

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》

6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 : 5月29日 現在 : 150世帯 会員210名 賛助会員14名



第24回定時総会の書面表決の件

事務局

標題の件、今回はお知らせの通り宝塚東公民館での開催を取りやめ、代替として書面表決にしました。会報と共に議案書、「書面表決用はがき」をお届けしています。

議案書をご確認いただき、ハガキの賛成・反対の何れかに○印を記入の上、6月19日(金)までに投函してください。

【退任のご挨拶】

平塚圭彦(宝塚)

2010年1月、当時代表の村林隆さんが病で倒れられ、代表の続行は無理とのことで2月に代行を引き受け、6月の総会を以て代表になりました。就任に際し、明るく・楽しく・笑いの絶えない雰囲気作りを目標に努めてきました。

特に運営委員会で女性が発言しやすいように・・・。

以来10年の長きに亘ってやってきたことと脚の病気で歩行困難により代表を厚東副代表にお任せすることにしました。

その間、2010年(平成22年)10月に現在の広い事務所に移転、同年11月に15周年記念誌を発刊、2016年(平成28年)1月にアステ川西ホールで20周年式典を新春懇親会を兼ねて開催したことや、マージャン、手芸など9つの同好会が出来たことなどが良い思い出です。

その他では、2014年(平成26年)5月に第19回本部定時総会(被災地視察を兼ねる)が、東日本大震災被災地の仙台で開催された際、(全国から1300名が参加)前後の日程で浪江町津島地区や石巻市立大川小学校、女川町などを視察、その悲惨さを嫌と言うほど思い知らされたことも忘れられません。

拠点の活動として、毎年の如く会員増強に取り組んできましたが、2016年11月の250名をピークに減少傾向になっていることが気がかりです。

これまで無難にやってこられたのは、役員や会員の皆様のご支援とご協力の賜物と心よりお礼申し上げます。今後は会員が増え、活動が活発化すること、厚東新代表を中心に「元気で明るく楽しいナルク」になることを期待しますとともに、会員の皆様のご多幸とご健勝を祈念申し上げて、退任のご挨拶といたします。なお、当面は運営委員として、会報の編集などに微力を尽くすつもりです。

長い間ありがとうございました。



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 ネット	講師	活動 合計	活動 会員数
5月	20	7	8	1	22	1	0	59	10
4~5月累計	20	7	8	2	46	2	0	85	11

【行事予定】

コロナ禍が落ち着くまで開催しません。

事務局

5 月の入会者

事務局

※ 久保宗一さん・佐代子さん（賛助会員より一般会員に移動） 猪名川町松尾台

色々な行事に参加して楽しんでください。



運営委員会議事録

事務局

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

開催日時：5 月 13 日（水） 13：30～15：30

出席人数： 名

4 月活動報告

- ・ 仕事援助（大野） なし
- ・ 家事援助（大野） なし
- ・ 介助・送迎（大野） K さん（送迎）：小倉さんが提供
- ・ 受託事業…宝塚ちどり（平塚）、うぐいすの森（厚東）：両施設とも新型コロナ禍により活動中止

「議題」

- 1) 2020 年度総会の件（平塚・厚東）……6 月 14 日（日） 10：00～16：00 宝塚東公民館での開催を中止とし、書面表決はがきにて賛成・反対を問う。
総会の議案書、書面表決はがきは 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 日近辺で、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、地域の環境美化など。今年はコロナ禍により中止とする。
- 3) 次期役員候補者について（平塚・厚東）……代表は厚東信之さん、副代表及び事務局長の後任、会計大野さんのサブの選任が急務

楽書き帳 【日本語がいい】

米田典夫（川西）

この 2 カ月ばかりのテレビやラジオは一日中新型コロナウイルスにかかわる報道ばかりです。

楽書き帳に「なるほど」と楽しくなるようなネタはないかと捜してみました。2 市 1 町の複合商業施設の名称の由来ですが、阪急川西能勢口駅には「アステ」があります。フランス語の星の輝きを意味するアステリーから「明日に向かって」との意味もあるらしいです。また「ベルフローラー」は英語でベル（鈴）とフローラー（花の女神）を合わせた造語で川西市の市花りんどうをイメージしています。

阪急宝塚駅には「ソリオ」がありスペイン語のソル（太陽）とリオ（川）を合わせた造語です。また、宝塚南口駅には「サンビオラ」で英語のサン（太陽）とイタリア語のピオラ「すみれ」を合わせています。能勢電鉄日生中央駅には「サピエ」がありフランス語のサピエンス（知恵）に由来するそうです。

いずれも親しみを持ってもらえるように公募で決められたのですが、外国語ばかりで親しみはもうひとつ。ところで尼崎市にあるショッピングセンター「つかしん」は開発前の計画名「塚口新町開発発展都市」を縮めたもので、コピーライターの糸井重里さんが命名されています。後期高齢者にはやっぱり日本語がいいな。（読売新聞の記事を引用）



りんどう



すみれ

【音声案内が苦手】

厚東信之(川西)

ANAマイレージクラブに加入している。

転居したので住所変更しなくては、と思いマイレージクラブのカード裏面に記載されているサービスセンターに電話した。3つの電話番号が載っていたが、うち2つは有料の表示があったので、0120から始まる無料電話をダイヤルしたが、「この電話は廃止になりました」とのコール。

