

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》

6 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 5 月 31 日 現在 149 世帯 ・ 会 員 213 名 ・ 賛助会員 15 名



今月の 16 日 (日) は総会です!

事務局

第 23 回拠点総会と講話、アトラクションは先月の会報で詳細のご案内後、5 月 24 日に一旦締め切りましたが、出席者が 50 名と少なく困っています。

まだ、返事をされていない方、不参加の返事をされた方でやり繰りして、出席出来る方は今からでも構いませんので、事務局まで電話または f a x をお願いいたします。

ご承知のように、総会は拠点活動で最も重要な行事です。多くの皆様のご出席をお待ちいたします。

第 24 回本部定時総会及び 25 周年記念行事の報告

平塚圭彦 (代表)

表題の会議が、5 月 28 日 (火) 大阪ドーンセンターにて開催されました。

全国から約 650 名が出席のもと、西村事務局長の開会宣言 (正会員: 出席者 82 名、委任状 13 名、書面表決 4 名で成立) の後、議長に梅津健治氏 (宮城拠点代表)、書記に東信一氏 (芦屋拠点事務局次長) が選出され、神野会長の挨拶に続き以下の議案審議があり、全て承認され無事終了しました。

神野会長は自立・奉仕・助け合いの理念の基に全会員が総力を結集して会員の増強、時間預託活動の活性化、高齢者の生活支援・介護力アップ、地域社会への貢献などに注力して、明るいナルク、楽しいナルク、感動のナルクにすべく頑張りたいと話されました。

なお、記念行事は、さわやか財団の堀田先生の講話に続いて、虹の広場 (びわこ湖西) のサロン活動の事例発表の後、全国 15 拠点のバンド演奏、歌謡曲、音楽体操、どじょうすくい踊り、楽器演奏、社交ダンス、落語、詩吟・扇舞、全員で河内音頭の歌と踊りなどを楽しみました。物産展、作品展も盛況でした。作品展では当拠点の白井修さんが、手彫りのお面 (少尉・小姫・翁・顰・童子) 5 点を出展されて好評を得ていました。

『審議議案』

- (1) 第 1 号議案 「2018 年度事業報告及び決算報告に関する件」
 - ・ 2018 年度事業報告及び決算報告……西村事務局長、月森事務局次長
 - ・ 会計監査報告 ……仲監事、東本公認会計士
 - ・ 第 1 号議案の審議及び採決
- (2) 第 2 号議案 「2019 年度事業計画の件」
 - ・ 2019 年度事業計画 提案説明: 神野会長
- (3) 第 3 号議案 「2019 年度活動予算に関する件」
 - ・ 2019 年度活動予算書 提案説明: 月森事務局次長
 - ・ 第 2 号、第 3 号議案の審議及び採決
- (4) ナルク・ビジョン (中期計画) について 提案説明: 神野会長

「質疑応答」

* 総会について * 総合事業など数件質疑、意見がありました。

紙面の都合により、詳細は割愛します。

2019 年の事業計画は 3 月の本部の新聞に詳細が記載されていますので、ご参照ください。



会場の様子



会長の挨拶

振り込め詐欺に遭わないための一助 『詐欺録音機をご存知ですか』 狩野勇(伊丹)

「この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため会話が自動録音されます」という音声が出る“自動通話録音機”をご存知ですか。先日(2019.5.23)の朝日新聞には大阪府警の全職員に購入を呼びかける記事が載っていました。

この装置は、特殊詐欺などの犯罪グループは証拠が残る録音を嫌うとされ、電話のやりとりをさせないことが狙いです。

価格は1万2~3千円で、自治体や警察が無料で貸し出しているところもあります。因みに宝塚市は3月から無料で貸し出していますが、6月からは補助金制度が始まるとのことです。残念ながら川西市や伊丹市では無料貸し出しはしていません。



通話録音機の一例

らくごクラブで競馬を楽しんできました

井上堅也(宝塚)

6月1日(土)、阪神競馬場で遊んできました。午前10時に7名が入場口前に集合。200円の入場券を購入し、ゲートイン。すぐ右手にパドック(競走馬の下見所)が見え、早速ベテランH氏の解説が始まる。

