

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》

5 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 4 月 30 日 現在 149 世帯 ・ 会員 208 名 ・ 賛助会員 15 名

第 24 回定時総会について

事務局

本年度の総会を 6 月 14 日(日)に宝塚東公民館で開催することは、会場の使用可否が流動的なことと新型コロナウイルス感染拡大防止の見地から困難と判断し「書面表決」とすることにしました。

6 月の会報と一緒に「議案書」と「書面表決用はがき」をお届けしますので、それぞれの議案の賛否をご記入の上、6 月 19 日までにポストに投函または事務所までファックスにて回答ください。

なにとぞ諸般の事情をご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

書面表決用はがき集約日：6 月 26 日(金)

議案：1) 2019 年度活動報告 2) 2019 年度会計報告 3) 監査報告 4) 2020 年度活動方針(案)
5) 2020 年度予算(案) 6) 運営委員任免及び監査の任免(案)

参考資料の 3 カ年比較表は別紙に掲載します。

ナルクに出会って

小幡和子(川西)

地域のクリーン作戦に参加した日、終了して「お疲れさま！」と声を掛け合った後、参加されていた田川さんが母の様子や私の暮らしなどを聞いてくださり、時間に余裕があればとナルクの活動を紹介していただきました。平成 27 年 11 月の日曜日のことでした。その頃、母はデイサービスに通って 3 年半ほど経っていて、デイでレクレーションが何種類かある中でハーモニカやサクスの伴奏で歌う日もありました。サクス奏者の方のトークも人気があったようで、デイの職員さんから「今日もお母さまがとても楽しそうに歌われていましたよ」と聞いたことを思い出します。歌詞集も持ち帰ってきたので、目を通す度にこんな活動ができればいいなと思いました。そんな野心「!？」を持ってそれから間もなくの 11 月よりナルクに入会し

ました。同時期に田川さんが開かれている“南花屋敷の風 町の保健室 “にお誘いいただき母と共に参加するようになりました。私も母も新たな出会いのある”ひとつの社会“にその時期に一步踏み出しましたと今思えます。出会ってから 4 年、私の”ひとつの社会“であるナルクの今の活動がどこかで支えになっています。ナルクでは昨年より運営委員をお受けし、歌う会では皆さんと一緒に楽しく歌ったり、うぐいすの森の清掃などの活動に参加しています。求められていることに対して、どのように応えたらいいかを心に留めてこれからも活動に携わっていきたいと思います。



4 月の入会者

事務局

※ 4 月の入会者

* 西本達也さん・三枝子さん 川西市鶯台
色々な行事に参加して楽しんでください。

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
4月	0	0	0	1	24	1	0	26	1

※ 今月は新型コロナウイルスにより、活動を休止したので事務所当番以外殆どなしです。

運営委員会議事録

事務局

※ 4月8日の運営委員会は下記の議題がありましたが、3月に続き新型コロナ禍により中止しました。

開催日時：4月8日（水） 13：30～15：30

出席人数： 名

3月活動報告

- ・ 仕事援助（大野） Hさん(庭仕事)：大野さんが提供
- ・ 家事援助（平塚・大野） Zさん・Mさん（掃除）：大野さん、小倉さん、北川さん、高橋（須）さん、田中翠さんが提供
- ・ 介助・送迎（大野） Kさん（介助）：井上さん、渡辺さんが提供
Kさん（送迎）：大野さん、小倉さん提供
- ・ 受託事業…宝塚ちどり（平塚） うぐいすの森（厚東）：両方とも新型コロナにて休み

