

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》 7 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 6 月 30 日 現在 149 世帯・会員 213 名・賛助会員 15 名

第 23 回定時総会の報告

開催日：6 月 16 日 (日) 10~16 時 場所：宝塚市東公民館
皆様にお届けした第 23 回総会議事次第の基づき、厚東副代表の開会宣言に続き、平塚代表の挨拶の後、議長に安田忠司さん、書記に金杉マチ子さんが選出されて、議長から総会成立宣言（規定により会員 213 名の 1/3 以上で成立：出席者 43 名、委任状 87 名：合計 130 名）の後、以下の議事が審議されて、全て承認され質疑もなく滞りなく終了しました。

運営委員の任免では、金杉マチ子さん、安武雅子さん、石原隆典さんが退任、新運営委員に藤井邦子さん、安岡和子さん、猿渡佳子さん、小幡和子さんが承認されました。議事次第に記載の如く 16 名で今年度の運営をしていくことになりました。皆様もご支援ご協力をお願いいたします。

議事がすべて終了後、ご出席の賛助会員の元衆議院議員市村浩一郎氏、宝塚市議の大島淡紅子氏、岩佐将志氏、川西市議の福西勝氏より、祝辞や激励のお言葉を頂戴しました。



会場の様子 ①



会場の様子 ②

<講話> 13 時 15 分~14 時 20 分

宝塚市立病院経営統括藤本次長の挨拶と、管理栄養士の川田かおり様から食事で作れる健康法、理学療法士の射延菜穂美様からリハビリによる健康法の講話がありました。

「フレイル」(虚弱状態) や「サルコペニア」(加齢による筋肉量の減少) にならないためのお話しでした。

「食事で作れる健康法」・・・川田かおり様

一・さ・あ・に・ぎ・や・か に い・た・だ・く

さ(魚)、あ(油)、に(肉：牛・豚・鳥肉)、ぎ(牛乳)、や(野菜)、か(海藻)、い(芋)、た(卵)、だ(大豆)、く(果物)などを1週間の中で目標は1日に7種類以上摂取することが望ましいとのこと。

「リハビリによる健康法」・・・^{いのべ}射延菜穂美様

簡単にできる筋力強化運動(椅子に座ってやる)

- *ふくらはぎの筋肉 椅子に座ってつま先立ち かかとを 1・2・3 でゆっくりおろす
- *股関節を上げる筋肉 股関節の屈曲 1・2・3 で膝を胸に引きつけ、1・2・3 でゆっくりもどす(上半身を膝の方に動かさない)
- *椅子からの立ち上がり 大腿4頭筋を鍛える 両手を胸に当てて上体を前にかがめながら椅子から1・2で立ち上がり、1・2で座る

いずれも 10 回程度/3 回/1 日/3 日/1 週間行くとよいとのこと
です。皆さん健康寿命アップのために頑張りましょう。

フレイルとサルコペニアの比較

	フレイル	サルコペニア
意味	虚弱	加齢による筋肉量の減少
判定	<ul style="list-style-type: none"> ・体重減少 (6 か月で 2~3kg 以上) ・倦怠感 ・活動量低下 ・握力低下(男性 26kg, 女性 18kg 未満) ・歩行速度低下 (秒速 1m 未満) 	<ul style="list-style-type: none"> ・65 歳以上 ・歩行速度低下 (秒速 0.8m 以下) ・握力低下 ・筋量低下

「アトラクション」

『民謡』

三條さんのプロ級の三味線のリードと編曲黒田節と演奏、会員の山下さんが“秋田おぼこ”、山下さんの友人の谷野さんの“関の五本松”に続いて、“斎太郎節・デカンショ節・花笠音頭”を、全員で歌い、大変盛り上がりました。

『フラ体操』

同好会の皆さんが、“いい日旅立ち・白いブランコ・つばさをください”は小幡先生のピアノ演奏と独唱に合わせてフラを披露してくれました。

『歌う会』の同好会の皆さんが、“蛍・たなばたさま・大きな古時計・ピクニック・見上げてごらん夜の星を“の後で、全員で”ナルクの歌・今日の日はさようなら“を一緒に歌って楽しみました。



