

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) 1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 12月28日 現在

150世帯・会員213名・賛助会員17名

新年のご挨拶

平塚圭彦 (代表)

明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします。

今年5月に元号が変わります。同時に世の中がよくなるように変わって欲しいものです。

千支では^{つちのと}己・^い亥の年です。「己」は明るい中天の太陽、「亥」は暗闇の新月を表している。そんな組み合わせの年で、日本では2回も日食が観測出来る貴重な年です。

ステップアップするタイミングのようですが、何事も調子に乗るとチャンスを逃がす、失敗する年と暗示されています。

高齢の我々は「亥」のように、猛進しないで何事も落ち着いて行動し、振り込め詐欺にかかったり、その他、七難に遭わないように気をつけて過ごしましょう。

今年一年、皆さんがご多幸でご健勝で過ごされることを祈願しつつ、新年のご挨拶とします。

『ボランティア登録票』の更新のお願い

事務局

表題の件、皆さんに入会時提出していただいた登録票は複雑で、時間の経過とともに状況が大きく変化し、実状とかけ離れていることがあると思われま。

このたび、利用会員・提供会員の掘り起しを行い拠点活動活性化のために「ボランティア登録票」を簡素化し、より分かりやすく現実的な内容にしました。

会報に同封いたします。ご記入の上、82円切手を貼って事務所へ郵送またはFAXで返送ください。

「第16回」猪名川クリーン作戦にご協力ください

厚東信之 (川西)

掲題の件は国土交通省猪名川河川事務所・兵庫県阪神北県民局等の後援を受けて、猪名川町・川西市・池田市・伊丹市・尼崎市の4市1町の有志団体が、猪名川流域22か所で一斉に河原に散在するゴミを回収する作業です。

昨年は47団体1451名が参加しました。当拠点も奉仕活動の一環として3年前から参加しています。昨年も11名が2月の寒い中、泥んこになりながら作業を行いました。

今年も皆さんのご協力をお願いします。

実施日 : 平成31年2月16日(土) 雨天中止

集合場所・時間 : 拠点事務所 午前9時

清掃場所 : 猪名川と最明寺川の合流点

作業時間 : 9:30~11:30 約2時間の予定

服装 : 防寒対策のうえ、動きやすい服装。軍手・ポリ袋は準備しています。

参加いただける方は拠点事務所又は厚東携帯090-2289-3310まで(保険手続きのため)



第9回らくごクラブのご案内

世話人 : らくごクラブ 米田典夫

寒い日が続きます。らくごクラブは「温かいつどい」を開催いたします。

日時 : 平成31年2月23日(土) 10時~12時



場所 : 拠点事務所

内容 : 10:30~「みんなで歌う会」の同好会に参加し、ピアノ演奏に合わせて唱歌などを歌います。
12:00~食事をしながら、「楽しく語る会」です。

参加費 : 1,000円(弁当と飲み物代)

『別途案内』

13:30からカラオケ店で、第1回カラオケ大会を開催いたします。詳細は2月の会報でご案内。
参加費は実費です。 申し込みは、米田 090-1896-8208 まで

シニア生活・介護サポーター研修報告

井上堅也(宝塚)

開催日: 11月21日(水)、28日(水)、12月6日(木)
参加者: 1日目11名、2日目7名、3日目12名 延30名
講師: 平塚圭彦・田川幸子・近藤民栄子 各氏(以下敬称略)
研修内容: 「シニア生活・介護支援サポーターテキスト」(本部発行)のプログラムに沿って進められました。



左から 近藤講師。田川講師

- ・ 1日目(11/21)
 - 第1章 日本の高齢化とシニア生活・
介護サポーター創設の意義【平塚】
 - 第2章 介護概論【平塚】
 - 第3章 高齢者の特性の理解【田川】
 - 第4章 認知症のある人の理解と傾聴【田川】
- ・ 2日目(11/28)
 - 第5章 感染症の知識と対応【近藤】
 - 第6章 日常生活の支援【近藤】
 - 第7章 寝たきりにならないための実技(離床)【近藤】
- ・ 3日目(12/6)
 - 第8章 車椅子介助の方法【近藤】
 - 第9章 緊急時の対応と応急手当【田川】
 - 総括【平塚】

一部実習の省略(ベッド介助)や簡略化(車椅子体験)もありましたが、講師の先生方の経験を踏まえたわかりやす説明で非常に有益な知識を得ることが出来ました。今回、使用したテキストは分かりやすい内容で好評です。受講出来なかった方は購入されて読まれるようおすすめします。 事務所にお申し出ください。



受講生の皆さん



車椅子体験

エイジ・ガーデン宝塚旭町のクリスマスパーティーに参加

近藤加寿枝(川西)

開催・日時: 12月22日(土) 13時30分~14時45分

今日はクリスマスパーティーへ仲間入りです。会場は、約50名(入居者とご家族の方)の参加があり、民謡の山下さん(三味線谷野さん)、マジックの木村さん(伊丹の方)が出演。大勢の人ゆえいつもに増して熱演でした。

お二人に続いて、歌う会のメンバーがトロイカなど3曲を歌ったのち皆さんと一緒に“赤鼻のトナカイ”、“きよしこの夜”を歌ってクリスマス気分を盛り上げて、“今日の日はさようなら”を歌って締めました。

皆さんお元気で楽しく過ごされたので喜びひとしおでした。

出演者: 山下(民謡)、谷野(三味線・会員外)、大野、平塚、小幡、三上、田川、近藤加、佐藤、渡辺の皆さんとマジックの木村さん(会員外)



