

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》

12 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 11 月 30 日 現在 147 世帯・会員 206 名・賛助会員 16 名

新春懇親会にお越しく下さい

事務局

表題の件、下記とおり開催します。現在 30 数名の出席です。ご都合のつく方は是非ご参加ください。
よろしくお願ひします。

開催日時：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

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、そして落語やビンゴゲームを
楽しんでいただきます。

例年通り、作品展も行いますので皆さん腕自慢の作品を沢山出展してください。

出展される方は作品の内容と点数を 12 月 25 日までに事務局まで、電話又は f a x で連絡ください。
(072-759-3269) なお、作品は貼付のボードがないことと壁に貼付が出来ないので、テーブルの上に
展示する作品にしてください。

〈拠点リーダー養成講座を受講して〉

鶴崎俊雄 (猪名川)

第 15 回拠点リーダー養成講座が 2019 年 11 月 11 日 (月)~12 日 (火) の 2 日間、
大阪中之島プラザで開催されました。受講にあたり不安もありましたが講座が進む
に従い、肩の力もなくなりスムーズに入る事ができました。

今回の参加者は北海道 (千歳) から南は倉敷、徳島から 15 名 (男性 8 名、女性 7
名) の参加で、代表 1 名、副代表 4 名、調査センター部長 1 名、ブロック長 1 名、
運営委員 8 名でした。



宮本事務局次長のオリエンテーションから始まり、神野会長の基調講演「ナルク
総論」を身近で受けることができ、「今後何をしなければいけないか」など理解でき、ヒントを掴む事が
できました。

各理事からの講義後、3 グループに別れてのグループ討議では K J 法でメモ帳にて具体的に文章化し
て問題の発見や新たな解決策の発見などで島づくりをして、各拠点の方々が抱えていらっしゃる課題や
成功例など垣間見ることができ、大変興味深く、刺激を受け、楽しいグループ討議でした。
その後、受講者 O B の東大阪・大東拠点の北村代表から経験談で、海外での現役時代からナルクへ入会
された経緯、ナルクの活動状況などの講義を受け大いに参考になることができました。

最後に、神野会長からまとめで次の件の提言がありました。運営委員会で報告する、次の人材を見つ
ける、情報の共有、会報の熟読、人と人との絆作り、エリア会議の継続、研修後の実行などです。提言
に沿えるように動きたいと思ひます。

また、懇親会では本部の理事の方や各拠点の方々とざっくばらんに美味しい食事やお酒をいただきな
がら、楽しいひとときを過ごすことができました。

神野会長はじめ各理事、事務局の皆様ありがとうございました。

会員叙勲・褒章のお知らせ

事務局

11 月 3 日の文化の日に会員の安田忠司さんが旭日小綬賞、尾久土治さんが黄綬褒章を授賞されました。安田さんは永年地方自治体議員（川西市議会議員）として国や公共のための功労が評価されての授賞です。この小綬賞は市会議員としては最高レベルの叙勲とのことです。尾久土さんは、不動産業界での永年に亘るご活躍及び宅建業界での功績を評価されて授賞されました。

今まで当拠点では初めてのことだと思います。
おめでとうございます。



安田さん



尾久土さん

らくごクラブは楽しかったですよ

はなはな（川西）

♪君はおぼえて～いるかしら あの～白いブランコ♪

青春がいっぱい詰まった若き時代をふと思い出させてくれるブランコが、紅葉の中で揺れていた。「ワア～乗ってみよう」乙女心の笑顔に戻れた一瞬だ。

日生中央駅集合。19 名の御一行様はプチ遠足の気分となり、車で 10 分ほど走ると、まず古民家があり田・畑はすっかり実りの秋を迎えていた。

取れたて野菜に肉や魚で BBQ & ちょっと一杯もあり、遠慮なく箸も進みお口も活発？の中、すぐ後ろで罾にかかった子狸は、肉の臭いも知らんぷり、のんびりとお昼寝の様子も拝見でき、まさに心の栄養ではないでしょうか。フィナーレには空くじなしの「ガラガラ抽選会」。これからもご縁が沢山あります様にとのし袋に入った 5 円がもれなく当り、秋の空のようにすがすがしい気持ちになりました。



前日から、そして当日準備くださった鶴崎さん・杉木さん・猿渡さん大変お世話になりありがとうございました。後になりましたが「らくごクラブ」代表の米田さんからは、抽選会の出品等ありがとうございました。

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	川西アステホール
2 年 2 月 15 日(土)	猪名川クリーン作戦	9:00～11:00	拠点事務所集合

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
11 月	84	46	62	4	61	5	6	268	46
4～11 月累計	345	210	502	39	470	42	31	1639	286

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

10 月活動報告

- ・ 仕事援助 (庭仕事:大野) 0 さん、T さん、M さん、Y さん宅:庭仕事 (大野・厚東・鶴崎さんが対応)
- ・ 家事援助 (平塚・大野) U さん:掃除 (浅川・平塚) Z さん:高橋須磨子さん・北川さん・金杉さんが対応) M さん:洗濯 (1 日田中さんが対応)
- ・ 介助・送迎(大野) K さん:介助 (井上さん・小倉さん・長尾さん・渡辺さんが対応)
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) 安井さんが手術を終えて 12 月から復帰 編成が楽になる
うぐいすの森 (厚東) 上西智恵子さんが暫く対応不可にて、編成に苦慮

