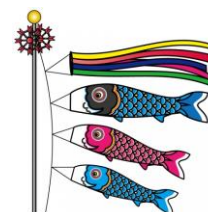


NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ナルク (NALC) 宝塚・川西・伊丹・猪名川

《ささえあい》

5 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 4 月 30 日 現在 150 世帯 ・ 会 員 215 名 ・ 賛助会員 16 名

第 23 回定時総会と講話・アトラクションのご案内

事務局

本年度の総会は下記要領で開催いたします。

ご承知のように、総会は拠点の中で最も重要な行事です。多くの皆様のご出席をお願いいたします。

午後(13時~14時)は宝塚市立病院の管理栄養士、理学療法士の「リハビリと栄養~筋肉を保って健やかに~」の講話で食事で出来ること、リハビリで出来ることを学びます。

その後は恒例のアトラクションでは、会員の方々による民謡・フラ体操・歌う会の腕前を披露していただき楽しんでいただきます。

開催日時：6月16日(日) 10時~16時

*場 所：宝塚市東公民館 2階大ホール 阪急山本駅南側下車、徒歩5分

*総 会 :10時~12時

*食事と歓談：12時~13時

*アトラクション：14時~16時

なお、会報に同封のハガキは5月24日(金)までに投函して下さい。

市民後見人講習で勉強をしました

猿渡佳子(川西)

4月11日(木) 13:30~15:30 本部の山田さんを講師に迎え研修を受けました。

成年後見制度は、2000年に介護保険と同時に施行された超高齢社会を支える仕組みです。判断能力が不十分な人に代わり、後見人が財産管理と身上監護と呼ばれる生活支援をします。

この制度には「法定後見」と、「任意後見」があります。

「法定後見」は、既に認知症(判断能力が低下、またはなくなっている人)になっている場合、家裁に申し立てます。これはナルクは対応できません。

「任意後見」は、本人の判断能力が十分あるうちに、信用できる人と認知症になった後の後見を公正役場で契約書を作成して法務局に登録して後見人を決めておきます。

「法定後見」は、弁護士・司法書士等の専門家に依頼する場合、かなりの報酬が必要であったり、担当者を選べなかったり等々難題があるようです。親族は特別な事情がない限り、任意後見人、法定後見人の何れにもなることはできます。ナルクの会員が既定の養成講座を受講し、本部が承認した人は、拠点で市民後見人として活動することができます。その場合法人名での契約、拠点が責任を持つ、複数人で関わる等の決まりがあります。

何れにしても、何処へ誰がどのように届けるのかという部分が非常に分かりにくい制度の上、不透明な部分も多く、見直しが迫られているようです。

ナルク以外の一般の市民後見人は資格はいらぬものの社会貢献のため、地方自治体や後見関連団体



が行う後見人養成講座などにより、成年後見制度に関する一定の知識や技術だけでなく、本人を知り地域の実情を知ることが重要で、他人の市民後見人になることを希望して、家庭裁判所から選任される必要があります。更に、諸々の制約条件があり、かつ年齢制限もあり注意が必要です。因みに、年齢制限は 20 歳～70 歳が多いようです。

出席者にとって身近な問題で関心も高く、多くの質問が出ました。今後も引き続き学びたい課題だと思います。参加者 平塚・厚東・大野・中田・鶴崎・井上・北川・渡辺・三上・山下・西寅・猿渡の皆さん

らくごクラブのご案内

米田・平塚（川西）

今回のらくごクラブは嗜好を凝らして、阪神競馬場で競馬を楽しんでいただきます。

・月日：6 月 1 日（土）

・集合時間・場所：入場口前 10 時 皆さん揃ってから 200 円の入場券を購入して入場。

入場後、シルバーシートが空いておれば確保し、馬場、パドック、券売機間を自由に往来していただきます。空いていない場合は適当に空いている椅子を探す必要があります。見つければ、新聞、雑誌などを置いて椅子を確保して下さい。

