

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》

1 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 12 月 25 日 現在 148 世帯 ・ 会員 207 名 ・ 賛助会員 16 名

新 年 の ご 挨拶

平塚圭彦(代表)

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

令和元年もあっという間に過ぎ去りました。

昨年は災害の多い年でした。福島・長野など台風による水害、千葉では停電断水で大変なことでした。今年こそは平穏であって欲しいものです。

今年は庚子(かのえね)の年です。この年は芽吹きと繁栄の始まり、新しいことを始めるとうまく行く年です。

当拠点は設立 25 年になります。

これをきっかけに新しいことをやって変革をもたらしたいと思っています。

会員は 2016 年 11 月の 250 名をピークに、現在は 207 名、43 名の減少です。

今年は、とにかく会員の増強に最大の力を発揮して、拠点の活性化を図りたく思っていますので、皆様の一層のご協力をよろしくお願いたします。

終わりに今年一年皆さんがご多幸で、ご健勝で過ごされることを祈念し、新年のご挨拶といたします。

【賛助会員の皆様の新一年ご挨拶 (順不同・敬称略)】

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い申し上げます

宗教法人 満願寺

若田 等慧

定子

社会福祉法人 晋栄福祉会・宝塚ちどり

濱田 和則

株式会社 MRD (悠友倶楽部・うぐいすの森)

来田 慎輔

川西市長

越田 謙治郎

兵庫県会議員

北上 哲仁

猪名川町議会議員

丸山 純

久保 宗一

川西市議会議員

西山 博大

福西 勝

宝塚市議会議員

大島 淡紅子

岩佐 将志

元衆議院議員

市村 浩一郎

元県会議員

池畑 浩太郎

前宝塚市議会議員

伊福 義治

米田建築株式会社

米田 憲一

【猪名川クリーン作戦にご協力ください】

厚東信之(副代表)

第 17 回掲題作戦が下記要領で実施されます。

当拠点はナルクの奉仕活動の一環として 4 年前から参加しています。昨年は 8 名で、2 月の一番寒い中、最明寺川合流点で泥んこになりながらゴミ拾いを行いました。川の上から眺めると結構綺麗に見えま

すが、河原に降りてみますとびっくりするくらい多くのゴミが散乱しています。

この活動は、川西市・池田市・伊丹市・尼崎市・猪名川町の 4 市 1 町の有志団体が、猪名川流域 22 か所で一斉に河原に散在するゴミを回収する作業です。昨年は 44 団体 1,323 名が参加しました。

本件は国土交通省猪名川河川事務所・兵庫県阪神県民局等の後援も受けています。皆さんのご協力をお願いします。

記

1. 実施日 令和 2 年 2 月 15 日(土) 雨天中止
2. 集合場所・時間 拠点事務所 午前 9 時
3. 清掃箇所 最明寺川との合流箇所
4. 作業時間 9:30~11:30 の約 2 時間の予定
5. 服装 河原のゴミ類を回収するので動きやすい服装と防寒対策
軍手・ポリ袋は別途準備しています。

参加いただける方は、ボランティア保険の関係もあり、拠点事務所又は厚東携帯 090-2289-3310 まで

第 6 回らくごクラブのご案内

米田典夫(川西)

今回は 2 行事を一つにまとめて！！

真冬の暖を求めて！

1) 第 17 回猪名川クリーン作戦にボランティアで参加

2) らくごクラブは牡丹鍋を囲んで楽しく語る会

1) と 2) への参加はそれぞれ別々で自由です。

日 時：2 月 15 日(土) 1) 9:00 ~ 12:00

2) 12:00 ~ 14:30

集合場所：いずれも拠点事務所です。

内 容：1) 猪名川流域で活動する約 44 団体が 22 か所で清掃活動を行います。

当拠点は最明寺川との合流点での作業です。

2) 冬と言えばポタン鍋、心も体も暖かく。

参加費：2,000 円

問い合わせ先は、米田 090-1896-8208 又は、事務所 072-759-3269

パソコンサークルの紹介

事務局



パソコンサークルは、毎月第 2、4 月曜日 1:30~3:30 に、事務所、会員の井上先生に講師をお願いしています。

思い通りに操作できないことも多々ありますが、根気よくお付き合いくださり笑いの絶えないサークルです。

入会希望の方は金杉まで連絡ください。入会大歓迎です。

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	川西アステホール
2 年 2 月 15 日(土)	猪名川クリーン作戦	9:00~11:30	拠点事務所集合
2 年 2 月 15 日(土)	第 6 回らくごくらぶ	12:00~14:30	同上

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
12 月	24	34	60	5	52	5	4	184	40
4~12 月累計	420	247	551	50	502	47	35	1852	332

※12 月の新入会員

北井信子さん 川西市東畦野山手 (11 月入会：紹介もれでした)
 奥村盛雄さん 宝塚市宝梅
 色々な行事及び活動にご参加いただいで楽しんでください。

運営委員会議事録

事務局

開催日時 12 月 11 日(水) 13:30~15:30 出席者:14 名

11 月活動報告

- ・ 仕事援助 (庭仕事:大野) 0 さん他 10 名:庭仕事 (大野さん他 3 名が対応)
- ・ 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 (5 日田中さんが対応)
- ・ 介助・送迎(大野) K さん (他 2 名):介助 (井上さん他 7 名が対応)
K さん さん:送迎:(大野さん・田中さんが対応)
- ・ 受託事業:宝塚ちどり (平塚) 安井さん、岡澤さんの 2 名が増えたので、編成が楽になった
うぐいすの森 (厚東) 編成が苦しい 12 日は対応者不足のため休みとした

