

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) 2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 1月 31日 現在 151世帯・会員 215名・賛助会員 16名



楽しかった新春懇親会

安武雅子 (猪名川)

新年明けの1月12日(土) 12時から肌寒い中、昨年新設された「キセラ川西プラザ」の清々しい施設で「新春懇親会」が開催されました。

出席者 44名 (うち賛助会員 6名) で和やかな雰囲気でした。

中田事務局次長の「開会宣言」に続き、平塚代表の挨拶があり「人生90年、100年時代、その要は、70代、80代であり、その自覚を持って我々が頑張りましょう!」と力強いお気持ちを発信されました。

5名の物故者へ黙祷を捧げたあと、安田さんの音頭で乾杯を行い、3名の賛助会員の皆様(市村氏、大島氏、福西氏)の紹介と、挨拶では近況報告や今年の抱負などのお話がありました。つづいて、前川西市議の安田さんから「私は、賛助会員を卒業し、一般会員として尽力したい」とのありがたいお言葉があり、「期待」で拍手にわきました。

それぞれのテーブルで歓談しながら食事・アトラクションを楽しみました。恒例の「フラ体操」では、女性らしい振り付けと衣装で会場に「華」を添えていただきました。続いて川西在住の松林さんの「落語」:

演目「お血脈」^{けちみやく}では流暢な言い回しに会場はとても盛り上がりしました。

続いて、伊丹市在住の木村さんの「マジックショー」もプロレベルで、1本のビール瓶が10本になった折には、皆さん大喜びです。また、皆で歌う会の皆さんによる初春にちなんだ選曲での「コーラス」があり、最後はナルクの歌“輝く未来へ そして愛”を全員で合唱して終わりました。

ご多忙の中、ご出席いただいた賛助会員の越田川西市長のご挨拶の中では「ナルク」へのエールをいただきました。スタッフの計らいで皆さんと記念写真撮影もありました。

最後に、恒例の「ビンゴゲーム」では、上位景品を狙い盛り上がりしました。空くじなしで、参加者全員がお土産の景品をいただき楽しい時間をすごしました。



平塚代表挨拶



越田川西市長挨拶



乾杯音頭の安田さん



会場風景



歌う会の皆さん



フラ体操の皆さん

賛助会員のご紹介と余寒お見舞い

事務局

1 月号で年始のご挨拶を掲載する予定でしたが、紙面の都合で割愛しましたので、今月号に「余寒お見舞い」として掲載します。……順不同

余寒お見舞い申し上げます
本年もよろしくお願ひいたします

川西市長

越田謙治郎

高野山真言宗 神秀山 満願寺

若田等慧・定子

福祉法人門真晋栄福祉会

宝塚ちどり

濱田和則

笹尾高弘

(株) MRD・悠々倶楽部うぐいすの森

来田慎輔

(株) 神戸ゴマルゴ

加藤義明

米田建築(株)

米田憲一

宝塚市議会議員

伊福義治

大島淡紅子

川西市議会議員

岩佐将志

多久和桂子

西山博大

猪名川町議会議員

福西勝

丸山純

元衆議院議員

久保宗一

元県議会議員

市村浩一郎

池畑浩太郎

「猪名川クリーン作戦」と「らくごクラブ」に参加しましょう

事務局

先月の会報で詳細をお知らせ済みですが、再度要点のみお知らせします

「猪名川クリーン作戦」

世話役：厚東信之（川西）

2月16日(土) は9:00 事務所に集合後、猪名川と最明寺川の合流点付近でゴミ拾いをします。

「らくごクラブ」

世話役：米田典夫（川西）

2月23日(土) 10:00 に事務所に集合、歌う会のメンバーと一緒に歌って楽しめます。

歌った後は会食をしながら楽しく語ります。会費：1,000円

終わってからは有志で川西能勢口駅、北西の西友東隣のビル3階の「カラオケ zero 4」に行きます。

会費は実費です。申し込みは090-1896-8208(米田さんまで)

研修のお知らせ

【コーディネーター研修】

3月28日(水) 13:30~16:00 事務所で行います。

コーディネーターは利用・提供会員の橋渡し役として最も大事な役割です。現在8名のコーディネーターがいますが、高齢で活動が出来なくなった方がおられ、早急に補充しなければ拠点活動の停滞が心配です。従って、運営委員以外の方にも是非コーディネーターになっていただき、拠点活動が円滑に行えるようにすることが急務です。多数のご参加をお待ちしております。

参加いただける方は、事務所までご連絡下さい。

【成年後見制度と市民後見人について】

4月11日(木) 13:30~16:00 事務所で行います。

成年後見制度は、介護保険制度とともに平成12年4月に施行されました。この制度は自分の判断能力が不十分となり(認知症・知的障害・精神障害・高次脳機能生涯などで)、財産管理や契約手続きなどが困難な方に代わり、成年後見人などが本人の意思を尊重し、かつ、本人の心身の状態や生活状況に配慮しながら財産管理や契約管理を行うことにより、本人の権利を守り、生活支援する制度です。