曰く「毛並み、目や顔つき、お尻の筋肉などを見て走る馬を見分けるんや・・・」。観覧席のシニアシート(65歳以上の人の無料の専用席)に向かうも、7人並んで座れる場所が取れず、ばらばらに・・・。K氏、Iさん、Kさん、私の4人は無料のビギナーズセミナーに参加して、馬券の買い方、パドックでの馬の見方などを教わって、自動券売機で買った馬券を握りしめ、第4レースを観戦。

私とIさん、Kさんは安いながらも配当を獲得。昼時になったので夢中のH氏以外は食堂へ。

食事後はフリーな行動となり、Y氏、Fさんと私は帰宅。残り4人はこの日の重賞レース「鳴尾記念」まで残ったそうです。皆さんの馬券の買い方を見ていると、性格の一端がわかったように感じます、少額配当でもと手堅い買い方をする人。高い配当を狙って買う人など。色々で面白かったです。

参加者：平塚、厚東、米田、藤森、伊藤、北川、井上 (敬称略)

5月の入会者

事務局

*木下澄子さんが入会されました(川西市美園町) 色々なことを楽しんで下さい。

行事予定

事務局

6月16日(日)	第23回定時総会	10:00~16:00	宝塚市東公民館
----------	----------	-------------	---------

時間預託活動と点数

事務局

*今月も2月と同じように事務所のパソコンの事情により、集計が出来ませんでしたので、来月に報告します。

運営委員会議事録

事務局

開催日時 5月8日(水) 13:30~15:30 出席者:11名

4月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事:大野)、・家事援助(平塚・大野) Uさんへの4月の対応は1回:24日のみ
- ・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) 特に問題なし

「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

- 講話：宝塚市立病院に依頼し、リハビリと栄養～筋肉を保って健やかに～
 「リハビリ出来ること」……リハビリテーション科理学療法士：射延奈保美様
 「食事のできること」……栄養管理室栄養士：川田かおり様 の受講を決定
 アトラクション：民謡（山下さん）：14 時 15 分～14 時 40 分、フラ体操（同好会）：15 時～15 時 20 分、歌う会：15 時 30 分～15 時 50 分の順番、時間帯を決定
 出欠席のハガキは 5 月の会報に同封 弁当は平塚さんが手配する
- 2) 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、猿渡さんが受任
 - 3) 本部ビジョン委員会からの資料に基づいて報告（平塚）……説明後、資料を皆さんに読んでもらうために事務所の机の上に置いておくこととした 読んでおいてください
 - 4) 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
運営委員より、厚東、大野、狩野、井上、中田、鶴崎、北川、平塚の 8 名が参加予定
 - 5) 3 月末現在の各自保有ポイントのお知らせ（厚東）……5 月中旬に中田さんがプリントアウト後、6 月の会報に同封する

健康コーナー 【 がんにならない生活習慣は！ 】

事務局

日本の国立がん研究センター、長寿科学振興財団、世界保健機構（WHO）、米国立食品医薬品局（FDA）などのホームページに「がんにならずに生きる生活習慣」が掲載されています。

これによると薬食同源の原理「毎日出来るだけ多くの種類を食べるようにする」と、世界各国の国立研究所が勧めている「コーヒーと緑茶の

※ 因みに、コーヒーはブラックで、1 日に 5～6 杯飲むといいようです。チコリ酸と言う成分があつて制がん効果があるからです。

疫学研究」を加えるならば、たとえ鬼に金棒とまではいなくても、いま考えられる最強のがん予防になるのとのことです。

生活習慣の中でも特に食生活は重要です。五味五色の野菜と果物、山の幸、海の幸のタンパク質をできるだけ種類多く食べる習慣が身につけば「健康長寿への近道」が出来るとのことです。

宝塚ちどりのボランティア交流会に参加しました

近藤民英子（宝塚）

5 月 12 日（日） 10 時 30 分～12 時 宝塚ちどりのコミュニティールームで、職員 9 名、ボランティア団体はナルクの他 7 団体、皆で 20 名が参加して開催されました。

冒頭施設長より、ちどりは平成 17 年 10 月にオープンして、14 年目になった。最近では労働力不足で職員の確保が難しく、外国人の雇用を指導を兼ねて増やしている。

