

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》

3 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 2 月 28 日 現在 148 世帯 ・ 会員 206 名 ・ 賛助会員 15 名



猪名川クリーン作戦の報告

厚東信之 (川西)

週間予報では 2 月 15 日 (土) は雨のマークが出ており、「当日兵庫県南部の降水確率 50%以上なら中止」と申し合わせていたが杞憂に終わり予定通り開催できた。曇り空ながらこの時期としては比較的暖かくて助かった。

9 時に事務所に集合、9 時半からナルクのゼッケンをつけて、泥だらけになりながら作業した。

捨てられたごみの中には、タイヤや古くてさびた自転車まであり、2 人がかりで河原から回収場所まで運んだ。我々ナルクの他に日本郵便 G 労組・林タオル・ボーイスカウト等 200 人以上が集まり、黙々とゴミ拾いを行った。積み上げられたごみの山をバックに、全員の集合写真を撮っていたら、市の職員らしき人から広報に載せたいからとの申し出でモデルになった。参加の皆さんお疲れさんでした。

午後は、第 6 回らくごクラブ“牡丹鍋を囲んで楽しく語る会”は 10 名の参加で盛りあがりました。

猪名川クリーン作戦の参加者：大野晏稔・米田典夫・中田年平・狩野勇・鶴崎俊雄・藤井邦子・渡辺三枝子・田川幸子・北川京子・諸岡美智子・厚東信之



作業を終えて事務所で一息の皆さん



参加の皆さん



作業中の皆さん

情けは人の為ならず

道本知子 (宝塚)

ナルクの皆様こんにちは。今年は 1 月から新型コロナウイルス感染で日本国中大変です。

感染しないように気を付けましょう。

昨年 4 月健康診断の結果、大腸に腫瘍が見つかり 2 週間の予定で入院しました。ところが色々な合併症のため、長期臥床が仇となり起立もできなくなり、介護保険の利用でケアマネを通してヘルパーのお世話になることが決まり、生活のために必要な家事援助を受けることになりました。

その後二度の緊急入院で介護サービスはストップしました。病院からは家族に色々要求されますが、その間に夫が死亡して一人暮らしになっていたのでどうしようもありません。

退院すると介護サービスは復活しましたが、細々とした家事が出来ないことが沢山ありました。

そこで平塚代表に相談しますと早速、洗濯支援を決めてくださいました。洗濯の間に世間話を聞きだんだん緊張が解けて初めて涙がこぼれました。田中さんが来てくださる毎に安心してお喋りし心の枷がほどけてきて、今は話し相手としてなくてはならない存在です。

介護サービスはケアプランで決められた仕事が終わればサッサと帰ってしまいます。(お喋りのサービスはありません) ナルクはそんな制限もなく心置きなく安心して利用できます。ナルクに入会した時は漠然と仕事上または誰かの役に立つかもしれないと思っていました。まさか 25 年も経って自分のために利用するとは・・・今は「ありがたい。ナルクに入っていてよかった」の一言です。

「情けは人の為ならず」・・・実感です。

行事予定

事務局

| | | | |
|-------------|-----------|-------------|---------|
| 4 月 | 新入会員研修 | 13:00~17:00 | 事務所 |
| 5 月 11 日(月) | ナルクゴルフコンペ | 8:00~ | るり溪 G C |

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 |
|---------|----------|----------|----------|----|------------|-------------|----|----------|-----------|
| 2 月 | 18 | 46 | 58 | 11 | 52 | 6 | 2 | 193 | 37 |
| 4~2 月累計 | 464 | 307 | 667 | 62 | 601 | 57 | 39 | 2197 | 404 |

2 月の入会者

事務局

※ 2 月の入会者はありませんでした。

運営委員会議事録

事務局

開催日時 2 月 12 日(水) 13:30~15:30 出席者:14 名

1 月活動報告)

- ・ 仕事援助 (庭仕事:大野) ・ 家事援助 (平塚・大野) ・ 介助・送迎(大野)
- ・ 受託事業:宝塚ちどりは順調 (平塚) うぐいすの森は提供者が少なくて厳しい状況 (厚東)

