 日(金)、10 時~12 時 宝塚市総合福祉会館で開催 平塚が参加
参加グループ: 宝塚市シルバー人材センター、宝塚市介護ファミリーサポートセンター(各 2 名)、生活支援の会、コープこうべ(暮らしの助け合いの会、生活支援の会 ゆめんぼ(各 1 名)
行政: 宝塚市介護保険課、同高齢福祉課(各 1 名)
福祉専門職: 御殿山、長尾、西谷各地域包括支援センター、宝塚まどか園在宅介護支援事業所、ステップいけのしまケアプランステーション(各 1 名)
宝塚市社協(地域福祉部 地区担当支援課): 5 名

「会議の目的」

全国の市町村が 2025 年(平成 37 年)を目途として構築する「地域包括ケアシステム」の介護予防・日常生活支援総合事業の家事援助、仕事援助など高齢者の生活支援の推進

「期待する成果」

グループと地域住民、行政、福祉専門職との連携強化により、助けあいを上げていく。

「議題」

- 1) 去年の振り返り
 - 2) 意見交換:(有償生活支援グループと福祉専門職の協働について・地域のささえあい活動の推進・協働について・各グループの情報交換)
- それぞれのグループが、ナルクと同様に家事援助、仕事援助、終活援助などを行っている。
共通課題: *利用者がヘルパー、お手伝い、ボランティアの区別が出来ない。*約束以外のこと
*対応出来ないこと(高齢で)など。コーディネーターの役割の確立が必要

「いながわまつり」に参加しました

鶴崎俊雄(猪名川)

猪名川町のメインイベントである、第 51 回「いながわまつり」が今年も 11 月 3 日(文化の日)猪名川町総合公園で開催され当拠点も参加しました。当日は素晴らしい天気、大勢の人で賑いました。ナルクのブースではパネルで活動内容の紹介、エンディングノートの販売、手芸同好会の皆様による手作り小物品の販売、そして、今回、石原さんの好意により、初めて缶バッジのデモ・即売会をしました。



これは、子供達に人気があり準備した100個はあっという間に完売。

会場では模擬店、作品展示、ステージでのキャラクターショー、文化・芸術・芸能などで賑わい、猪名川町長、町議会議員などもブースに顔を出していただきました。

ブースに来られた方に、ナルクのチラシを配布し「時間預託制度」の説明をしたところ、興味を持たれた方がおられ入会への手応えはあったように思います。



無事終了し、お手伝いいただいた皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

参加者：平塚代表ご夫妻、厚東、大野、中田、石原、金杉、比谷、近藤（加）、渡辺、佐藤、高橋、安岡、上西（蓮）、猿渡、藤森、杉木、鶴崎の皆さん

宝塚ちどりの介護技術講習を受講

安井理恵子（宝塚）

11月25日（日）10時～12時 宝塚ちどり：ダイルーム
約35名が参加のもと開催されました。ナルクから4名が参加。
職員の方からパワーポイント及びテキストに基づいて説明がありました。
「テーマ」



1部：誤嚥について（嚥下の仕組みと援護予防）

嚥下について、誤嚥はなぜ起こるか、誤嚥のリスク、誤嚥予防法、介助される人の症状（麻痺の有無など）を見極めて対応することが大事。

2部：高齢者や障害者の住みやすい住環境について

トイレ・浴室には手すりを設置、階段には昇降機の設置、廊下や階段は手すりの設置、敷居は段差をなくす、玄関の段差にはスロープの設置、車いすで出入りしやすいように段差の解消するなど、わかりやすく説明いただき大変勉強になりました。今後の参考にします。

宝塚ちどりを慰問しました

佐藤松江（川西）

11月24日（土） 13時45分～14時45分
フラ体操と歌の会のメンバーがデイサービスの人達を訪問、約30名の方に、フラ体操、続いて私達の歌、「青い山脈」・「みかんの花咲く丘」・「とんがり帽子の時計台」・「今日の日はさようなら」を聞いていただいたあと、皆さんと一緒に「紅葉」・「小さい秋を見つけた」・「故郷」を歌いました。私達よりお元気でしかも上手に歌われている方がおられたのにはビックリでした。皆さん楽しく気分がよかったのかアンコールがあり、「故郷」と「小

さい秋を見つけた」を歌って終わりました。予想以上に楽しんでいただけたので、大いにやりがいを感じました。



参加者の中に同郷（長崎県）の方がおられて、話が弾んだので嬉しかったです。

（参加者：大野、平塚、小幡、安岡、比谷、渡辺、三上、藤井、近藤加、佐藤のみなさん）

行事予定

12月22日（土）	サ高住慰問（歌・民謡・マジック）	13：30～14：30	エイジガーデン宝塚旭町
1月12日（土）	新春懇親会	12：00～16：30	キセラ川西プラザ
*2月16日（土）	猪名川クリーン作戦	9：00～11：30	事務所集合

*印の詳細は、来月の会報に掲載します

11月の入会者

*11月の入会者は 長野利典様 川西市向陽台

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
11 月度	13	16	70	1	82	5	12	199	32
4~11 月累計	365	125	522	46	590	26	51	1725	281

