

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》

4 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 3 月 31 日 現在 148 世帯 ・ 会員 206 名 ・ 賛助会員 15 名

★

本年度の活動方針 (案)

代表代行 厚東信之

体調不良の平塚代表の代わり、本年度の活動方針 (案) を策定しましたので、皆様にお知らせしますと共にご理解とご協力をお願いいたします。

- 1、ナルクの理念 (自立・奉仕・助け合い) を遵守し、時間預託活動、および社会貢献活動の推進
「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を実践するとともに、“生きがい” をもって人生 100 年時代を活動的に過ごす。
- 2、会員宅全軒訪問と会員の増強
運営委員で手分けして会員の皆さんと面談し、ナルク活動に理解を深めていただき、併せてご近所・友人・知人の紹介をお願いする。これまでの経緯でも口コミ・紹介作戦が最も効果大です。
- 3、同好会活動の推進
生きがいづくりの一環として、会員相互の交流を図る
- 4、行政・社協との連携及び地域とのコミュニケーションを図る
宝塚市・川西市・伊丹市・猪名川町の各地域のコミュニティ活動に積極的に参加し、場合によっては各自治会との協働も検討する。

子育てボランティアを続けて

大村輝子 (宝塚)

毎月の「奉仕活動記録」を事務所に送った時に、「その年齢でなぜ続けてこれたのか」と聞かれました。

私としては「好きなことで、幼子達から今でも学ぶことがあります生き甲斐を感じているからです」と即答しました。

長尾連山を拓いたニュータウン中山五月台に来て 40 年余。ご縁があり共働きの赤ちゃんを預かる役割を担ってスタートしました。この地には保育所もなく近所付き合いもない共働き家庭の赤ちゃんは職場復帰の一番の壁でありました。私が少し

平成 4 年に中山台コミュニティセンターが建てられ立派な児童室もできました。当初は母親が中心で友達づくりを目的にしたのびのびと遊ばせるグループが発足し、以来「中山台のびっこくらぶ」、「ベンギんくらぶ」ボランティアの一員として現在に至っています。

いつまで続けられるか分かりませんが、幼かった子どもが結婚しました。赤ちゃんが生まれましたと聞くと嬉しいです。今となれば私の元気の素でナルクの精神にも叶うので一生の仕事と思い、体の続く限り楽しく頑張るつもりです。

行事予定

事務局

5 月 11 日 (月)	ナルクゴルフコンペ	8:00~	るり溪 G C
5 月	新入会員研修	13:00~16:30	事務所
6 月 14 日 (日)	第 24 回定時総会・講話	12:00~16:00	宝塚東公民館

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
3 月	6	12	0	1	47	3	2	71	8
2019 年度累計	470	322	667	61	648	60	41	2269	412

3 月の入会者

事務局

※ 3 月の入会はありませんでした。

運営委員会議事録

事務局

※ 3 月 11 日の運営委員会は新型コロナウイルスで以下の議題がありましたが中止しました

- 2020 年総会の件(平塚)……6 月 14 日(日) 10:00~12:00
アトラクションの順番と時間割を決める 日本舞踊、フラ体操、コーラス、民謡
講話は満願寺の若田院主にお願いして了解をもらった……テーマは後日連絡あり
宝塚東公民館 9:00~17:00 2 階大ホール 楽屋 A・B 予約済み
- 拠点 25 周年に関する件(平塚)……米田さん手配の記念品について:数量の確認、ロゴ案・価格、納期
など確認
- 高畑名誉会長お別れ会の件(平塚)……3 月 31 日(火) コロナ問題で延期
- 次期役員候補者について(平塚・厚東)……代表を厚東さん受諾後、副代表、会計(大野さんのサブ)、
事務局長の適任者を探す、運営委員候補:上西蓮英さん(宝塚)、松本靖代さん(豊能町)受諾
他にはいないか
- 応分の寄付金の件(平塚)……現在、応分の寄付は 500 円としているが、安いので値上げしてはとの
声あり 案 700 円 本部は拠点独自で検討してもよいとのこと 但し利用会員の納得が必要
参考:兵庫県のアルバイト・パートの最低賃金 899 円/1 時間 継続議案とする
- 本年度の行事について(平塚・厚東)……新入会員研修の他、他にないか 講演も検討する(各市町
の出前講座を参考)
- 当拠点独自のパンフレット作製の件(厚東)……現在のパンフの見直し 継続議題
発行するならば、内容を決める(デザイン・価格・数量)