「議題」

- 1) 前代表の村林さんに、弔意を示して 「黙祷」
- 2) 新春懇親会の件 (平塚・厚東) …… 1 月 11 日 (土) 12:00~16:00 川西アステホール
アトラクションの演目と順番を決めた 13:20 開始
1) 新舞踊(10 分)、2) 民謡(15 分)、3) フラ体操(5 分)、4) 落語(20 分)、5) 歌う会(25 分)
例年通り作品展も行う (会報に詳細案内する)
- 3) 本部の「ナルクビジョン推進について」(平塚) …… 当拠点の厚東さんが、広報部門強化プロジェクトチームのメンバーに選出されました
- 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
鶴崎さんが受講 詳細は会報 12 月号に掲載
- 5) 会員叙勲・褒章の件 (平塚・厚東) ……安田忠司さんが旭日小授賞、尾久土治さんが黄綬褒章を受章
- 6) パレット川西フェスタについて (厚東・中田) ……11 月 29 日 14:00~16:00 会議中田さん出席
- 7) 会報手配り者見直しの件 (厚東・中田) ……厚東、大野、中田さんの 3 者間で調整済み
- 8) 本部会報記事の俺が拠点の人の記事 (平塚) ……田川幸子さんの記事投稿予定

健康コーナー “高齢者の肥満について”

狩野勇 (伊丹)

地球の温暖化により凌ぎやすい春と秋が短くなり、今年もまたまた寒い冬がやってきました。寒くなるとどうしても家の中で過ごす時間が多くなりお茶を飲んだり、お菓子を食べたりするようになります。そうするとどうしても体重が増えがちになります。

一般に、肥満の判定に使われるのは、

$$\text{体重 (キログラム)} \div \text{身長 (メートル)}^2 = \text{数値 (BMI)}$$



この値が 25 以上が肥満、22 が標準体重と言われています。ただ、高齢ではこの基準が必ずしもあてはまらなく、BMI が高いことが死亡や認知症のリスクにならないとの報告もあるようです。

ただし、高齢者は肥満であってもよいというのではなく、筋力がないのに内臓脂肪は多い「サルコペニア肥満」には注意が必要です。この肥満になると転倒・大腿骨の骨折・死亡等のリスクが高まります。肥満はできるだけ避けたいといけないのですが、栄養はしっかり摂ることが大切です。そして、食事はエネルギー制限をしながらも肉や魚のようなたんぱく質を十分に、また運動はウォーキングのような有酸素運動、下半身の筋力をつけるには森光子さんが続けておられたスクワットがよく、俊敏さを高めるには椅子からの立ち座りを素早く繰り返します。バランスカアップには片脚立ちです。

肥満に気をつけながらも、栄養失調にならないような生活を心がけましょう。(朝日新聞より一部抜粋)

身につけるも物にあまり感心がないのでいつもくたびれた靴を履いています。8月に新聞の下段広告で好みの靴が『ほぼ半額』5,980円が2,980円とありました。

すぐ会社のfaxで注文をしました。広告主よりハガキでお届け先が自宅ではないので当社の与信基準により代金引替えとなりますとの通知がありました。与信基準ってなに！商取引で、取引先に信用を供与することらしい。

10日後に商品が会社に届きました。ハガキで通知の代引き引替えではなく、振込用紙が入っていました。(不思議その①)

同封されていたパンフレットを何気なく見ました。新聞の広告と同じ商品が『ご愛用者価格2,980円を10%引き2,682円』とあります。(不思議その②)

こんな不思議を見たので、通販で初めて買った靴ですがしばらくは使用する気になれず玄関の下駄箱入りとなりました。

2か月後に地域での秋祭りでウオーキングシューズとして履いてみました。神事が終わり拝殿から出ようと靴を捜しましたがありません。雨の中の神輿の巡行、神社に備え付けのサンダルで歩きました。

靴のたたり。(不思議その③) 通販での買い物は「少々トラブルは当たり前」と48歳の娘に教えられました。77歳の私には、現物を見て触っての『現金買い』が精神的には一番いいようです。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『小倉山のもみぢ葉ころあらば今ひとたびのみゆき待たなむ』

貞信公作
ていしんこう

「小倉山の紅葉よ 心あるならば「その美しさをそのままにどうか散らすにいておくれ もういちど帝の行幸があるはずその晴の日を待っていておくれ」
田辺聖子訳

【言葉の由来】

『ホラを吹く』
「おおげさに物事をいうこと」「ウソやデタラメをいうこと」などの意味に使われています。語源は、昔、山伏の合図や、合戦での信号などに使われた「法螺貝」にあります。法螺貝のブオーブオーという音は、見かけ以上に大げさだったので、「大げさにいうこと」「ウソをつくこと」をホラを吹くといったのです。法螺貝の「法螺」は中身が空の意味の「洞」とも、貝を吹いた時の音が「ほがらか」だからとも言われている

【俳句】

『十月桜小さき飲びひとつづつ』

杉木妙子

【短歌】

『霜月の皇帝ダリアの淡き色変わらぬ品位青空に向く』

松野綾子

【川柳】

『関電と高浜町の深い仲』 お題(深い)

平塚らいてう



『編集後記』

早や師走、歳を重ねてくると何事にもついていけなくなりました。今年も各地で自然災害で甚大な被害を受けました。また、過去の地震被害に遭われた方が多数おられることを忘れてはなりません。一方皇室行事のあでやかさに目を向けると、まるで陰と陽の関係が明確すぎて圧倒されています。政治はどうでもいいような議論の最中です。何かがおかしいのではないのでしょうか。そのようなことに憤りを感じています。来年こそは穏やかな災害のないよき年となりますよう心より祈念いたしております。M・K