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》　　　10 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 9 月 30 日 現在　　150 世帯 ・ 会 員 212 名 ・ 賛助会員 16 名**

## いきがい・助け合いサミットｉｎ大阪に参加して

溝口　正（川西）

掲題イベントはさわやか福祉財団が主催の全国大会で､大阪府立国際会議場（ グランキューブ大阪 ）にて９月９、10 日の２日間開催された。生活支援コーデイネーター( SC )が全国各地から「共生社会推進」を目指して研鑽を積む機会でもあった。各種民間団体、組織、市民個人も参加する極めてユニークな催しである。参加者が 3,300 人に及んだ実に素晴らしいイベントであった。

朝から展示されたポスターを巡回し昼食を挟んで各演題に説明者が立ったので関心があったテーマに向かった。それは沖縄県恩納村、SC の大黒（ﾀﾞｲｺｸ）志保氏の発表である。子供会企画のハロウイン野外イベントと住民全体が関与する地域学習の取り組みである。子供と接する機会の少ない高齢者が地域の秘め事と生活体験を語り、子供は食品とパフォーマンスを披露する。堂々と説明する彼女は地域のカリスマのように思えた。

分科会のテーマ：『人生最期の看取り方のあり方』

人生の終末期をどのように迎えるか、重々しい課題だが、人はいつしか死に至る。数多い分科会に混じって人生最期の看取りのあり方が取り上げられたのでその会場に出席した。進行役の医師花戸貴司氏は東近江市永源寺地区の訪問診療・訪問介護、特に終末期の看取り方を含め地域まるごとのケアに取り組んでいる。行政スタッフ、医師・訪問看護師、包括支援センタースタッフ、地域ボランテイアは外来者であり、親戚・家族・子供・孫は身内であるが、それぞれどのように機能するか。

淋しい、怖い、不安である、もっと生き続けたい、など死の覚悟が不十分であるから在宅医療のもとサポートスタッフやヘルパーの訪問を受け、一方身内の存在は声のやり取りをする。最近出版された平成臨終図鑑（長尾和宏著、２０１９年）を読むと有名人の終末期ならびに生き甲斐について解かり易く著されている。

２人暮らしの祖母さんは一人暮らしを望まない、爺さんと一緒にいたい。爺さんは高齢で老老介護は難しい。そんな時支えてあげようという志をどう育成するか、人集めに悩んでいる、北海道の青年は訴えた。たすけあい平田理事長（島根県出雲市）の熊谷美和子氏はそれに応えて、先ず志をもつ者で始める、そばに居てあげるだけでも当人の不安が和らげられる。お話を聞いてあげたら信頼関係が随分深まる、もし、喜んでもらえたらサポーター本人に充足感が生まれる。無理に人集めをしない。

松山市の在宅医療、たんぽぽクリニック院長の永井康徳氏は最期まで食事を勧める、やりたいことを聞き出してそれをさせてあげる。医療は最小限にとどめるとの方針を明らかにされた。前述の長尾和宏氏も救急車を呼ばない、過剰医療を止めましょう、穏やかな死の瞬間が訪れるので安心してよいとの主張である。どのような看取り方を望むか、覚悟はあるか、意識の明瞭な内に看取られ方を考える。樹木希林は夫の携帯電話の音声を聞きつつ穏やかに逝った。

## 兵庫エリア推進会議の報告

北川京子（運営委員：川西）

9 月 20 日（金）13:30～16:00　神戸クリスタルタワー6 階（ひょうごボランタリープラザ　セミナー室）
まとめ役：崇嶋代表　議事進行：守上理事
出席者：本部　宮本事務局次長、神戸拠点（崇嶋・岡村・山口・木下）、東神戸（畑野・田所・奈島）、芦屋（植田・守上）、尼崎（橋本・川田）、丹波（笹倉）、北神・三田（清水）、宝塚・川西（鶴崎・北川）　　出席者　16 名

本部　宮本事務局次長より
25 年が過ぎて新たな 25 年に向かって、拠点の活性化を目指して「エリア会議」、「ナルクビジョン 6 項目　3 年かけて議論」等をキーにしてに各拠点で会員の増強を中心に活動の活性化を図っていただきたいとのお話がありました。