仕方がないのでナビダイヤル(有料)の0570……へ。

すると「この電話は60秒ごとに10円の料金がかかります」の注意の後に「この電話は品質向上のため録音させていただきます」と、ここまでは仕方がないが相手は機械、先方から客のニーズを聴くべきがないから、システムに組み込まれた長々と続く説明の後に該当すれば1を、〇〇の場合は2を、××の場合は3を、と順番に聞いて行って、ようやく住所変更の該当番号を押したら、「只今電話が大変混みまっておりますので、10分以上お待ちいただくこととなります。このまま待ちいただくかお架けなおしをお願いします」との音声案内。

ここまでに既に数分経っており、更に10分以上も待たされては堪らぬと受話器を置いた。(後日再度電話したが矢張りダメ)

この様な対応はANAに限ったことではなく、関西電力でも同様の対応であった。客は住所変更を届けたいのだが、相手は機械だから客の申し出を先に聞くことが出来ない。あれだけいつも電話が混みまわっているということは、その為にいったい何人(何十・何百人)が膨大な時間を無駄にしていることか……

エッセイ 【ある日の朝の出来ごと】

安井清(宝塚)

ある日の朝のこと、2階で洗濯物を干していた家内が、慌てて降りてきて、「えらいことや」「なんや」と言ったら、そこの四つ角で人が転がっているとのこと。慌てて表に飛び出して行ったところ、初老の女性がひっくり返っていた。起こしてあげたいが二人とも脚が痛くて出来ずに困っていたところ、ごみ収集車が来た。中から若い衆3人が降りてきて、そのうちの二人がずっと抱き上げて近くの家のコンクリートの縁側のようなところに座らせてあげてくれた。

そのあと、仕事にも関わらず自分の携帯で救急車を呼ぶ警察を呼ぶなど至れり尽くせりの対応。

暫くして救急車と警察がきて事情聴取と救急処置が終わった頃、行先の病院が見つかったので、救急車は出発した。警察の話によると女性同士の電動自転車の出会い頭の衝突で一旦停止の方がノンストップで進んで来たとのこと。

後でわかったことであるが、倒れていた女性は肋骨が数本折れて入院したと聞いた。

今どきの世の中ややこしいことには関わりたくないと言う人が多い中収集車の若い衆が、仕事にも関わらずこのような行動を手際よく取ってくれるとは思ってもよらなかったの、思わず大役お疲れさん!と声をかけたところ、いえいえ当たり前のことですとの返事。ほのぼのとした雰囲気を感じた爽やかな朝であった。

健康コーナー 【背中を鍛えましょう】

事務局

最近ジョギング、ヨガ、ジム通いで筋力トレーニングなど運動をする人が増えています。その中でも背中では自分で見えない分、鍛えるのをおろそかになりがちです。筋力低下による、姿勢の悪化、腰痛、肩こりなど様々な症状が発生しがちです。

今回はそんな背中の筋肉を鍛える運動とストレッチをご紹介します。

- 1) 背中を鍛える…うつぶせに寝て、枕、タオルなどを胸の下に入れる。両手を前に伸ばした状態にして、上半身をゆっくりと上げる。5秒間キープする。ゆっくりと戻す。1日3セット/1セット/3回
- 2) 背中ストレッチ…仰向けに寝た状態で、両腕、両肩は床につけたまま右足を上げて左(反対)側に倒す。その姿勢を5秒間キープしたら戻す。左も右も同じ運動をする。

1日2セット/1セット/3回

見えない背中を鍛えて元気な体にしましょう。



【ギター同好会のご紹介】

吉住琴子(川西)



ギター同好会は事務所で毎月第1・3 火曜日に男性2人、女性6人と男性コーチの計9名で 13:30~16:30 まで行っています。主にクラシックギターです。

指を使うので少しはボケ防止に役立つかしら。一番の楽しみはその日の練習の最後に皆で合奏することです。

曲をマスターするのは大変ですが二重奏や三重奏でぴったり合った時は最高です。皆さんと一緒に如何でしょうか。ご希望の方は事務所まで連絡ください。

文芸コーナー

【終身忘れざるなり】

吉田松陰 一日一言より



『訳』

「多くの努力を注ぎ込んだことは、すぐにその功績を手中にすることはないかもしれない。しかし、全精力を集中して学んだものは生涯忘れないだろう。」

【言葉の由来】

『えたいが知れない』

どうにも正体のわからない不思議な人物を評するときに使いますね。

漢字で書くと「衣体^{えたい}」で、お坊さんの衣のことだという説があります。昔は、僧侶の宗派や格式は、衣の色、デザインなどで識別できたので、衣体がわかったのですが、「あのお坊さんは衣体がわからない」といえば衣からは宗派や格式が分別できないということになります。それが、現在の「衣体が知れない」というようになったのです。

【俳句】

『ふとひとり語りよ春の 一つ星』

杉木妙子

【短歌】

『今咲ける花はと見れば「ふたりしずか」 終わりにちかくマスク届けり』

松野綾子

【川柳】

『昭和には土俵の上に鬼がいた』

お題(鬼)

平塚らいてう

『編集後記』

新型コロナウイルス対策の自粛要請が緩和された後も「新しい生活様式」を実践する必要があるという意見を専門家は示しています。専門家としては感染症を抑えることが目的ですから、慎重な意見になるのは理解できますが、「新しい生活様式」では、スポーツ観戦も結婚式も飲み会も、これまでの楽しみは何にもできなくなります。我々国民は早く元の生活に戻るためにがんばって自粛しているわけなので、その先に待っているのが、終わりの見えない細か過ぎる「新しい生活様式」の世界だと思ってしまうやりに切れない気持ちになります。(愚痴でした)

(井上記)