卓球ボランティアに参加して

小幡和子(川西)

卓球と言えば、テレビの中継で福原愛さんが活躍されていた頃から観戦するのが好きなスポーツでした。昨年 11 月の運営委員会で「卓球ボランティアに参加しませんか」と聞かれ、やって見たいという気持ちが先走り、「できなくてもいいですか?」と相手の方が返事に困るような言葉を返して、それでも一人でも多い方がいいということで、メンバーの一人となりました。

初回が 11 月ですぐだったのですが、すでに始められている渡辺さんとご一緒だったので、意気揚々と待ち合わせのプレミア宝塚に自転車で行きました。にこやかで穏やかな表情をされた依頼者の K さんと渡辺さんに挨拶をして卓球台のある建物に入りました。卓球台を借りる手続きを渡辺さ

んがされて、暫くしてから三人で卓球台の方へ行って開始となりました。もう何度かされていたお二人のカッコいい卓球を見せていただきながら内心ドキドキしていました。

私の順番になり、「教えてください」と言って始めましたが、基本のラケットの面で球を受けることすらむつかしくて、当たり前のことですがイメージトレーニングでは全くダメでした。それでもずっと楽しくて、笑いながら笑われながらアツという間の時間でした。

少しずつでもスキルアップして行きたいです! ナルクの“出来ることを 出来る時に 出来る方法で”が、私の大切な活動になりそうです。

2019 年度の活動者名のご報告

事務局

※ 1 年間お疲れ様でした。

仕事援助	「庭仕事（剪定・消毒・肥料散布・掃除・草抜き・植木の散水）」 大野晏稔、厚東信之、諸岡茂昭、米田典夫、鶴崎俊雄、谷崎啓子
家事援助	「掃除・洗濯」 浅川美子、平塚久恵、岡澤節子、金杉マチ子、北川京子、高橋須磨子、安岡和子 伊藤恵美子、北村千鶴子、泉渥子、大野佳代子、田中翠、小倉智子
見守り・外出介助	田川幸子、藤森美代子、眞田宣子、長尾孝子、渡辺三枝子、井上堅也、小幡和子
送迎	大野晏稔、小倉智子、平塚圭彦
受託事業	「宝塚ちどり」 上西蓮英、池田早苗、長尾孝子、平塚久恵、藤井邦子、近藤民英子、三上ひろ子 安井清、安井理恵子、岸美佐子、眞田宣子、長田恵美子、直木道子、井上堅也 「うぐいすの森」 上西智恵子、小幡和子、金杉マチ子、北川京子、高橋須磨子、狩野勇、厚東信之、 厚東恵美子、多田悦子、柳田きぬ、米田典夫、富田啓子、藤井邦子、安岡和子、 藤森美代子、近藤加寿枝、田川幸子
サポート活動	「事務所当番」 対象者多数につき氏名は割愛します 「事務局作業」 中田年平、北川京子、平塚圭彦 「講師」 比谷光子(フラ体操)、藤井邦子(手芸)、井上堅也(パソコン)、小幡和子(歌う会)、松野綾子(朗読) 「コーディネーター」 厚東信之、大野晏稔、平塚圭彦
会計	大野晏稔
ホームページ	中田年平、井上堅也
会報編集	狩野勇、金杉マチ子、井上堅也、長尾孝子、近藤民英子、鶴崎俊雄、厚東信之、平塚圭彦
ナルク活動	「会報手配り」17 名、会報仕分け 10 名 多数につき氏名は割愛します。
奉仕活動	「学童保育支援」 大村輝子 「宝塚ちどり納涼祭」5 名、「川西フェスタ」4 名、「猪名川クリーン作戦」11 名 スペースの都合により氏名は割愛します。