議題

＊各拠点の活動報告
各拠点、高齢化・預託点数が貯まる、貯まった預託点数が使えない等の悩みは共通でした。
その中で、当拠点の仕事援助の預託点数 425 点（平成 30 年度）に対して、うまく対応できているとの声がありました。

＊会員増強策について
各拠点とも同好会を通じてが、一番多かった。

＊その他
・各拠点とも財政面で苦労が多い。
東神戸・・・助成金の申請をして成功した。
25 周年を記念してクリアファイルを作り販売している。
・送迎で提供者も高齢につき安全面等について議論されました。

次回は令和 2 年 3 月 18 日（水）尼崎拠点の担当で開催予定である。

## 第 10 回らくごクラブの報告

大野晏稔（川西）

掲題のらくごクラブは、夏季恒例で本物の落語を聞く会で、今回はみつなかホールでの「川西寄席」でした。

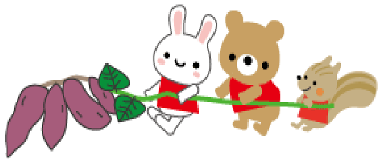
参加者 20 名は午後 6 時 30 分からの桂米朝一門会の南光、吉弥、雀三郎の古典落語を含めた名人芸の 2 時間、「大いに笑い」「大いに勉強」させていただきました。

なお、団体割引で得られた入場料の 10%を拠点の運営費にと 6,000 円を寄付していただきました。ありがとうございました。

## 第 11 回らくごクラブのご案内

米田典夫（川西）

【 自然を楽しむ猪名川町での秋！ 】



日時：11 月 1 日（金）　　11：30～15：00
行先：猪名川町の貸農園
内容：11：30　能勢電日生中央駅に集合
　　　12：00～15：00　芋堀りとバーベキューを楽しむ
　　　トイレあり、歩くことなし、屋根の下でいつもの楽しく語るつどい
参加費：1,500 円
問い合わせ・申し込みは　鶴崎　☎　080-3117-4796
小雨決行、荒天の場合中止、中途半端の場合は、鶴崎まで。

## 9 月の入会者　　事務局

吉田泰代さん　宝塚市切畑長尾山　　いろいろな行事を楽しんでください。

## 行事予定　　事務局

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 月 1 日（金） | らくごクラブ | 11：30～15：00 | 猪名川農園 |
| 令和 2 年 1 月 11 日(土) | 新春懇親会 | 12：00～16：30 | アステ市民プラザ |

## 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 | コーディネート | o 講師 | 活動合計 | 活動会員数 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 月 | 13 | 29 | 69 | 5 | 58 | 7 | 0 | 181 | 33 |
| 4～9 月累計 | 238 | 122 | 384 | 32 | 349 | 33 | 22 | 1180 | 201 |

## 運営委員会議事録　　事務局

開催日時　9 月 11 日(水)　　13：30～15：30　　　　　　　出席者：14 名
7・8 月活動報告
・仕事援助（庭仕事：大野）　I・M・O・T さん他：庭仕事（大野・厚東・鶴崎・米田さんが対応）
・家事援助（平塚・大野）　U さん:掃除（8 月休み）　M さん：洗濯（5 日間：田中さんが対応）
・介助・送迎(大野)　M さん：送迎（5 日間：平塚さんが対応）K さん：介助（井上さん他）
K さん送迎：(大野さんが対応)
・受託事業：宝塚ちどり（平塚）　うぐいすの森（厚東）　特になし
「議題」
1）新入会員研修の件（平塚・厚東）…… 9 月 13 日（金)、25 日（水）　14：00～16：30　事務所
2）来年の新春懇親会の件（平塚・厚東）…… 1 月 11 日（土）　アステ市民プラザ　予約済み
3）本部の「ナルクビジョン推進について」(平塚）…… 拠点が取り組むべきこと抜粋し説明した
4）本部リーダー養成講座の件（平塚）…… 11 月 11 日（月）～ 12 日（火）１６時終了予定
場所：中之島プラザ　大阪市北区中之島　受講候補：鶴崎さん
5）兵庫エリア会議の件（平塚）…… 9 月 20 日（金）　神戸拠点が当番
平塚さん、鶴崎さん、北川さんが出席予定
6）ケアハウス花屋敷の吉田さん送迎の件（厚東）…… 美容院までの送迎（宝塚市小林）渡辺さん対応
7）宝塚ちどりの介護技術講習会の件（平塚）…… 9 月 29 日（日）10：00～12：00　宝塚ちどりにて
参加者：井上さん、平塚さん夫婦、池田さん、上西さん、近藤民さん、長尾さん、直木さんなどに要請する