今回はビギナーズセミナー（無料）で、馬券の買い方、新聞の見方、観戦体験コースで、競馬に関する初歩的なことを教えてくれます。毎時 00 分、15 分、30 分コースがあり、定員は 12 名です。

昼食：1 階のレストランで皆さん揃って食べましょう。場合によっては地下の食堂街で好きなものを食べることも出来ます。結構、安くておいしいものを食べれますよ。

しっかり稼いだ人は、資金不足の拠点に寄付をお願いします。

なお、帰りは各自三々五々帰宅してください。

参加者は事務所もしくは、米田 090 - 1896 - 8208 平塚 090 - 4290 - 0072 まで、連絡下さい。

4 月の入会者

事務局

*4 月の入会はありませんでした。

行事予定

事務局

6 月 1 日（土）	らくごクラブ	10：00～15：00	阪神競馬場
6 月 16 日（日）	第 23 回定時総会	10：00～16：00	宝塚東公民館

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
4 月度	0	13	64	3	54	3	6	143	32

運営委員会議事録

事務局

開催日時 4 月 10 日(水) 13：30～15：30 出席者：11 名

3 月活動報告

- ・仕事援助（庭仕事：大野） 4 月はない予定
- ・家事援助（平塚・大野） 3 月の U さんへの対応は 1 回だった（1 名体調不良にて）
- ・介助・送迎(大野) なし

・受託事業 宝塚ちどり（平塚）、うぐいすの森（厚東）両方とも対応者が体調不良などで対応に苦慮

「議題」

- 1) 総会の件(平塚・厚東)……6月16日(日) 10:00~16:00 宝塚市東公民館
 役割分担は5月の運営委員会で決める 講演及びアトラクションについて打ち合わせ
 講演は運動・食事・脳トレなどをやってはとの意見あり 各市の出前講座を探す
 アトラクション:歌う会、フラ体操、民謡、ギターなど同好会の皆さんに出演をお願いする
 出欠席のハガキは5月の会報に同封 弁当は米田さんが手配する
- 2) 今期の活動方針(案)(平塚)……4月会報に記載 皆さんに説明し、了解得る
- 3) 研修の件(平塚・井上)……成年後見制度(市民後見人):4月11日(木) 13:30~16:00
 出席者:厚東、大野、井上、鶴崎、北川、渡辺、三上、山下、伊藤、猿渡、西寅、中田、平塚
- 4) 次期運営委員候補者について(平塚・厚東)……藤井さん、安岡さん、に続いて小幡さん、猿渡さん
 の両名が受任 伊藤さん、小金丸さんは辞退
- 5) らくごクラブの件(米田・平塚)……今回は6月1日(土) 阪神競馬場で競馬を楽しむ
 5月会報に詳細案内を記載し参加者を募る
- 6) 会報編集委員の件(平塚・厚東)……安武さん、金杉さん退任 新たに近藤民さん、長尾さんが受諾
 なお、今後は在宅にて対応することとした
- 7) ナルク本部 25 周年記念行事の件(厚東)……5月28日(火) 大阪市中央区 ドーンセンターにて
 改めて参加者の確認 作品展に白井修さんが能面を出展
- 8) 会報記事投稿のお願い(平塚・厚東)……お願い文書を会報に折り込む

健康コーナー

【女性に多い貧血対策法について】

事務局

空気中から取り入れられた酸素は、血液によって全身に送り届けられます。そして血液は、かわりに二酸化炭素を受け取って心臓に戻ってくるわけです。このとき、酸素や二酸化炭素の運搬を担当しているのが、赤血球とその中に含まれる血色素(ヘモグロビン)です。貧血とは、この赤血球や血色素の量が減少して、酸素が十分に行き渡らなくなった状態をいいます。

貧血の中で最も多いのは、血色素の主成分である鉄分が不足しておこる鉄欠乏性貧血です。とくに女性に多く見られ、全身の倦怠感、疲労感、めまいなどの症状があらわれます。このタイプの貧血を治すには、食事に気をつけることが第一です。