運営委員会議事録

『10 月度議事録』

開催日：10月10日(水) 出席者：13名

仕事援助、家事援助、介助・送迎、受託事業（宝塚ちどり・うぐいすの森）は特に問題なし
「議題」

1. 来年度の新春懇親会の日時とアトラクションの内容を決定 会費：2,500円
日時・場所：1月12日(土) キセラ川西プラザ 12時～16時30分
アトラクション：フラ体操、歌う会、民謡、落語、マジック、ビンゴゲームなど
2. 90歳以上の会員の件(平塚)……13名が対象 茶話会にしてはとのこと 検討継続課題
3. 利用・提供登録表の見直し(狩野)……12月の運営委員会でまとめる その後清書して会員に送付後、再提出していただく
4. シニア生活・介護サポート研修の件(平塚)……11月21日(水)、28日(水)、12月6日(木)の3日に亘って開催 13時30分～16時30分 事務所にて
講師：田川幸子さん、近藤民英子さん テキスト代：500円 内容は会報に掲載
5. らくごクラブの件(米田)……10月27日(土) 10時～16時 能勢の里山めぐり
6. いながわまつりの件(鶴崎・杉木)……参画を決定 11月3日(土) 10時～16時
7. エイジ・ガーデン宝塚旭町の慰問(大野・渡辺)……10月13日(土) 14時～15時
フラ体操、歌の会が出演 ホームページを見られてオフアアがあった
8. 宝塚ちどり慰問の件(平塚)……11月24日(土) 13時45分～14時45分 フラ体操と歌う会

『11 月の議事録』

開催日：11月14日(水) 出席者：12名

仕事援助、家事援助、介助・送迎、受託事業（宝塚ちどり・うぐいすの森）は特に問題なし
「議題」

1. 上記1～8の詳細を決定
2. 猪名川クリーン作戦の件(中田)……2019年2月16日(土)例年通り参加 参加者の確認
3. パレットかわにしでの打ち合わせ(中田)……11月30日 市民活動センターにて打ち合わせ会議
両月ともに報告事項は割愛します。

健康コーナー

『表情筋を鍛えて老け顔を防止しましょう』

事務局

- 1) 頬の筋肉を意識しながら極力口を大きく動かすように「あ・い・う・え・お」と発声する
- 2) 顔をゆっくりと真上に向け、口を開いて舌を真上に上げて、5秒間そのままキープする
- 3) 両目を大きく見開き、ゆっくり左右に動かす。最後はぎゅっと目を閉じる
- 4) ウィンクを左右交互に行い、開いている目は極力大きく開く。10回程度が目安です
(拠点のシニア生活・介護研修、宝塚ちどりの介護技術講習会より)

楽書き帳

【本州最北端ひとりたび】

米田典夫(川西)

先月の7日で76歳の誕生日を迎えました。特別な理由はありませんが76歳を前に「本州最北端！さいはて下北半島の旅」に一人で出かけました。

行って見たかったのは、奥入瀬溪流の紅葉と恐山の特別開山昇殿の拝観です。あえてもう一つは下北の秘湯斗南温泉の美人の湯の美人とは・・・。

郷愁いっぱいの中で自宅に帰ると、奥さん専用の電気足温マットの上にペット犬が丸まっています。

いつもなら気にならないのですが、・・・。一人旅で見た恐山のトイレの横にうずくまっていた野良犬のことが頭をよぎり「おめえも元をただせば野良犬やろ」とかわいそうなことを言っ

ました。

一人フトンにもぐり「野良犬の資格」とは何かを考えてみました。

- 1. 飼い主がいない
- 2. ひとつどころにじっとしていない
- 3. 束縛されることをきらう
- 4. 安定はないが自由がある。

「安定はないが自由はある」なかなかいい資格だと思うが、「飼い主の家の電気マットの暖かさ」も悪くないな。私も後期高齢者の身の上やっぱり楽な方を選ぶなと思いつつ75歳の一人旅は終わりました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『長からむ心も知らず黒髪の乱れて今朝はものをこそ思へ』

待賢門院堀川作
たいけんもんいんほりかわ

「あなたのお気持ちは末長くつづくのかしらどうかしら 私には確信がもてない わからない ゆうべの、恋のさ中は信じられるように思っただけれど今朝は千々にみだれるこの黒髪のように わたしの心も思いみだれずにはいられないの」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『おいしい』

説明するまでもなく、食べ物の味がよくて褒める時に使います。「おいしい」のいしというのは、ほめことばで、「たいへんすばらしい」とか「よろしい」という意味です。歌舞伎の「勸進帳」のなかで、富樫左衛門の家来が、判官義経がやってきたらひっ捕らえてしまおうと、いっているのを聞いていしくもおのおの申したりとほめています。このいしくに感嘆詞のおをつけて「おいしい」といったのです。

【俳句】

『嗟峨菊のしほむも美しき鏡かな』

杉木妙子

【短歌】

『お祭りの後の寂しさに似ておりぬ家の狭間で鳴くコオロギは』

松野綾子

【川柳】

『足がつる医者がいうには加齢やて』 お題(加齢) 平塚らいいう



【編集後記】

歳を重ねる度に、1年が矢のように流れていきます。早くも先生(師)が走る12月になりました。今年も災害が多い年で、国際社会や企業、個人の概念が危うい時代であることを痛感した年です。その反面、オリンピックに向けてのスポーツ界の躍進や万博誘致、ノーベル賞受賞など明るい話題も沢山ありました。皆さん、今年はどうな一年でしたか？ 来年はどうな年にしたいですか？ 来年も皆様に愛される会報を目指し、編集委員一同精進いたします。よろしくお願いたします。(安武記)