

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》

8 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 7 月 31 日 現在 150 世帯 ・ 会員 213 名 ・ 賛助会員 16 名

俺にはナルクの仲間がいる。 心配するな！

村林 隆 (宝塚：前代表)

ナルク前会長の高畑敬一さんは、「活動できるときにしっかり活動して、ポイントを貯めておき、PPKで点数を使わずにお終わるのが理想だ」と言っておられましたが、私も 80 歳を超えて、もう何事もなく終わりたいものだと思っていましたが、そうはいかなくなりました。



最近の村林さん

年初からすこし体調が良くなく、かかりつけ医から咳止めの薬をもらっていましたが、3 月半ば他の病院で検査の結果、肺がんが疑われ宝塚市立病院で精密検査を受けたところ、肺がんのステージ 4 で、もう手術は無理で抗がん剤治療しかないとの診断でした。本当に自分自身はもとより、家族もかかりつけ医もビックリでした。

そして 4 月半ばに市立病院に入院するに際し、今まで保証人などは娘夫婦に頼んでいたのが亭主のアメリカ転勤でロスゼルスに移住するので、入院誓約書の緊急連絡先の身内がいなくなり困りました。

そこでナルクの平塚拠点代表に相談したところ、連絡先になることを快く承諾してもらい、今後もナルクでできることならサポートすると言ってもらいました。本当にありがたかったです。ナルクに入っていてよかったと思いました。そして思い出したのが、標題の元拠点代表の重田実さんの言葉です。

重田さんは娘さん達と離れて、川西市に一人住まいをしていたので、娘さん達は父親を一人にしておくのが心配でしたが、重田さんは「俺にはナルクの仲間がいる。心配するな。大丈夫だ」と言っていたとのことで、私も感激したことでした。

4 月半ばに入院して 3 週間抗がん剤の点滴・・・色々な副作用が心配されましたが、幸い頭の毛が白髪を残して、全部抜けた程度で連休中に退院・・・週 1 回の通院治療となり、通院時は平塚さんに送迎サービスをお願いしました・・・ところが 6 月初め今度は脊椎の圧迫骨折で再び入院、頑丈なコルセットをはめることになり、40 日で退院・・・病院で教えられたリハビリを自宅で続けることになりました。

入院中は肺がん治療は中断していたので、がんは進んでいないかと心配でしたが、よくもなっていないが進行もしていないとのことで、抗がん剤治療はお盆過ぎまで再び延期です。

当面は、寝たきりにならないようにしっかりリハビリを続けることにはなりますが、あまり頑張りすぎないようにとの注意を受けています。

10 年ぶりに書く会報の記事で、下手な文章になりましたがこれからも私の療養生活の様子とともにナルク活動の今後についても私の思いを書いてみたいと思っています。

第 12 回宝塚ちどりの納涼祭に参加して

近藤民英子 (宝塚)

8 月 4 日 (日曜日) 午後 4 時より開催されました。ちどりのスタッフからそれぞれの役割をもらい持ち場にスタンバイ。ナルクの仲間はみんな 7 人。私と池田さんはパンケーキ担当でした。パンケーキ発祥はハワイ?! ちどりのスタッフさんはアロハシャツを着ている人が多かった。パンケーキのトピ

ングはメープルシロップ、チョコレート、キャラメル、マンゴウ、パッションフルーツ、生クリームの 6 種類より希望のものを選んで乗せていきますが適量がむつかしかったです。ハートマークを描くと喜ばれました。納涼祭では金券と交換です。隣ではフランクフルト、やきそば、グループホーム近くで飲み物、北側で紐引き〈紐の先に景品をつけている〉ほか〈スーパーボールすくい、射的は他のボランティアの方たちが担当でした。



近藤さん・池田さん

津軽三味線の演奏、やぐらの周りでのぎやかに盆踊り、最後は恒例のスイカ割り。地域の子供達がスイカ割りに参加してました。目隠しをされてからのスイカ割りは簡単には当たらずまた力が入っていないのでなかなか割れませんでした。今回の納涼祭は入所者の方たちは家族の方や介護者に付き添われ楽しそうでした。ちなみにパンケーキ 100 枚売れました。