鉄分を多く含むレバー、牛肉、大豆、ほうれん草、たまご、魚、乳製品などを積極的に食べ、エネルギー、蛋白質、各種ビタミンを十分に摂るような食事を考えて下さい。

ビタミンCは鉄分の吸収を促進するので、とくにしっかり食べるように。なお、お茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収を阻害するので注意が必要です。

鉄分の多い食べ物



ナルク活動の紹介

事務局



会報仕分けの様子



歌う会の楽しい様子

先月の杉木さんの俳句が間違っていました 訂正してお詫び申し上げます

事務局

正) 日向水木 ^{ひゅうがみずき} 一隅 ^{いちぐう} てらす しづやかさ 誤) 日向水木 一隅てらす しづかさや

平成最後の第 91 回選抜高校野球大会には、不思議な巡りあわせのドラマがありました。

平成元年に 4 度目の選抜制覇を飾った愛知県の東邦高校が平成最後の大会で 30 年ぶりの栄冠をつかんだのです。また、前回の優勝をコーチとして経験しておられた森田泰弘監督は、約 6 年前から腎臓を患い昨年の 12 月には家族からの腎臓の提供を受けて手術をしておられました。

その監督が還暦を迎えられる一日前に教え子たちは「全国大会優勝」の素晴らしいプレゼントを贈ったのです。「果報者です。感謝しかありません」と語っておられる。」(読売新聞 4 月 4 日記事より)

甲子園球場は大正 13 年に完成しました。十干の甲乙丙丁戊己庚辛壬癸と十二支の子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥を組み合わせて出来る 60 種の干支の最初の甲子の年に完成したので甲子園と命名されたそうです。甲子の年は昭和 59 年にありました。平成ではありません。この次は 2043 年で令和? 年になるのでしょうか。「還暦」はドラマをつくります。余談ですが、監督の森田泰弘さんの名前どこかで見たような気がして・・・平成 28 年 10 月らくごクラブの始まりで、歴史ハイキングがありました。川西郷土館と近くのお寺からお寺への三十三か所観音石仏巡りで、訪ねた亀蔵山善源寺の住職の名前でした。

参加者皆で大声で読み上げた三十三か所の山号と寺号、楽しい一日のドラマでした。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『難波江の芦のかりねのひとよゆきみをつくしてや恋ひわたるべき』



たかかもんいんのべつとう
高嘉門院別当作

「難波の海辺のあの仮寝 なみはひたひたあしはさやさや・・・あなたと過ごしたあのひと夜 芦の一節ほどのみじかくもはかない契り あのかりそめの恋ゆえに あたしは身を尽くしてあなたを あれからずうっと恋しつづけなければならぬのかしら」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『ぼしやる』

計画などが、途中でつぶれてしまうことをいいます。「ダメになる」「ムダになる」ことを言っています。「ぼしや」は「シャツポ」の「シャ」と「ポ」を逆にしたものとされています。「シャツポ」はフランス語の「シヤポー」(帽子)をいいやすくしたものです。維新前後に帽子が入ってきたときに、西洋かぶれの人が「かぶとを脱ぐ」を置き換えて「シャツポを脱ぐ」といったことから、「シャツポを脱ぐ」を逆にいうようになって「ぼしやる」というようになったようです。

【俳句】

『口ずさむ令和元号四月入る』

杉木妙子

【短歌】

『ほら見てよおしやれな鳥が降りてきて桜を揺らし桜が咲きぬ』松野綾子

【川柳】

『今頃はネット販売左団扇』 お題(ネット)

平塚らいてう

『編集後記』

この度、編集委員の一員となりました。ナルクの会員になり 3 年目で、まだ不慣れの面もありますが皆様から寄せられた原稿を会報に判り易く載せることが出来るようにと思っております。

暖かくなり猪名川町周辺の里山は木々が芽吹き新緑に萌え、鳥がさえずり、趣味の野菜作りも忙しくなってきました。いよいよ、「平成」から「令和」に替わりましたね。これから心新たにお役にたてますよう、微力ですが頑張りますのでよろしく願いいたします。

(鶴崎：猪名川)