## 健康コーナー　【秋の体調不良はリズム運動】で解消！　　事務局

なんとなく体がだるい、気分が落ち込む、眠気がとれないなどの症状は、セロトニン不足が原因かもしれません。セロトニンは脳の神経伝達物質のひとつで、精神の安定や自律神経のバランスなどに大きな影響を与える働きをしています。

秋になり日照時間が短くなると、セロトニンの分泌が減ってきます。セロトニンを増やすためには「リズム運動」がおすすめです。リズム運動とは、ウオーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなどの一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動のことです。意識的な呼吸や咀嚼もリズム運動になり、ガムを 20 分噛むだけでもセロトニンが増えるそうです。頑張ってやってみましょう。

## 楽書き帳　【サンマ・秋刀魚の秋です】　米田典夫(川西)

秋の食卓を彩るのはサンマです。全長は約 34 ㎝、細長い体で背部は青藍色腹部は銀白色です。

サンマは夏の終わりに北海道方面から南下して秋には千葉県の沿岸に達するのですが、近年は漁獲量の減少が続いています。

平成 20 年には約 35 万トンだったのが近年は 1/3 程度に落ち込み、平成 29 年には約 8 万トンと記録的な不漁でした。原因と考えられるのは、健康志向による魚食文化の普及で、中国、台湾、ロシアなど外国船による漁獲の増加です。日本は小型船による近海での漁獲が中心ですが、中国や台湾は大型船を使い日本の排他的経済水域に入る前の公海で大量に「先取り」をしているようです。また、サンマは温かい水を嫌うことから地球温暖化による水温の変化も影響しているとも言われています。

国の機関の予測では、今年も豊漁は期待できず、昨年より高値になるそうです。土で作られたコンロの上に金網を乗せ、うちわでバタバタとあおぐ、落ちた油が燃え上がると今度は上からバタバタとあおいで炎を消した秋刀魚。決していい臭いではありませんが、「忘れがたい臭い」であることは間違いありません。今夜、初物のサンマが出てきました。ＩＨコンロのお陰か忘れがたい臭いはしなかったですが、腹部の銀白色がみつからず全身真っ黒の忍者姿で出てこられました。

## 文芸コーナー

**【小倉百人一首】**

『むらさめの露もまだひぬまきの葉に霧ちのぼる秋の夕ぐれ』
寂蓮法師(じゃくれんほうし)作

「村雨が通りしぎたあとの露もまだ乾かぬ槇の葉に露は流れ薄れつつ暗い木立をつつむ秋の夕暮れの深い静寂(しじま)よ」
田辺聖子訳

**【言葉の由来】**

『けりをつける』

物事の結果、決着がついたときに使います。「けりがつく」とは、きわめて日本的な表現です。というのは、もとは、和歌や俳句の末尾に使われる「……けり」から起こっているからです。たとえば、芭蕉の「道のべの木槿(むくげ)は馬にくはれけり」という句や若山牧水の「白玉の歯にしみとほる秋の夜の酒はしづかに飲むべかりけり」という歌を見てもわかるように、和歌や俳句はよく末尾を〈けり〉で結んでいます。そこで「片付く」「結末をつける」という意味で「けりをつける」という言葉ができたのです。

**【俳句】**

『活(い)けかへてひとりの悦(えつ)や九月来る』　杉木妙子

**【短歌】**

『加茂神社で引いたおみくじしのばせぬ吾の性格ぴたりと当たる』　松野綾子

**【川柳】**

『重宝したブランドコート今倉庫』　お題（コート）　平塚らいゆう

『編集後記』

秋たけなわ、「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」ですね。スポーツの秋といえば、10 月の第 2 月曜日の「体育の日」は、来年からは「スポーツの日」と改められるそうです。そして、来年のスポーツの日は特例として 10 月ではなく、オリンピック開会日の 7 月 24 日に変更されます。それにしてもなぜ暑い時期にオリンピックを開くのでしょう？　事故が起きなければ良いのですが。

（井上 記）