民謡の山下さん他



フラ体操の皆さん

いきがい・助け合いサミットin大阪へのご案内

事務局

共生社会をつくる地域包括ケア～生活を支え合う仕組みと実践～

開催日時：2019年9月9日(月) 13:00～17:50 10日(火) 9:00～15:50

会場：大阪府立国際会議場(グランキューブ大阪) 大阪市北区中之島5丁目3-51

主催者のさわやか財団は「あなたに、来てほしい」NPO、社協、包括支援担当者、民生委員、自治会役員、そして志のある助けあいの仲間たちに！、それぞれに抱える悩みを学び合い、語り合ひましょう。全国には、同じ思いの素敵な人たちがいっぱいいます。ナルクの本部役員も司会進行役として登場されます。その場に、あなたにもいてほしいのです。道を開く主人公として・・・。

テーマが沢山あるので、ナルクの関係のこののみ案内します。

*9月10日(火) 9:00～11:00 「分科会25」 進行役：神野会長

「テーマ」企業OBに助け合いによる生活支援活動への参加をうながすにはどうすればよいか

*9月10日(火) 12:30～14:30 「分科会49」 進行役：西村事務局長

「テーマ」時間預託をどう広めるか ～NALCの実践から～

*9月10日(火) 12:30～14:30 「分科会50」 進行役：堀田さわやか福祉財団会長

「テーマ」助け合い活動でどこまで家事支援や身体介助ができるか

申込等については、平塚(090-4290-0072)、厚東(090-2289-3310)まで問い合わせください。

元気な老人

白井修(猪名川)

長生きしたかったら歩きなさい。こんな言を聞いたのを覚えています。平成2年12月、伊丹市から猪名川町へ転居した理由の一つに、庭づくりと歩く環境があります。私は79才まで伊丹市に通勤していましたので、朝犬を連れて(最近夕方も)2.7kmのウォーキングを始めたのは14年前からです。胸を張り、膝下歩きにならぬよう心掛け、腰・膝の痛みは7～8年前から覚えません。食について、チョコレートを愛用しています。



お元気な白井さん

これもチョコレートは老化防止と聞き、多年ツブチョコ7個(30g)

の日量です。因みに英国女王は私より更に7ヶ月程お姉さんですが、日々高級チョコレートを愛用されご壮健です。次に朝食は自分で作ります。ご飯は半量、焼鮭ほぐしに板海苔。吸物は味噌微量、リンゴ酢、焚き黒糖、人参、わかめ、牛肉50g程、青汁。飲み物はトマトジュース、果物はリンゴです。ほかにサプリメント6種類を適当に。日中は能面作りに料理も。以上足裏刺激に手仕事で、記憶度も20年前と変わらずの現在です。

(事務局よりのコメント) 白井修さんは大正14年生まれの93才ですが、現在も能面を打っておられ若々しく本当にお元気です。

6 月の入会者

事務局

さかがみ
坂上智之・由加里様 宝塚市小浜……宝塚ちどりの施設長代理の方です。

よしみ
山田好・邦彦 宝塚市山手台

*いろいろな行事に参加して楽しんでください。

行事予定

事務局

8 月 4 日 (日)	宝塚ちどり納涼祭	15:30~19:30	宝塚ちどり駐車場
*9 月 6 日 (金)	かわにし寄席	18:30~21:00	みつなかホール
9 月 13 日(金)・25 日(水)	新入会員研修	14:00~16:00	事務所

* 印の詳細は米田さん(090-1896-8208)に問い合わせもしくは事務所に申し込み用紙を置いています。

時間預託活動と点数

事務局

	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
4~5 月	0	26	128	6	108	6	12	286	64
4~6 月累計	71	40	194	9	160	10	19	503	99

運営委員会議事録

事務局

「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
議事次第の確認 中田さん作成の通り
用意するものの確認 受付女性全員、名札、垂れ幕、お茶など
講話：前月の内容通り アトラクション：演目、時間帯の確認 前月決めた通り
- 2) 新入会員研修会の検討 (平塚・厚東) ……実施を決定 日程：第 1 候補 9 月 13 日 (金)
第 2 候補 9 月 25 日 (水) 14:00~16:00 事務所にて
- 3) 研修会の検討 (平塚) ……コーディネーター、市民後見人研修に続いて他の研修を検討
介護保険制度、AED 救急処置など案が出たが決定にあらず 次回に再提案することとした
- 4) 生きがい・助け合いサミット in 大阪の件 (厚東・平塚) ……9 月 9 日 (月)、10 日 (火)
大阪府立国際会議場 さわやか福祉財団主催 7 月会報に案内を記載し参加者を募る
- 5) 3 月末現在の各自の保有ポイントのお知らせの件 (中田・厚東) ……拠点台帳として管理する。