参加者の皆さん

ナルクの参加者：狩野、池田、井上、平塚ご夫婦、安井、近藤…敬称略

第 10 回らくごクラブの案内

米田典夫 (川西)

夏季のらくごクラブは恒例の行事であり、今回は本物の落語、「かわにし寄席」を鑑賞します。桂米朝一門会で南光、吉弥、雀三郎など有名人が出演です。

日時：9 月 6 日 (金) 午後 6 時 30 分開演

場所：みつなかホール 川西能勢口駅より徒歩 5 分

費用：2,700 円 (団体割引 10%料金)

予約座席数に限りがありますので、申し込み順の受付となります。

間違いがないようにするために、受付は米田(世話人)の携帯電話(090 - 1896 - 8208)に限定しますのでよろしくお願いいたします。



7 月の入会者

事務局

- * 木村貞子・英二 宝塚市今里町
 - * 大野美代子 猪名川町猪名川台
 - * 北上哲仁(賛助会員) ^{てつひと}川西市萩原
- ※ 色々な行事に参加して、楽しんでください。

行事予定

事務局

9 月 6 日 (金)	かわにし寄席	18:30~21:30	みつなかホール
9 月 13 日(金)、24 日(火)	新入会員研修	14:00~16:30	事務所

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 ネット	講師	活動 合計	活動 会員数
7 月	95	21	77	6	62	8	3	272	38
4~7 月累計	166	61	271	15	218	20	22	773	137

開催日時 7 月 10 日(水) 13:30~15:30 出席者: 11 名

6 月活動報告

- ・ 仕事援助 (庭仕事: 大野)、・ 家事援助 (平塚・大野)。 ひとさん予定通り Z さん、6 人/3 回/週の対応が必要
- ・ 介助・送迎(大野) K さん今回で終わり 病院が移転のため今後は移転先まで介助?
- ・ 受託事業: 宝塚ちどり (平塚) うぐいすの森 (厚東) 両方とも提供者が減ってやりくりしに苦慮中もなんとかなる

「議題」

- 1) 総会の反省の件 (平塚・厚東) ……6 月 16 日 (日) 10:00~16:00 宝塚市東公民館
出席者: 46 名 質疑等なしで順調に終了。講話、アトラクション (三味線・民謡・フラ体操・歌う会) 好評
 - 2) 2019 年度の新体制について……16 名の紹介に続き、新任のみ自己紹介
 - 3) 新入会員研修の件 (平塚・厚東) ……9 月 13 日 (金)、25 日 (水) のいずれか及び両日
14:00~16:30 事務所にて 出席者へは厚東さんが、連絡確認
 - 4) 生きがい・助け合いサミット in 大阪参加の件 (平塚・厚東) ……9 月 9 日 (月)、10 日 (火)
大阪府立国際会議場 (グランキューブ大阪) 8 月会報に会員への案内記事を掲載
運営委員の参加者、厚東さん、鶴崎さん予定 資料代は拠点持ちとする
 - 5) いながわ祭りの件 (平塚・厚東) ……11 月 3 日 (日) 例年通り開催されるが協議の結果、今年是不参加とする なお、手芸教室の作品を販売予定であったが、来年度の新春懇親会の時に販売することとした
 - 6) 3 月末の会員各自の預託点数のお知らせの件 (厚東) ……データをプリントして台帳に保管しておくが使い勝手が無いので無駄な面もあり。
 - 7) 木村貞子さんご主人介助の件 (厚東・井上) ……ご主人の介助の依頼あり 卓球、話し相手の支援
コーディネーターは厚東さん、提供者のメンバーを決めて打ち合わせを行う
 - 8) 会員登録票のまとめをパソコンに入力完了 (狩野) ……今後の活用について
- 「その他」
- 1) 11 月にリーダー養成講座が開催されます。拠点からの参加要請あり、9 月の運営委員会で決める

健康コーナー 【スポーツウエルネス吹矢】

井上堅也 (宝塚)

