

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

3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@gmail.com

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 2月 28日 現在

151世帯・会員 215名・賛助会員 16名

猪名川クリーン作戦の報告

田川幸子 (川西)

2月16日(土) 9:00~11:00 ナルクから8名が参加
川沿いは寒いと覚悟して厚着で臨んだ。ところが、当日は風もなく日差しも暖かく絶好のゴミ拾い日和だった。

昨年のたびたびの台風や大雨による被害があちこちにみられた。ご当地もその影響で大きな木が倒れていたり真ん中から折れていたり、その木にビニール袋や布切れが引っかかっていた。その下の方にはペットボトルや弁当の空箱など食後の残骸などが散乱しているところもあった。

びっくりしたのは、オートバイがもう何年もそこに捨ておかれたように土の中に食い込んでおり壁のようになっていた。それを取り除いた人達の満足そうな顔が印象的だった。

私達の当番区域は最明寺川と猪名川の合流地点の周辺だったが、草やイバラが絡み合っており、足場が悪いところも多くあり注意して拾って歩いた。

各種団体が参加されており分類したごみはかなりの量でビックリした。昨今、プラスチックのゴミが海をうめつくし、生態系に大きな悪影響を及ぼしているニュースをよくテレビで写している。幸いに猪名川はきれいな水がキラキラ光っていたが、一方岸边には雑多なゴミが捨てられている。

これはどう考えたらいいのか！

ここ 2~3 日いつも歩く道路際のたばこの吸い殻やコンビニのビニール袋などのゴミが妙に気になっている。そのうちゴミ拾いセットを常時持ち歩くようになるかもしれない。

クリーン作戦に参加した効用かな？ 参加者名：厚東・大野・狩野・中田・鶴崎・米田・田川・北川の皆さん



コーディネーター研修への参加のお願い

事務局

前号でもお知らせしましたように、3月28日(木) 13:30~16:00 本部の西村事務局長を講師に迎えて拠点事務所で行います。今後、会員の高齢化に向けてますます助け合いが多くなるものと思われまますので、助ける側だけでなく、助けられ上手になるためにも研修を受けていただければと考えております。多くの方の参加をお待ちいたします。

成年後見制度研修について

4月11日(木) 13時30分から拠点事務所、本部の山田さんにお越しいただき、成年後見制度や市民後見人等についてのお話をさせていただきます。

成年後見制度は、2004年に施行された介護保険と「車の両輪」で超高齢社会を支える仕組みです。

認知症や知的障害などで判断能力が十分でない人に、預貯金などの財産管理、福祉サービス利用、施設入所契約などの支援をします。将来に備えて準備として参加いただければと思います。



らくごクラブに春を見た

厚東信之 (川西)

2月23日(土)の10時30分から、拠点事務所で「皆で歌う会」の同好会に「らくごクラブ」が合流し、小幡和子さんのピアノ演奏に合わせて12名が懐かしい唱歌を歌いました。優しい歌詞に「ほっこり」し、大きな声を出すことで、心も体もすっきりと春のような心地よい気分になりました。

終了後に、皆さん一緒に昼食を摂りながら雑談と笑談で楽しいひと時を過ごしました。

13時30分からは、希望者だけの7名がカラオケ店に移り、カラオケを楽しみました。

新曲ばかり歌い続けるNさん、恋多き情熱への憧れを歌うMさん、NHKのど自慢なら合格のOさん、皆さんの意外性に驚かされました。最も驚かされたのが大野晏稔さんの「元禄名槍譜・俵星玄蕃」の浪曲入り歌謡曲でした。6月の総会でのアトラクションが楽しみ……。

ここでまた皆さんのカラオケを熱唱する姿に「春を見た」ひと時でした。



カラオケの様子

2月の入会者

*2月の入会者はありませんでした。

行事予定

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)	成年後見制度研修	13:30~16:00	事務所
6月16日(日)	第24回定時総会	10:00~16:00	宝塚東公民館

時間預託活動と点数

※1月は事務所のパソコンの故障で、本票の作成が出来ませんでした。

1月分も含めてお知らせします。

	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
1月度	0	12	64	2	64	3	2	147	30
2月度	40	12	60	4	75	5	3	199	37
4~2月累計	425	163	695	54	786	39	62	2224	376

運営委員会議事録

「1月の議事録」

開催日時 1月9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

- 1) 新春懇親会の件(平塚・厚東)……日時・場所:1月12日 12:00~16:30 キセラ川西プラザ
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・時間割を決めた
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) 猪名川クリーン作戦(中田・厚東)、らくごくらぶの件(米田)……詳細は会報に掲載
- 3) 研修の件(平塚)……「コーディネーター」と「成年後見制度」を行う 日時は後日決定
- 4) 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
- 5) 90歳以上の会員の茶話会の件(平塚)……3月中旬~4月の初旬に予定 対象者に確認後
- 6) 「見廻りたい」活動の対象者の見直し(厚東)……後日実施
- 7) 次期運営委員候補者について(平塚・厚東) 候補者8名より選任する



「2月の議事録」

開催日時 2月13日(水) 13:30~15:45 参加者:12名

1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)……特に問題なし
受託事業:宝塚ちどり(平塚)、うぐいすの森(厚東) 問題なし