民謡の山下さんと谷野さん



マジックの木村さん



歌う会と会場風景

12月の入会者

*12月の入会者はありませんでした。

行事予定

2月16日	猪名川クリーン作戦	9:00~11:30	事務所に集合
3月中旬	コーディネーター研修	14:00~17:00	事務所
4月中旬	市民後見人制度研修	14:00~16:30	事務所

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 ーター	講師	活動 合計	活動 会員数
12月度	20	14	49	2	57	5	6	153	28
4~12月累計	385	139	571	48	647	31	57	1878	309

運営委員会議事録

開催日時 12月12日(水) 13:30~15:30 出席者:12名

12月活動報告

- ・仕事援助:庭仕事(大野) ・家事援助(平塚・大野) ・介助・送迎(大野) 順調に終えた
- ・受託事業……宝塚ちどり(平塚) うぐいすの森(厚東) 問題なし

「議題」

- 1) 来年度新春懇親会の件(平塚・厚東)……日時:1月12日 12:00~16:30
参加者:11日現在42名の予定
当日の役割、アトラクションの順番・時間割を決定:民謡(15分)、フラ体操(15分)、落語(20分)マジック(30分)、歌の会(15分)の順番で行う
弁当:ゴマルゴが対応不可になったため、米田さんに依頼
- 2) 研修の件(平塚)……「コーディネーター」と「市民後見人制度」を行う 日時は後日決定
- 3) 本部25周年記念行事と総会の件(平塚)……5月28日(火) 天満橋ドーンセンター
- 4) パレットかわにしフェスタの件(中田)……次回の説明会は、2月25日(月)14:00~16:00、4月23日(火) 10:00~13:00

健康コーナー

『思い切り泣いてストレスを発散しましょう』

事務局

アメリカのウィリアム・H・フレイ二世博士が涙の分析をしたところ、ACTH(副腎皮質刺激ホルモン)が生成されており、これがストレスを軽減させる働きをしてくれるとのこと。

ストレス物質は、涙の中に溶けだして体外に流出されると言われています。

だから泣いた後はストレスが軽減されて、気持ちがあっさりするのです。

ストレスに満ちた生活をする現代人は、意識的に号泣するといわれています。

一見、強面の男で「男たる者人前で涙を見せてはいけない」という美学の持ち主でも、一人っきりで涙ちょうだいのテレビ映画や泣くと予想されるテレビ番組を見たり、涙なしではおれない本を読んで大泣きすることでストレスを発散している人もいます。

皆さん、一層元気になるために大いに涙を流しましょう。特に男性!
(斉藤茂太さんの本より)



楽書き帳

【でっかい初夢】

米田典夫(川西)

正月の二日にでっかい初夢を見てやろうと、枕の下に一富士、二鷹、三茄子の駿河の国の名物が書かれた絵葉書を敷いて眠った。朝方の正夢でないと思うが「地球の自転が止まる」というでっかい夢を見た。

随分前になるが「最近の 20 年間で地球の自転が合計で 17 秒遅くなった」というニュースが頭の中に残っていたのであろう。76 年もの歳を重ねると、いろいろな心配毎が頭の中でぶつかり混雑しているようだ。地球の自転速度は赤道では 1700km/h で 1 回自転するのは約 24 時間だが、地球が完全な球体でないことや、月の引力、大気的气候変動などで少々遅くなったり速くなったりするそうだ。

サンゴの化石の研究からは、約 4 億年前には地球は 1 年に 4 百回転していたことがわかっている。

現在は 365 回転だから、約 10% 自転速度が遅くなってきている。このペースで遅れが進めば数十億年後には地球の自転が止まってしまう計算になる。「えらいことになる」と心配毎が増えた初夢だったが、ある天文学者が「そんな単純なものではない」と言っておられることを思い出し安心しました。

安心したところで三日遅れの初詣に出かけ、「心配毎のない年」「新元号での希望の年」を祈願し、「平成 30 年」へのお礼に柏手を打ち「でっかい初夢」の新年が明けてしまいました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『みちのくのしのぶもぢずりたれ故に乱れそにしわれならなくに』

かわらのさだいじん
河原左大臣作



「陸奥の信夫の里の名産品 信夫懐じ摺り もじずりの衣の模様は
おどろに乱れています私 のこころもそれに似てあやしく乱れ
初めました —たれゆえとおぼしめす—あなたたゆえではありません
か—あなたのためにこころ乱した—この私ではありませんか」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『江戸前』

「江戸前の寿司」とか「江戸前料理」などと、今では、「江戸風」という意味で使われています。もとは文字どおり「江戸の前」の事だったのです。「江戸の前」即ち、隅田川の河口から大森あたりの海でとれた魚を「江戸前寿司」「江戸前料理」にしたのです。現在は工業地帯になり、かなり汚染されていますが、昔は、この辺りで新鮮な魚が沢山とれたのです。現在の「江戸前」の魚は千葉の木更津、館山や、神奈川の湘南、三浦半島あたりの海でとれたものをいっているようです。

【俳句】

『日向ぼこみシン踏みつつ思ふ時間』

杉木妙子

【短歌】

『小春日をびわの花と蜂のコラボかな万歩計手に我はあゆめり』

松野綾子

【川柳】

『猛暑でも昔の野球水飲まぬ』

お題(無茶)

平塚らいてう

『編集後記』

昨年の一文字漢字は 14 年振りに「災」でした。夏の炎暑、台風による水害や地震の発生により、各地で大きな災害が発生しました。初詣で天変地異、戦争がおきないように！自然が昔に戻り人々が住みやすくなって！家内安全！でありますようにと、お賽銭を入れて祈願しましたが、神さんはいうことを聞いてくれませんでした。今年の初詣は「災い転じて福となる」ようにとお賽銭を 3 倍に奮発！して祈願してきました。今年の神さんはきっと願いを聞いてくれるでしょう！

(平塚記)