昨今高齢者の若返りが著しく見られ（新体力テストの合計点の年次推移表による）ている現状を具体的に数字で 75～79 歳が 1998 年は 29.6% 2016 年は 35.5%と約 2 割増えていると話されました。

従って、この現象を踏まえて高齢者の「生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加が求められる」ゆえ、元気な高齢者の方は生活支援に頑張ってくださいとお話がありました。

その後、職員からパワーポイントで参加団体の紹介がありました。ナルク（入所者への喫茶サービス）、チェリー（近隣の高齢者の茶話会）、さくら会（琴の演奏）、ハーモニカ演奏、生け花、盆踊り（近隣自治会）、ボラボラ（手打ちうどん）、メリーポピンズ（庭木や花の手入れ）など、続いて 4 つのグループに分かれて、それぞれのボランティアが今日紹介があつた以外の活動の内容を紹介し合いました。ナルクが高齢者の生活支援に最も力を傾注していることに対して、大変関心を持たれました。

ナルクの参加者：上西蓮英、平塚圭彦・久恵、近藤民英子（敬称略）



平成の時代、始めの頃の話です。

ある小学校での参観日で子供達の発表会があり、「私の家族」と題してある女の子が読みました。

「私の母ちゃんはバカ母ちゃんです。炊事と洗濯をいっしょにするから、洗濯の途中で煮物の鍋が吹きこぼれ、慌てて台所へ走ると竿に通しかけてあった父ちゃんのシャツが地面に落ちます。

そうすると母ちゃんはひょうきんにおどけて『こんな私で悪かったごめんね父ちゃん勘弁ね』と謝ります。父ちゃんも少々バカです。いつかの日曜日の朝、ズボンをはきながらカバンを小脇にかかえて『いけない遅刻だ』と飛び出して行きました。母ちゃんは『まただねしばらくすると帰ってくるよ』やがて5分もすると父ちゃんは『また無駄な努力をしてしまった』と照れ笑いをしながら帰ってきました。

こんなバカ父ちゃんとバカ母ちゃんの間にも生まれた私と弟が利口なはずがありません。そんなみんなバカの“バカ家族”が私は大好きです。だから父ちゃんも母ちゃんも長生きしてほしいです」それまで私の父はこんな立派な人、私の母はこんなすばらしい人・・・とどうも親の手が入っているような優等生の作文がつづいた後にこの女の子の「私の家族」が読み上げられました。

教室に爆笑と感動が生まれました。

素直、ユーモア、やさしさが人の心を動かし感動が生まれるのでしょうかね。

平成元号終わりの日に・・・。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『わすれじの行末まではかたければ今日をかぎりの命ともがな』

義同三司の母作
ぎどうさんしの

「お前のことは忘れない、とあなたはおっしゃったわね。ほんとかしら。そのお言葉、信じられるのかしら。行末のことはたのみがたいわ。それよりいっそ、今日のこの恋の幸福の絶頂で死んでしまいたいわ」

田辺聖子訳



【言葉の由来】

『藪医者』

「やぶ」は「野巫」と書き「田舎の巫女」の意味だとする説もあります。つまり、医師の心得がなく、まじないで治そうとする医者を「野巫医」といったいうものです。もともとは「藪」という名医からきているという説もあります。この藪さん、評判の名医だったので弟子たちは、自分たちの腕は棚にあげて、なにかというと「藪」という名を持ち出して、得意がっていたそうです。そこから、下手な医者のことを「藪医者」というようになったのです。

【俳句】

『ととのへる家いま少し緑雨かな』

杉木妙子
りよくう

【短歌】

『山鳩の小さく鳴けり三度ほど令和の朝も歩きだしたり』

松野綾子

【川柳】

『夫婦喧嘩鬼の形相睨みあい』

お題(鬼)

平塚らいてう

【編集後記】

平成に続き令和になって地震や異常気象と、不穏な落ち着かない日々です。地上では常に気持ちを引き締め用心しながらの生活が求められています。なるようになるしかないのかもしれませんが私はけせらせらとは思えません。宝塚市の広報では災害から身を守るために、『正しく恐れ、正しく備える』と謳っています。それは災害から身を守るためには、正しい知識を身に着け、備えることが大事だということです。