

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》

## 11 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

七五三

会員数 10 月 31 日 現在

149 世帯 ・ 会 員 209 名 ・ 賛助会員 16 名

### 新春懇親会のお知らせ

事務局

表題の件、下記のとおり開催します。 多数の皆さんのご参加をお待ちいたします。

日 時：令和 2 年 1 月 11 日 (土) 12:00~16:00

場 所：川西アステホール 6 階

今回はアステホールです。

アトラクション：同好会によるフラ体操、民謡、新舞踊、歌う会や、落語、ビンゴゲームを楽しんでいただきます。

### 村林前代表を偲んで

平塚圭彦 (代表)

前代表の村林さんが 10 月 17 日に亡くなりました。(享年 84 歳)

18 日の通夜に参列して奥様にお悔やみ、納棺前に念仏を唱えて生前を偲びました。

前任の重田さんが、2006 年 (平成 18 年) 12 月 11 日に急逝され、急遽村林さんが代表代行をされ翌年 (平成 19 年) 6 月の総会で代表に就任されました。2010 年 2 月に脳梗塞で倒れられ私に代行要請がありました。2010 年 (平成 22 年) 6 月まで約 3 年間代表をされました。



8 月当時

代表在任中は持ち前のバイタリティーを持って、拠点の改革や活性化に尽力されました。

運営委員会でも時には、意見が合わない、「ワシは代表や聞けぬなら命令や」、と言って強引に議題を決めて行かれたことは忘れられません。また、運営委員会ではいつも、真っ赤な顔をして腕組みをしてビシビシと正論を言われました。言われることは真っ当なことばかりゆえ、反論出来ない場面が多々あり、ある面で見習うべきことでした。在任中は、拠点の分離 (宝塚・伊丹と川西・猪名川・豊能) を迫られましたが適当な事務所の物件が見つからないことや、役員の人材に乏しいことから、暫く棚上げにさせて欲しいと訴えられて本部を納得させられたことは今になっては大いに助かっています。

8 月の会報に闘病記を書いていただいたのが最後の投稿でした。この記事の中で、今年の年明けから風邪気味で咳が酷かったのでかかりつけ医に診てもらい、風邪だと言われて咳止めの薬を飲んでいたが 3 月半ばに他の病院で検査の結果、肺がんの疑いありとのことで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 が判明したと書かれていました。以後入院や通院で抗がん剤治療や放射線治療を続けられましたが、治療、投薬の効なく、17 日に永眠されました。死に顔は生前の赤ら顔と違って、ピンク色のきれいな顔をされていました。ここに生前のご活躍とご指導に敬意を表して心よりご冥福をお祈りいたします。

宝塚ちどりの介護技術講習会に参加して

上西蓮英(宝塚)

9 月 29 日(日) 10:00~12:00 ちどりのデイルームで行われました。当日の参加者は地域の人や色々なボランティアの方など、約 30 名が参加。ナルクからは、平塚さんご夫婦、井上さん、上西の 4 名が参加しました。

\*車いすの種類と基本的な移動方法：移動前の注意事項、段差の操作、がたがた道の操作のコツ

\*認知症について：3 大認知症(全体の 85%) 種類：アルツハイマー型(全体の 50%)、レビー小体型(20%)、脳血管性(15%) 認知症の中核症状(記憶障害、判断力障害)と周辺症状(徘徊、昼夜逆転、暴言、暴力)、認知症患者への接し方・心構えなどを学びました。

予防は、人と話す・趣味特技を持つ・歌を歌う・日記などを書く・適当に運動をするなどです。



会場の様子

優しい二人の女性に感謝

金杉マチ子(川西)

ある日、待ち合わせ時間に遅れそうになり駅へと急いでいた。そんな時に限ってカードの残高がなくチャージしようとしたら先客がおられ、電車の時間が迫り焦っていました。何度も同じ動作を繰り返していたら、若い女性が「お手伝いしましょうか」と声をかけてくださり無事チャージでき、おかげさまで予定の電車に乗ることが出来ました。

またある時駅の登りエスカレーターで、私の前にショッピングカートを引きいた高齢の女性がいて、突然後ろ向きで倒れ掛かってきました。最初は何が起きたのかわからず、小柄な方でしたが全体

重を支えるのは大変です。後ろ向きにのけぞっていたので、一段降りるようアドバイスしたところ何とか姿勢を立て直すことが出来ました。その時若い女性が登りエスカレーターを逆に降りてきてカートを引き上げてくれ、カートを巻き込むこともなく無事ホームに到着出来ました。

お二人の女性の素早い対応に助けられ、これからは自分に出来る事があれば迷わず『お手伝いしましょうか』と声かけしたいと思っています。

親切にいただいたことが有り難く嬉しい気持ちを伝えたく紙面をお借りしてお礼申し上げます。

行事予定

事務局

令和2年1月11日(土)	新春懇親会	12:00~16:00	アステホール
--------------	-------	-------------	--------

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	講師	活動 合計	活動 会員数
10月	23	42	56	3	60	4	3	191	39
4~10月累計	261	164	440	35	409	37	25	1371	240

\* 本表の数字は、会計処理上の問題で変更になる可能性ありです。

## 運営委員会議事録

事務局

開催日時 10 月 9 日(水) 13:30~15:30

出席者: 14 名

## 9 月活動報告

- ・ 仕事援助 (庭仕事: 大野) I・M・O 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 (平塚) M さん: 洗濯 (5 日間: 田中さんが対応)
- ・ 介助・送迎 (大野) K さん: 介助 (井上さん他)
- K さん送迎: (大野さん・小倉さんが対応)
- ・ 受託事業: 宝塚ちどり (平塚) うぐいすの森 (厚東) 人数が少なく一人の時もある