「議題」

- 1) 2020年度総会の件（平塚・厚東）……6月14日（日） 10：00～16：00
午前総会、午後、講話とアトラクション
総会資料は6月の会報と共に全世帯に届ける
- 2) ナルクデー（ナルクウイーク）設定の件（厚東）……ナルク設立の4月20日
全拠点一斉に地域社会に貢献する活動をする、例えば施設の慰問、地域の環境美化等
- 3) 次期役員候補者について（平塚・厚東）……代表は厚東副代表受諾後の副代表及び事務局長、会計大野さんのサブ候補者の選任、
- 4) アイヘルパーステーションより仕事援助・家事援助の打診（厚東・狩野）……関係者が拠点に来所
- 5) 当拠点のパンフレット新作の件（厚東）……現在のパンフを見直し新作のものと併用 継続議題
次回運営委員会で皆さんの意見を集約する（デザイン・紙質・価格・数量）

コウノトリとハバロフスク

北上あきひと（賛助会員・川西）

日本の野生コウノトリは、自然環境の悪化等により1971年(S46年)に絶滅。最後の生息地は兵庫県豊岡市でした。1985年(S60年)に、ハバロフスク(旧ソ連)からコウノトリの幼鳥6羽を兵庫県が譲り受け、繁殖を初成功させ、現在では160羽を超えるコウノトリが県内はもとより、四国・中国地方などで羽ばたいています。

兵庫県とハバロフスクは、1969年(昭和44年)に友好提携を締結し、経済団体や学生、医療関係者らの相互訪問等を行っています。昨年は友好提携50周年であったことからハバロフスクで記念行事が催され、私も出席しました。

席上私は「ハバロフスク自然保護区統括センター」で、兵庫県におけるコウノトリの保護増殖について報告し「コウノトリの生息できる自然環境は、人間を含め全ての生き物にとってより良い環境である。兵庫県とハバロフスクが協力して、北東アジア全体の環境保全に取り組んでいこう」と呼びかけました。

日本とロシアの子どもたちは、コウノトリを通じた環境学習によって交流を図っています。コウノトリが、国を超えた人間同士の繋がりを更に深めてくれることを期待します。



【コロナ詐欺が横行しています気を付けましょう】

事務局

- ◆各市の新型コロナウイルス対策室を名乗り、個人情報聞き出す不審な電話がくる。
 - ◆厚生労働省等を装い自宅の固定電話に「新型コロナウイルスの検査が無料で受けられる。マイナンバーが必要。これから自宅に行くという電話を掛けてくる。
 - ◆携帯電話会社名で、新型コロナウイルス関係の助成金を配布するとのメールを入れてくる。
 - ◆信用金庫の職員を名乗る電話があり、新型コロナウイルスの関係で必要とすることで口座番号と暗証番号を聞いてくる。
 - ◆「マスクを無料送付する」といった嘘のSMS（ショートメッセージサービス）を送って偽サイトに誘導してくる。
 - ◆「新型コロナウイルスの感染を防ぐために、行政からの委託で消毒に回っている」、「新型コロナウイルス感染防止の資料を持参する」などという電話がかかってくる。
 - ◆突然自宅を訪問してきた業者から、「新型コロナウイルス流行拡大の影響で金の相場が上がることは間違いなし。金を買う権利を申し込んだほうがいい」と勧誘する。
- ※不審な訪問があったり・電話・メール(パソコン・携帯)が入っても絶対に相手にしないようにしてください。……インターネット情報！
- 以上のことで不安を感じたら「警察：#9110」に電話してください。（安全相談員が助言や指導、相談内容に応じて適切な専門機関へ引き継ぎを行ってくれます）



健康コーナー 【新型コロナに罹患しないように十二分に気を付けましょう】

事務局

「新型コロナは依然として猛威を振るっています」

- ※ 緊急事態宣言が解除されるまでは、三密（密接・密閉・密集）を避ける、体調管理（免疫力を高める：食事・睡眠・運動）、不要不急以外外出禁止、手洗い・うがい、家の中のドア・手すりなどをこまめに消毒薬で拭くなどを励行してください。



pixa.jp - 64514527

複雑？便利？な世の中になってどういたしましょう

金杉マチ子（川西）

暮れも押し詰まったある日、住んでいる集合住宅の宅配ボックスが開かなく、届いた荷物が取り出せなくなりました。カードキーの磁気が弱くなっている可能性もあり、業者に再発行を依頼したところ、「電話での受付はできません。ホームページから申し込んでください」と言われました。