※ 記載漏れの方がおられましたら、ご容赦ください。

健康コーナー

【免疫力を高める生活】

近藤民英子(宝塚)

高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重篤化しやすいと言われ恐怖を抱かれています方が多いのではないのでしょうか？ 4 月に入っても感染拡大が続いており、これから先どう推移していくのかわかりません。コロナが去ってもこれからのいろいろな感染症から、身を守っていくために日々「免疫力を高める」工夫が必要です。



ではどのような工夫が必要なのでしょう？

- ① まずは体を動かす。1 日に 10 分程度の運動の習慣をつける。できるなら 30 分くらいの散歩をする。運動は生活習慣病の予防と転倒予防、脳の活性化にもなります。
- ② 食事は免疫機能を維持するために、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。和食がおすすめです。
発酵食品〈ヨーグルト、みそ、納豆、漬物他〉やトマトのリコピンがいい
*ヨーグルトは食後に食べる。空腹では胃酸によっていい菌まで殺してしまから。
人參、レンコン、ゴボウ、玉ねぎ、長ネギ、ブロッコリー、春菊なども

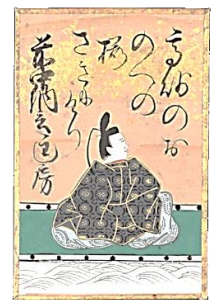
- ③ ぐっすり眠る、夜の 10 時から午前 2 時はゴールデンタイムです。9 時過ぎには私はベッドへ入ります。6 時間から 7 時間眠るのが理想。
- ④ よく笑う。笑うと副交感神経が優位となり NK 細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化。たとえ作り笑いも効果が見られます。
- ⑤ 身体を温める。体温が高いとリンパ球が増えて活性化し免疫機能が高まります。お風呂では 40 度くらいの温度で 10 分以上つかう。湯船の中でグーパーを 100 回すると血管年齢が若返る。
- ⑥ リラックスできる時間を作る。ストレスをためない。楽しい趣味を見つける。
高齢になってから生活習慣を改善した場合でも効果が出てきます。これから襲い来る感染症にかからないようしっかり頑張りましょう。

★3 月の会報で案内しました 5 月 5 日の「満願寺の金時祭り」は、新型コロナウイルスが蔓延のため中止するとの連絡がありました。

文芸コーナー

【小倉百人一首】

『高砂の尾上の桜咲きにけり外山の霞立たずもあらなむ』



前中納言匡房作

「はるかに見渡せば高い山の峰の桜がやつと咲きはじめて里近き山々の霞よ立たずにいておくれ山の桜とまぎれぬように」
田辺聖子訳

【言葉の由来】

『お転婆』

若い女性のことをオランダ語の「ontembaar」(オテンバー)ならされていない、負けん気)を語源とする説や、日本では江戸時代の「伝馬」(テンマ)から来たという説もあります。「伝馬」はもう一つの交通機関である「駄賃馬」(だちんうま)より飼料がよかったので、いつも元気で威勢よくはねていたことから、元気な娘を「てんば」に「お」をつけて「お転婆」というようになった説もあるようです。

【俳句】

『水鏡かげりの奥や山笑う』

杉木妙子

【短歌】

『春の土手椿の赤さは怒りともコロナウイルスよ退散せよ』

松野綾子

【川柳】

『背負た子に腕を引かれて医者通い』 お題(引く)

平塚らいてう

『編集後記』

一年の始まりは 1 月 1 日。官公庁、学校、ほとんどの企業は 4 月始まりです。なぜ 1 月でないのか疑問に思い調べると諸説ありますが、会計年度は明治 19 年に始まり、当時税収のほとんどがお米で、秋に収穫し現金に換え納税するため 1 月では予算編成が間に合わず 4 月始まりになったようです。

4 月は、それぞれがそれぞれの場所で夢と希望をもって始まりをを迎えられるはずが、「コロナウイルス」騒動で不本意な思いをしている方も多いことでしょう。目に見えないものに怯え不安になるのは悔しく残念なことです。一日も早い収束を願っています。

(金杉記)