市民後見人は、社会貢献への意欲や倫理感が高く成年後見制度に関する一定の知識を身につけた市民の中から、家庭裁判所より選任された人のことを言います。

今回の研修で、成年後見制度や市民後見人の役割を勉強して今後に備えましょう。
積極的な参加をお待ちしております。参加される方は事務所まで連絡下さい。

朗読同好会より

松野綾子（川西）

毎月第3水曜日の午後1時30分～3時30分まで事務所で行っています。
会員数は4名と少なく困っています。

朗読は発声により、口の中と咽喉の筋力強化、また、腹式呼吸をするので内臓強化や滑舌がよくなり、文字を覚える、読書力、表現力などがつくうえに認知症の予防にもなると言われています。

人間歳をとると声が小さくなって滑舌も悪くなってきます。これは体力、気力が弱くなってきた現れです。朗読をすることによってこれらを補ってくれます。

地味ですが、結構面白いですよ。年齢をカバーして体力、気力をつけるために一緒に朗読をやってみませんか？ 希望者は松野まで ☎をお願いします。072-757-6580

1月の入会者

※ 安田忠司・洋子さん(川西市大和東)の2名でした。
色々な行事に参加して楽しんでください。

行事予定

2月16日(土)	猪名川クリーン作戦	9:00～11:00	別掲
2月23日(土)	らくごクラブ	10:00～16:00	別掲
3月28日(木)	コーディネーター研修	13:30～16:00	事務所
4月11日(木)	成年後見制度と市民後見人について	13:30～16:00	事務所

時間預託活動と点数

今月はパソコンの故障で、資料の作成ができませんでしたので、来月に報告します。

健康コーナー 【就寝前の「瞑想」で不眠を解消しましょう】

事務局

右脳から出る快感ホルモンは約20種類あり、中でもβ-エンドルフィンが効力が一番高くそのβ-エンドルフィンが出てくるのが、「寝る前の瞑想」です。

その方法は、布団の中で仰向けに寝る ⇒ 右手か左手の何れかをおへその近くに当てて腹式呼吸に入る ⇒ 鼻から息を吸ってお腹を膨らませる(5秒くらい) ⇒ 2秒くらい息を止める ⇒ 吸った息をお腹をへ込ませながら、口からゆっくり吐いて吐き切る(吸う時の倍くらいの時間) ⇒ 5回繰り返す ⇒ 一回一回の途中で軽く呼吸をする…
…終わってからゆっくり呼吸をしながら、瞑想(いい気分になることをイメージする)
今までの人生の中で最も楽しかったことや、子供時代の楽しかったことをイメージする
といった間にか心地よい眠りに入れますよ。夜中に目覚めたときもやってください。

楽書き帳

『 マスクへの信奉 』

米田典夫(川西)

最近では花粉症の季節にマスクをかけている人がマスマス増えてきているように思います。

日本では新型インフルエンザや花粉症などの予防目的の着用が定着している「マスクへの信奉」であります。

しかし、最近のマスク着用の人達をみていますと、予防のための道具の効果よりも、むしろ着用するという礼儀的行為で不安や不信を払拭しているのではないかと思います。

また『マスクして咳して上司遠ざける』とサラリーマン川柳にもありますように、他人の視線を避けるための「ダテマスク」も増えているのではないのでしょうか。現在人がかかえている対人関係の「リスク」を「マスク」が手伝っているように思えてなりません。このマスクについて、ある米国紙が「日本の薄くて白いセキュリティ・ブランケット・・・」との見出しで、原発事故への不安から着用が始まったと報じていました。

つまり、日本人風に直訳すると「安心毛布」となり、マスクは現在人の「お守り」なのです。私は、小さいころからメガネをかけていますので、まだ一度もマスクをかけたことがありませんが、お守りなら一度かけてみようかなと思いつつ、薬屋さんの前を通り過ぎました。(再掲)

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『玉の緒よ絶えなば絶えめながらば忍ぶることの弱りもぞする』

式子内親王作
しきしないしんのう



「我が命よ絶えるならいつそ絶えてしまえ このまま生きながらえていたら 秘めた恋を押しかくす力が これ以上堪えきれず弱まるかも知れぬから」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『きざ』

服装やことばつき、またはしぐさなどがどことなくわざとらしく、不快な感じや反感を起こさせることをいいます。また、特に男性がおしゃれをし過ぎた場合にも「きざな男だ」という言い方をします。もともと、神経にさわる意味の「気障り」ということばから来ています。現在のように「お高くとまって嫌味なやつだ」という使い方になったのは、江戸末期からそれまでは、皮肉な人とか嫉妬深い人を「きざ」と呼んでいたのです。

【俳句】

『書初めや卒寿一墨ゆるぎなし』

杉木妙子

【短歌】

『図書館に本借りにゆく琥珀の夢六年待ちても予約をしたり』

松野綾子

【川柳】

『日本酒は粕になっても重玉だ』

お題(粕汁)

平塚らいてう

『編集後記』

鹿児島県奄美群島(8島から成る)は昭和28年12月25日に本土復帰が叶った島々です。今は、サトウキビの収穫真最中で、米麴とサトウキビから製造される美味な“黒糖焼酎”は酒税法の関係で、この地域でしか製造できないそうです。また、長寿世界一と言われる徳之島には、ギネスブックにも載った泉重千代さん(120歳)が生活されていた所。さぞ、“黒糖焼酎”を嗜まれていたことでしょう。

また、奄美大島と徳之島は昨年に「奄美・沖縄」世界自然遺産候補になりましたが登録延期となり、今年再提出がなされます。是非とも琉球列島に点在する4島が登録されること願うばかりです。(狩野記)