「議題」

- 1) 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
出席者の確認:現在のところ、49 名 (内 6 名賛助会員) 参加者及び作品展への呼びかけ
アトラクションの演目と順番、時間帯の確認 13:20 開始
1) 新舞踊 (10 分)、2) 民謡 (15 分)、3) フラ体操 (15 分)、4) 落語 (20 分)、5) 歌う会 (25 分)
参加者及び作品展への呼びかけ
- 2) 猪名川クリーン作戦 (厚東・中田) ……2 月 15 日 (土) 9:00 事務所へ集合
作業終了後「らくごクラブ」を開催 (米田)
- 3) パレット川西フェスタ開催決定報告 (中田) ……11 月 29 日 (金) 14:00~16:00 (中田出席)
2020 年 6 月 20 日 (土)・21 日 (日) 10:00~16:00 に決定
- 4) ボランティア・市民活動センターからの助成金情報の件 (厚東) ……詳細確認後、連絡する
- 5) 木村さんより送迎ニーズの件 (厚東) ……毎週木曜日 中山観音駅 → 三田駅へ
- 6) 忘年会 15:45 開始予定 1,000 円会費

健康コーナー 冬の体調管理

事務局

風邪やインフルエンザにかからないようにするには、体調管理として食物繊維をしっかり補給して腸内環境を改善することです。

食物繊維は腸内細菌の餌になり、善玉菌を元気にしてくれます。又、麹など生きた菌を補うことも腸内環境を整え免疫力をアップする食べものです。

一緒に摂りたい食品としてフルーツヨーグルトがおすすめです。

オリゴ糖入りのヨーグルトにすることで、生きた乳酸菌と腸内の善玉菌の餌を同時に摂取することができます。食物繊維とオリゴ糖、生きた善玉で腸内環境を整えましょう。

老いた夫婦はニアミスが絶えない。

例えば、私が、少しの間でも部屋の電気を消し忘れて、「消しといてもつたいないやん」とくる。

逆に、気を利かせてエアコンのスイッチを切って部屋を出たら、「エアコンのスイッチは、切ったり入れたりしたら、電気代が返って高くつくんやで」と言われる。

更に、家内はときどき主語を抜かしてものを言うことがある

あるとき、「電話掛かってきた?」「どこからや」「そんなことわからへんの」、「孫の誕生祝を送ったから、息子とこからやん」「掛かってこんわ」

ことほど左様にこんな調子である。我が家にはこのようにスツと通じない言葉のやり取りがある

家内の話によるとどうやらこんなやりとりで通じないのは、我家だけらしく、よその夫婦は通じるらしい。歳の所為でもの分かりが悪くなったのかと心配している。

夫婦も 50 年も経つと憎しみか愛情か重箱の隅を突つつくような対話が多くなるようだ。

こんな時、新婚時代を思い出してしまう。あの頃はよかった。こんなニアミスなど微塵もなかった。お互いに、年齢・体は元にもどらないが、せめて気持ちだけでも新婚時代に戻ることが出来れば、新鮮味があって死ぬまでいい夫婦ができるのにと思ったりする！対話に通じないことが多い夫婦だが、対話のない夫婦よりましか！とも思っている。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『ちはやぶる神代もさかずき田川からくれなるに水くくるとは』

ありはらなりひらあそん
在原業平朝臣作



「竜田川の水の面おもまるで紅のしほり染紅葉の錦からの唐からくれない 神代にも
こんな美しさがあったとは聞いたこともないなんとみごとな美しさ」

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『やたら』

「むやみに」とか「むちやくちや」「デタラメ」といった時に使います。

漢字で書く「矢鱈やたら」は当て字ですが、他の魚に比べて「鱈」はむやみにと
れていやになる、というところからきているという説もあります。また雅
楽やたらびょうしの八多羅拍子からきているという説もあります。この雅楽は素人がまね
をしてもうまくいかず、演奏がメチャメチャになるのが落ちだったよう
です。ここから「八多羅」が「むちやくちや」「いいかげんに」といわれるよ
うになったとのこと。

【俳句】

『小鳥わじょうくる和上びやうの廟みやうのこんもりと』

杉木妙子

【短歌】

『風吹けば自在に散りぬいちようの黄赤きポストをめぐりめぐる冬』

松野綾子

【川柳】

『政治家は都合悪いと入院し』 お題(都合)

平塚らいゆう

『編集後記』

令和になって初めてのお正月を迎えます。私の趣味は山登りです。山で待ちわびてご来光を目にした時、手を合わせたくなる程の感動を覚えます。あつて当たり前の太陽、青い空、緑豊かな森、澄んだ谷川、地球上に住む私達の貴重な財産です。子供、孫、そしてずっと先の世代へとこの素晴らしい地球のままであつて欲しい！令和の時代が次につながる良い時代になればと願わずにはられません。T/N