新運営委員・監査のメンバーのご紹介

事務局

(運営委員)

平塚圭彦 (代表：宝塚) 厚東信之 (副代表・事務局長兼務：川西)
大野晏稔 (会計：川西) 中田年平 (事務局次長：川西) 狩野勇
(伊丹) 杉木妙子 (猪名川) 渡辺三枝子 (川西) 米田典夫 (川
西) 上西智恵子 (宝塚) 井上堅也 (宝塚) 鶴崎俊雄 (猪名川)
北川京子 (川西) 藤井邦子 (伊丹) 安岡和子 (川西)
猿渡佳子 (川西) 小幡和子 (川西) 計 16 名



運営委員の皆さん

(監査)

大橋秀敏 (川西) 近藤民美子 (宝塚)

大阪をこよなく愛した作家の田辺聖子さんが、6 月 10 日に 91 歳で亡くなりました。

会報「ささえあい」の最後のページには、いつも田辺さんの小倉百人一首の現代語訳が編集者の「好み」で載っています。

私は佐藤愛子さんに続いて、田辺聖子さんの大阪弁を生かし働く女性の恋や中年男女の心の機微を温かく描き出す作品が「好き」でした。

個人の「好み」で申し訳ありませんが、田辺さんの顔立ちとスヌーピーのぬいぐるみ好き、それに日本の古典文学への造詣の深さには「嫌い」という結論的言い方ではありませんが、「好き」にはなれませんでした。偶然かも知れませんが、同じ新聞紙面にレディスアートネチャーの広告で「オトナ世代華やぐヘアスタイル」のイメージキャラクター風吹ジュンさんの顔写真が大きく出ています。「好み」なのかも・・・。(読売新聞 6 月 11 日の記事より一部引用)

1993 年に新潮社より発行された“姥勝手”の本のオビにこんな文章があります。

「老いてこそ勝手に生きよう、今こそヒト様に気兼ねなく、元気イッパイ！」とかくこの世は辛く悲しくうっとうしいことばかり。けれど人間業の達人は浮世の荒波かいくぐり、今まさしく至福の時間を過ごす。真の自立を果たしてこそ得られる人生の愉楽、元気に生きるとはいかなることか。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『わびぬれば今はたおなじ難波なるみをつくしても逢わむとぞ思ふ』

元良親王作

「人は私を指してそしる 不倫の恋に狂う痴れ者と 世間の目に咎められもはやあなたに逢うこともままならぬ世のおきて あなたを恋うて物狂おしく悶々の日々 ええいもはや同じこと噂が立ったいまは難波のみおつくしではないが 身をつくして破滅してもままよ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『にやける』

「にやける」は、身づくろいばかり気にしている、なよなよとした男性

を若干軽蔑の意味をこめていったことばです。語源は“若氣”を動詞化

したものとされています。“若氣”とは鎌倉時代や室町時代の小姓や衆

道など、諸大名の男色の対象となった少年を指しています。

それがなまって、いつしか「にやける」となり、今のよう一般化したのです。

【俳句】

『虹たちて木喰上人微笑仏』

杉木妙子

【短歌】

『立ち葵夏へ夏へと花つなぐ生まれはアジア色は桃色』

松野綾子

【川柳】

『成功者市場のニーズ読みうまい』

お題(ニーズ)

平塚らいいう



『編集後記』

遅まきながら関西も梅雨入りを発表しました。以前はしとしとと降る雨を想像したのですが、ここ何年かは雨が降れば、日本のどこかで豪雨です。自分の周りは大丈夫！と思いたいのですが、備えはしておきたいものです。梅雨はつつい運動不足になりがちです。家の中でやれる軽いストレッチなどを継続してやっていきたいと思っています。