スポーツウエルネス吹矢は、性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

競技の方法は全長 120cm 内径 13mm の筒で、長さ 20cm のプラスチックフィルム製の矢を吹いて、5~10m 先の的に当てます。的には 6cm、12cm、18cm、24cm の同心円が描かれていて、矢の刺さった位置により点数を付けます。1 回に 5 本の矢を吹き、4~6 回の合計得点で競います。



私は 7 年ほど前に「夫婦で一緒に楽しめるスポーツがあるよ」と人に勧められて始めました。家内は性に合わなかったのかすぐにやめてしまいましたが、私はずーと続いています。練習は月に 3 回、練習場に行って仲間と一緒に吹きますが、自宅室内にも練習場所を作ってほぼ毎日吹いています。

府県の大会や全国大会などもあり、最近は大学にクラブが出来たり、メディアの紹介があったりして、競技人口がどんどん増えて、私が所属している「日本スポーツウエルネス吹矢協会」の会員は 6 万人以上となりました。興味のある方はインターネットで、「スポーツウエルネス吹矢」を検索を・



7 月 6 日(土)の新聞の朝刊は 34 ページあり、セブンペイの不正アクセスにかかわる記事が 3 ページに亘りありました。2 ページ、総合面では 2 階級認証へ・入金限度額引き下げ 6 ページ、経済面では停止に 2 日・不正アクセス対応遅れ被害拡大か。33 ページ、社会面では購入役中国 SNS で募る・犯罪グループ関与か。パソコンにスマホそれにカード支払いを利用せず、ガラケー(携帯電話)とファックスそれに現金払いの「時代遅れ」の私達には無縁の記事だと思っています。

しかし、せっかく記事を書いてくれた記者の皆さんのためにと「原因と結果」を探してみました。原因は、10 月消費税率 10%への引き上げに伴うポイント還元制度を他社に先行されるのを恐れ、認証コードを利用者のスマホに送信する 2 段階認証を順守していなかった。

結果は、被害者は約 900 人、損害額は約 5500 万円になり今後も拡大する可能性は大です。うちの奥さんは今日も早朝から 300 円の現金を持って元気に犬の散歩に出かけられた。私の朝食の菓子パンと牛乳を買うためです。セブンイレブンのコンビニでも「現金払い嫌がられませんよ」と言われる奥さんと「時代遅れ」を楽しんでいます。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

オジマ

『見せばやな雄島のあまの袖だにも濡れにぞ濡れし色はかはらず』

インフモンインダイブ

殷富門院大輔作

「見せたいわあの人にあたしのこの袖を―みちのくの雄島の磯で働く漁師さんの袖だつてそりや波のしづきにぬれにぬれるわ だけど袖の色は変わりほしないそこへくるとあたしの袖は 涙にぬれるばかりか 血の涙で袖の色も変わったわ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『腑に落ちない』

納得がいけないとか、了解しがたいときに用います。

「腑」は心、考え、性根という意味の中国からきた言葉ですが、もともと「はらわた」を意味していました。「五臓六腑」というように胃、胆、大腸、小腸、膀胱、三焦(上・中・下に分かれ、それぞれ心臓の下、胃の中付近、膀胱の上)にあり、消化・排出を行うところ)の六腑がはらわたです。つまり食べたものが、おさまるべきところにおさまっていないような不快感を「腑に落ちない」といったのです。

【俳句】

タイサンボク

『泰山木一輪吾に語るかな』

ワレ

杉木妙子

【短歌】

『花束を抱えた若きらがその死を悼み涙すアニメスタジオ』松野綾子

【川柳】

『退屈と言ったばかりに家事の山』 お題(退屈) 平塚らいいう



『編集後記』

7 月末に梅雨明けして夏の到来です。早くもここ数年同様、猛暑のため熱中症で亡くなられた人が沢山います。この暑い最中、夏の風物詩、熱闘甲子園が始まりました。

今年はどこが優勝するのでしょうか、兵庫県の明石商業に期待したいのですが！全国的にレベルアップしているので、どこが勝つか予想が付きません。見る方は面白いですね。

熱中症にならないように、家でアイスクリームなど食べながらテレビ観戦します。出場選手の皆さんが、練習の成果を存分に発揮して悔いなきよう全力で戦うことを期待しながら・・・ 平塚記