- 1) 新春懇親会の振り返り(平塚・厚東・大野)……日時:1月12日(土) 12:00~16:00
参加者:44名、例年より日程が早かったので参加出来ない人が多かった
来年は1月25日(土) 同じ場所とする
*場所、来賓挨拶、越田市長との記念撮影、弁当と収支結果、アトラクション(フラ体操・
落語マジックショー・歌う会・ビンゴゲーム)について 楽しかったとの声が多かった
- 2) 猪名川クリーン作戦の件(厚東・中田)……2月16日(土) 9:00~11:30 9名が参加予定
- 3) らくごくらぶの件(米田)及び研修は会報に詳細を記載
- 4) 90歳以上の会員の茶話会の件(平塚)……3月中旬~4月初旬に予定
対象者14名 反応が乏しいので場合によってはやめる
- 5) パレットかわにしフェスタ参加について(中田・厚東)……6月29日(土)~30日(日)
- 6) 次期運営委員の候補者の件(平塚・厚東)……石原さん、金杉さん退任の申し入れあり
藤井邦子さん、安岡和子さんが受諾 小幡さん、伊藤さん検討中 他にもあたること
- 7) ボランティア登録票の件(狩野)……8日現在51名の返信あり 締め切り後狩野さんがまとめる

健康コーナー

【タッチケアをご存知ですか】

事務局

「手でやさしく触れるマッサージです:手当です」

認知症を改善したり、身体の痛みが和らいだりさまざまな健康効果が世界中で報告されています。

特に子供(幼児・幼児)はスキンシップが不足していると早死にしたり発育に影響がでたりすると言われており、タッチケア、スキンシップは欠かせません。

まさしく医者の手当てです。昔の医者は聴診器と患者の体に手を当てるだけで、病気を見つけてくれて治療に治療にもなったようです。

タッチケアはやる人も癒されます。手を揉む、肩をさする、背中をさするだけでいいのです。極めて簡単に癒しが出来るので、お年寄りや子供さんに是非やってあげてください。

2~3日で変化が見られることもあります。数か月で感じる場合もあるようです。

人との触れ合いによって、脳にプラスの刺激を与えられその刺激が全身により影響を及ぼします。認知症の予防・改善、身体機能の向上、ストレスの軽減につながります。現役の若い人も休憩時間に交代でタッチケアをすれば癒しになって、疲労回復し仕事の効率がアップするようです。

お年寄り、子供さん、自分のために是非タッチケアをやってみてください。



住宅の建設業が賑やかだった頃は捨てるほどあったカレンダーだったが、昨年の末にいただいたのは9枚(本)だけだった。昨年までは大きな字で日と曜日のみが書かれたカレンダーを使用していたが、今年は残りもので字が小さくて読みにくい。大きな字で書いてあるのは二月如月「春浅し 黙して歩く石畳」の俳句である。昨年までは「老化防止には帽子を着て廊下を歩くといいですよ! ローカボーンですから」などと笑いごとを言っていました。今年からは頭の体操を加えて老化防止を行うことにしました。まずは手始めにとカレンダーの俳句の「心のうち」を読んでみました。

『二月、こよみの上では春とはいえ春はまだ遠い。静かな景色と歴史ある細い石たたみの道を二人して歩く、言葉は何もいらぬ』という「心のうち」からは若い二人のデートではなく、おそらく初老の夫婦の離婚協議中かも……。

すばらしい心のうちが読めたと奥さんに話すと一月の俳句覚えてるの、『みんなして近くの神社へ初詣』ですよ」と返ってきた。今年は残りもののカレンダーのおかげで頭の体操が出来てよかったと思っていたら、「三日坊主の意味知っているの」と追い打ちをかけてきた。黙して語らずであります。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『音に聞く高師の涙のあだ波はかけじや袖の濡れもこそすれ』

ゆうしなにしんのうけのき

祐子内親王家紀伊作



噂に高い高師の涙の仇波をかぶったりしますまい袖がぬれてしまうんですもの。あなたが浮気なおかただつてこと噂で聞いていますよ。あなたの仇なさけにうっかり心ひかれたりしたら涙で袖を濡らすだけだわ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『蛇足』

余計なことを「蛇足」と言いますが、それだけでなく、そのために事をだいなしにしてしまう、という意味も含みます。戦国時代、楚の国で祭の時、たった一杯の酒を多くの人にふるまうことになりました。

そこで、地面に一番早く「蛇の絵」を描いた人のみ、その酒を飲むとすることで競争しました。一番早く描きあげた人は得意になり、「足まで描けるぞ」と足を書いていこううちに、他の人が蛇を描きあげ、結局酒はその人のものになってしまいました。「蛇には、もともと足なんてないよ」ということから敢えて蛇足というようになったのです。

【俳句】

『滴しずくきる茶の一煎いっせんや雲は春』

杉木妙子

【短歌】

『蠟梅ろうばいの香りの絶えて弥生なり鳥はとび交う東の空に』

松野綾子

【川柳】

『重宝じゅうぼうしたブランドコート今倉庫』 お題(コート)

平塚らいてう

『編集後記』

俗に、1月行く、2月逃げるなどといいますが、本当に少し前に新年のあいさつをしたばかりなのに、もう花だよりが始まる季節になりました。時間の心理的長さは年齢に反比例するという「ジャンーの法則」というものがあるそうです。8歳児にとって1年は人生の1/8、80歳翁にとって1年は人生の1/80、短く感じて当たり前かもしれません。また、楽しいことをしている時間は短く、面白くないことをしている時間は長い、というのは実感があります。あなたにとって時間の経過はいかがですか? (井上)