「議題」

- 1) 新春懇親会を振り返って (平塚・厚東・中田) ……反省点:席を決めておいた方が良かった・会場が広すぎた・名札なしがあった
- 2) 拠点 25 周年に関する件(平塚) ……記念品としてフェイスタオル (2 本セット) を各戸に配布 (米田さん手配) 3~4 ページの会報記念号を作成する。(リーダーは米田さん)
- 3) 2020 年度総会の件 (平塚) ……6 月 14 日 (日) 宝塚東公民館予約済み (2 階ホール・楽屋 A・B・ピアノ) 講話 満願寺の若田院主に依頼する、拠点 4 市町の出前講座も選択肢に入れる アトラクション:日本舞踊 (鷺北さん・下邨さん・渡辺さん)、コーラス (同好会)・フラ体操 (同好会)・民謡 (山下さん) をお願いする
- 4) 代表交代人選及び次期運営委員候補者について (平塚・厚東) ……次期代表を厚東さんが受諾 運営委員候補者、副代表候補者、事務局長候補を探す 会計大野さんのサブ 会報編集委員長は平塚さんが留任
- 5) 本部総会日時 (平塚) ……5 月 25 日 (月) 13:00~ 大阪産業創造館 出席者:厚東さん(平塚代表は足が悪いため出席できない状態)
- 6) 応分の寄付の件 (平塚) ……現在の 500 円を値上げしてはとの声あり 案:700 円 (本部は拠点 独自で検討してもいいとのこと 但し、利用会員の了解取得が必要) 参考:兵庫県のアルバイト・パートの最低賃金 899 円/1 時間
- 7) 来年度の行事について (平塚・厚東) ……研修会、出前講座、新入会員研修などを予定 取り合えず、新入会員研修を行う 日時は後日決める 後は次月に決める
- 8) 当拠点のパンフレットの件 (厚東) ……現在のパンフレットの見直し 次月に持ち越し



ナルクでお世話に

匿名(宝塚)

午後1時、和やかな話声と足音が聞こえてきます。そして「ただいま」と、上気した顔をほころばせ、主人が玄関を上がってきます。

週に1回、ナルクのメンバーの方々と卓球をしているのです。家に迎えに来ていただき近くの福祉施設で、卓球・お弁当・おしゃべりを楽しませてもらっています。

主人は、ほぼ3年前にアルツハイマー病による認知症と診断されました。当時64才でしたので若年性認知症とも言われました。仕事と仲間を失い、行き場所も居場所もなく困りました。高齢の場合と違い若年性は、社会的に受け皿がありません。

それで、考えた一つが卓球でした。

一緒にしてくれる人を求め、シルバー人材・コープ・地域包括と当たりましたが、どこも病気のため、初めから受ける気のなさが伝わる対応ばかりでした。最後に、ナルクの厚東さんに出会えて気持ちのいいお返事をいただきました。たいへん嬉しかったです。

卓球に来てくださる方々も、いい人ばかりで、お会いするたびにホッとした気分になります。

ナルクに出会えて、主人も私もよこんでおります。ありがとうございます。

心もよう

はなはな(川西)

今年も一ツ歳をいただきました。「おめでとうとほめ言葉」

初詣、歩いて歩いてお参りできました。(晴れです)

日常生活の中で「歳をとったな〜」と感じることが多くある。年齢が加わる事で、今まで出来ていたことが出来にくくなる、と「ア〜アもう〇才だから・・・と眉間にしわがよる(くもりです)。

いやいやまだ〇才だ・・・と気合が入る笑顔(晴れ)サアどっちだろう。(笑い)

60才からの優待券には思わずニンマリしてしまう。「老い」など忘れてしまう瞬間だ。

私にとって老いの二文字は未だ?重すぎて苦手である。

順調に年を重ねてきているが、このところ、腰が痛かったり、目も・・・。

そういう「お年頃なんですよオ〜」と笑って話す。(晴れにしています)

お年頃は若者だけにあるものでもなく、勿論、年を重ねた私にも十分あるある。

それでも心の健康があるからこそ、笑ってこらえて孫育てに胸がキュンとなるお年頃です。(晴れです)

晴れたりくもったり、雨が降ったら吹き飛ばせばいい。(晴れです)

満願寺金時祭りのご案内

満願寺院主 若田等慧(賛助会員)