## 「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 事務局  
担当者: 平塚・厚東・杉木・猿渡・渡辺
- 2) 来年の新春懇親会の件 (平塚・厚東) …… 1 月 11 日 (土) アステホール 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 鶴崎さん、北川さんが出席
- 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、上西さん

\* 報告事項は紙面の都合により割愛します。

## 健康コーナー 【ストレス発散法などについて】

事務局

ストレスの発散法は人それぞれ自分流にいろいろあることを聞いています。

筆者のストレス解消法は、適度に運動をする (散歩・ラジオ体操・ヨガ・太極拳)、いい空気を吸う (樹木のある公園などで) 朝の太陽にあたる (10~15 分程度)、大きな声で笑う、歌を歌う (カラオケ)、読書 (趣味特技に関する本・乱読もよろしいが気に入った本を何度も読む)、人と談笑するなどです。

ところで、ストレスのルーツをご存じでしょうか

- S: sports (運動) 体、体調に合わせて行う
- T: travel (旅) 親しい友人と行くこと 3 人で行かないこと (何かにつけて 2:1 になる)
- R: recreation (遊び) 好きなことをする (麻雀・カラオケなど)
- E: eat (食べる) 好きなもの、美味しいもの、ビタミン類の多いもの、良質の蛋白質のもの
- S: sleep (眠る) 歳を取ると 5 時間寝ればよいようです
- S: smile (笑う) 失笑、苦笑もいらいしいカッカッカと大笑することがもっともいいでしょう

## ある高齢女性の独り言

事務局

友人からメールが入ってきました。いろいろなことが書かれていましたが、その中に面白いことが書かれていたので、皆さんに紹介します。結構面白いと思いますがいかがでしょうか!

ああ今日も忘れた あれを忘れた 取りに戻ればドアのカギがない、あれ確かにここに、いえ違うこっちだわ、探す間に忘れたものを忘れたわ、ないないないわからない、ついてゆけない。

リモコン、パソコン、合コン、マイコン、マザコン、レンコン、ダイコン、・・・でも大丈夫よなにも恐れはしない、くじけない、あきらめない、負けられない。

春が来た ガタが来た どこにきた 足に来た 腰に来た、目にも来たでも、変わりないわ。  
恋心・真心・乙女心!

子供への虐待や行方不明、集団での交通事故のニュースが毎日のように報道されています。子供たちの安全や防犯、さらには上級生と下級生のつながりなど、まとまって行動することでの効果が大いに役立っていると思う「集団登校」ですが・・・。

周辺からの苦情「うるさい」、「歩道をふさぐ」などの理由や、児童の減少で班が組めない、同じ班の子供同士が性格が合わないと保護者から組み換えの強い要望などなどから「集団登校」が減少傾向になっています。文部科学省の調査によりますと、05 年度に実施した公立小学校では 80% を占めていたのが 15 年度には 64% となり、10 年で 16 ポイント減少しているのが実情です。

04 年(平成 16 年)に奈良県で下校中の小学 2 年生の女儿が誘拐、殺害される事件がありました。それを機に登下校時には地域ボランティアや当番の保護者が通学路を見守る運動が全国的に広がりました。私も、自治会活動の 5 年間、役目の一つとして週に 2 日下校時に信号のある交差点に見守りとして立ちました。「こんにちは」「さようなら」「またね」何気ない短い挨拶に子供たちへの見守り活動の必要性を感じました。「子供を決して一人にはさせない」子供を守り育てるのは家庭と学校、そして地域の人々でなないでしょうか。

## 文芸コーナー

### 【小倉百人一首】

『このたびは幣もとりあへず手向山紅葉の錦のまにまに』 菅家作



「このたびの旅はあわただしく発ちましたから幣の用意もできませなんだ手向山の神よこのみごとな美しい紅葉の錦を私の捧げる幣としてみ心のままにお受けください」 田辺聖子訳

### 【言葉の由来】

『けんもほろろ』

「相談に行ったが、まったくとりあわれずに、頭からはねつけられたときに「けんもほろろの扱いだった」という使い方をします。とりつくずべもない、つつけんどんな状態を表します。『大言海』には「慳貪ナルヲ、けんけんト云フヲ、雉ノ鳴声ノ、けんけんほろろニ寄セタル語」となっています。昔は、「けんつく」とか「つつけんどん」と同じ意味で「けんけん」ということばがあり、これとキジの鳴き声(ケンケンホロロ)とを、語呂合わせでくつつけたのが、「けんもほろろ」というようになったのです。

### 【俳句】

『ぼつくりとあくに力や椿の実』

杉木妙子

### 【短歌】

『扇風機止めたるこの日さみしかり共に聞いたるにぶき音の消ゆ』

松野綾子

### 【川柳】

『サブちゃんは歌で財なしお馬でも』 お題(フリー) 平塚らいう

### 『編集後記』

今年も台風が猛威を振るい、日本各地で想定外の雨量で崖崩れや河川氾濫により、家族や家屋、田畑を失うなど大変な被害が出ました。お気の毒なことです。一方、明るい話題もありました。ラグビーワールドカップで日本チームが大活躍、テレビ画面にしがみつきにわかラグビーファンになりました。また、天皇即位の礼での世界各国の要人の来日を機に、「令和」の時代が明るくなるように期待したいものです。

(鶴崎記)