パソコンで必要な情報を調べることはありますが、実用したことが少なく迷いながらも再発行依頼しなんとかうまく出来ました。これもナルクのパソコンサークルに参加させていただいているお蔭と感謝しています。しかしインターネットを使わない方はどうすればよいのか心配になりました。

スーパーのレジで、金額が確定してから財布を出しお札を数え小銭をさがす方に、高齢の方が多くいるように思います。レジに長蛇の列ができていいる場合は少しばかりの忍耐が必要なこともあります。

近所のケーキ屋さんで同様のことをやりました。（客は私一人でしたが）店主にスイマセンと詫びながらお金を渡すと、ニッコリして「大丈夫ですよ。僕は外出時に現金は持ち歩かないのですよ」と言われます。不安はないのでしょうかね。

政府は6月まで「キャッシュレス・ポイント還元事業」とキャンペーンを行っています。クレジットカードはよく使いますが、現金を持ち歩かない生活は想像できません。

今回の「コロナウイルス」騒動で、世界から紙幣が減るかもとの報道を目にしました。ウイルスが付着した紙幣で感染する恐れがあり、中国では銀行で紙幣の消毒をしたとありました。キャッシュレス決済がますます増加することで経済が大きく変貌する可能性を説いています。日本でもキャッシュレス決済のお店ばかりになるとどういたしましょう。



マーじゃん同好会は、毎月第1・3・4・5日曜日に10時～17時まで事務所で行っています。9名のメンバーで男性は私一人です。

美女達の楽しい語らいと笑い声が絶えない楽しい会です。マーじゃんは奥深いゲーム性、コミュニケーションのツール、決断力・判断力が磨かれるなどのメリットがあるうえに、ボケ予防になるとも言われています。事務所には、2卓あります。まだ人数に余裕がありますので、一緒に楽しみませんか。連絡先：事務所まで！ 注）現在はコロナ禍で休んでいます。

文芸コーナー

八年にわたって掲載しました小倉百人一首は先月にすべて終了しました。今月から一日一言を掲載します。引き続きご愛読ください

【己を修め実を尽くす】

吉田松陰一日一言より

『訳』

「世間が（人を）褒め、貶すことは大抵（その人の）実態とは違うものである。それなのに、貶されることを恐れ、褒められたいとの気持があれば、表面的なことばかりに心を遣うようになり、まごころを尽くして生きようとの気持は日に日に薄くなっていく。だから、心ある立派な人の務めは、自分の身を修め、まごころを尽くすことにある。」

【言葉の由来】

『辻褄が合わない』

この言葉は裁縫用語からきています。「辻」は裁縫で縫い目が十字にあうところで、もつとも大切な箇所です。また「褌」は着物の裾の左右が合うところをいいます。同じように神経をゆき届かせて縫う箇所です。どちらも合うべきところが合っていないとちぐはぐな着物になってしまいます。それで物事の道理が合わない不自然なことを「辻褄が合わない」というようになったのです。

【俳句】

『こうこうと春の満月緊急報』

杉木妙子

【短歌】

『ウィルスはかなたにこなたにゆれながらわれら危うき船の上なる』松野綾子

【川柳】

『父ちゃんは職人氣質丸出しや』

お題（気質）

平塚らいてう



『編集後記』

先のゴールデンウィークは、若い世代の方には“スティホーム週間”になり、さぞかし残念だったことでしょう。本当に新型コロナウイルスには降参です。

外出自粛要請により高齢者、特に独居高齢の方は同好会やサークル活動ができなくなり“話す機会”が奪われました。認知症の予防には社会とのつながりが大切です。緊急事態宣言が解除され、また皆さんと会える日まで頑張りましょう。（狩野記）