開催日時 令和2年5月5日(火曜日・こどもの日)10時~15時

開催場所 満願寺境内各所 および里山

まつりの内容 「坂田金時 墓前供養祭」 11時

引き続き 「こどもの健康祈願加持」

その後、希望者は四国八十八ヶ所巡拝路を巡る(約1.5キロメートル)

これらの行事の前後には「古武道の演武」「子供みこしの登場」「こどもグループのコーラス、ダンス」「恒例餅まきー川西市観光プリンセス、キンタク

ん」などが予定されています。更に「きんとき市」ー近隣の農家からのとれたて野菜やシイタケ、タケノコなどを販売、たこ焼き、焼き芋などの飲食物やおみやげ、グッズなどの出店があります。

当日、境内の満願寺蕎麦(金時茶屋)、喫茶坊「縁」の営業もあります。

新緑の美しい境内や里山で、一日ゆっくりと過ごしていただくことで、心身ともにリフレッシュができればと願っています。

元々、この金時まつりの行事は三十数年まえに、檀信徒有志の発案で当山に伝えられる坂田金時の墓に因んで、こどもの健やかな成長を祈願するという趣旨でこどもの日に行われることになりました。各種の催しなどは年代が移り変わるにつれて変遷してきましたが、墓前の供養祭を中心に近年は当山の年中行事として定着しております。多数の皆さんの来場をお待ちしています。



坂田金時 墓前供養祭

最近の医学界の研究では「飲酒により、がん全体および肝がん、大腸がん、食道がんの危険が高くなることが確実」と報告されています。ところが、「適量の飲酒は心筋梗塞や脳梗塞などの循環器疾患を予防する」との報告もあります。トータルとしてどう考えればいいのでしょうか？漢書には、「酒は天の美禄なり」という言葉があります。また、酒好きだった貝原益軒は「養生訓」の中で酒の功罪について、こう述べています。「酒は少し飲めば長生の薬、多く飲めば有害」。要するに酒は「少し飲み、少し酔える」あるいは「半酔いに飲む」ことが長寿の秘訣というわけです。さて、適量はどれくらいなのでしょう？

国立がん研究センターの報告では男性では、1 日、
※今月はエッセイは休みます。

ビールなら中瓶 1 本、日本酒なら 1 合、焼酎は 120ml、ワインはグラス 2 杯、ウイスキーはダブル 1 杯が死亡率の低いところにあることが判明しています。もちろん「休肝日」を作ることはアルコール依存症を予防する観点からもとても大切です。

また、飲酒によって善玉 (HDL) コレステロールが増加することも有名な話。HDL を上げる 5 つの方法として①体重を減らす②禁煙③豆腐や納豆の大豆製品④運動⑤少量の飲酒がよく知られています。赤ワインの認知症

予防効果も有名です。
(産経新聞の記事引用)



photo.jp - 40188185

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『朝ぼらけ宇治川の川霧たえだえにあらはれわたる瀬々の網代木』

権中納言定頼作
ごんちゆうなごんさだより



「朝ぼらけ 宇治川の水面にたちこめる霧の 風に吹き立てられ絶えま絶えまに 夢のようにあらわれてくる川瀬の網代木 そここの瀬に仄見えてきた 宇治の網代木」
みずも

田辺聖子訳

【言葉の由来】

『きっかけ』は「きりかけ」の音便で、「きる」と「かける」の合成語という説があります。つまり「きる」は「きりがない」「登りきる」などに使われるように、ある一つの動作、状態が完了してしまふことを意味し、逆に「かける」は「話しかける」「食べかける」というように、物事をはじめる意味を持っています。ということは、あることが終了し、次のことがはじまるつなぎの意味を含ませた言葉が「きっかけ」なのです。

【俳句】

『春の海若狭の銀杏菩薩かな』
いちようぼさつ

杉木妙子

【短歌】

『帰りきてドアを開けずに暫し立つほのかに匂う隣の蠟梅』
ろうばい

松野綾子

【川柳】

『とも白髪サポートしあい生きてきた』 お題(サポート) 平塚らいゆう

『編集後記』

ここ 2~3 年会報編集から離れていましたが、諸般の事情でカムバックすることになりました。今後は書いたものを発行することの大変さをたっぷり味わいそうです。ご愛読の皆様からのご叱正をお待ちいたします。それにしても新型肺炎患者の拡散が気になります。睡眠を十分とりしっかり体力をつけておくことも予防になるそうです。

厚東記