

1NPO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》

7 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 : 6 月 30 日 現在 : 148 世帯 会員 208 名 賛助会員 14 名

代表就任ご挨拶

厚東 信之 (川西)

6 月から当拠点の代表に就任いたしました厚東信之でございます。
平塚前代表には 10 年間にわたり代表を頑張ってくださいましたが、先月の会報の通り退任
されましたので、大役ではありますが後任代表をお引き受けした次第です。私も前代表
と 1 歳違いで、診察券を 10 枚近く持つ身ですから必ずしも万全ではありません。今回
の登板は飽くまでショートリリーフのつもりです。勿論お引き受けしたからには、全力
投球で臨みます。



拠点が設立されて 25 年、多くのナルク先輩方々の大変なご努力のおかげで今日ここまで成長し、阪神
北のこの地に灯ったボランティアの火を消してはならないと思います。私たちが日々行って来ている活
動は、年々高齢化する日本の社会のニーズに合致し、今求められている最も大事なものの一つであり
ます。幸いにして私たちの活動に深いご理解とご協力を頂いている 200 余名の会員と、10 数名(社)の賛
助会員皆様のバックアップに加えて、19 名の素晴らしい運営委員の皆さんのお力を拝借して、強い向か
い風の中でも、地道に・愚直に一步ずつ前進していく積りです。

4 月度会報今年度の活動方針(1)でも述べました通り、ナルクの理念を遵守し、「楽しいナルク」「安
心のナルク」「感動のナルク」を実践し、元気で明るく楽しい拠点運営を心掛ける所存です。

これまで同様みなさまのご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【第 24 回定時総会書面表決の結果】

事務局

今回はコロナ禍により、150 世帯(会員数 210 名)に議案書(第 24 回定時総会議事次第)を配布し、同
封した議決権行使書でそれぞれに賛否をいただきました。

集計の結果、賛成 130 票、反対 0 無投票 80 でした。

各議案とも会員 130 名の賛成を得ましたので、本年度の議案はすべて承認いただきました。

今年度は下記の方々にお世話いただきます。

《2020 年度 運営委員と監査》

代表兼事務局長	厚東 信之 (川西)	運営委員	藤井 邦子 (伊丹)
副代表	米田 典夫 (川西)		安岡 和子 (川西)
会計	大野 晏稔 (川西)		小幡 和子 (川西)
事務局次長	中田 年平 (川西)		猿渡 佳子 (川西)
運営委員	平塚 圭彦 (宝塚)		石原 隆典 (西宮) (新任)
	狩野 勇 (伊丹)		上西 蓮英 (宝塚) (新任)
	井上 堅也 (宝塚)		伊藤恵美子 (川西) (新任)
	杉木 妙子 (猪名川)		松本 靖代 (豊能) (新任)
	渡辺三枝子 (川西)		
	鶴崎 俊雄 (猪名川)	監査	大橋 秀敏 (川西)
	北川 京子 (川西)		近藤民英子 (宝塚)

この半年間、新型コロナウイルスで旅行はもちろんのこと、外出もままならない日々が続いています。これから夏本番に向かって体調を崩さずまあまあ元気で過ごす“ひけつ”の一つが「昼寝」です。

ここに、新聞に書かれていた記事を紹介しします。みなさんも試してみませんか！

少し古いですが、厚生労働省は 2014 年に「健康づくりのための睡眠指針」を公表し、「午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝」を推奨しています。

健康への影響については、「1 時間以内の昼寝がアルツハイマー病や死亡のリスクを下げるという報告や、高齢者の昼寝は高血圧や糖尿病の人に多いという調査もある。昼寝が健康に良いという医学的な根拠はまだ十分ではない」、とのこと。平日に昼寝をする人は 3～5 割で 10～20 代と 70 代が目立つようです。

それでは、「昼寝のコツ」とはどのようなことでしょうか。

- ・ 熟睡しない体勢で
- ・ 30 分以内に起きる・・・一般的に 20 分をすぎると深い睡眠に入ってしまう
- ・ 午後 3 時ころまでに
- ・ 目をとじるだけでもいい
- ・ 寝る前にカフェインをとる・・・覚醒作用のあるカフェインは、摂取から 20～30 分後に効果がでる

(朝日新聞よりの引用)



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
6 月	29	12	28	2	64	1	2	138	20
4～6 月累計	49	19	36	4	110	3	2	223	31

【行事予定】 コロナ禍が完全に収束するまで開催しません。

事務局

6 月の入会者

事務

※6 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

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

開催日時：6 月 10 日 (水) 13:30～15:30

出席人数： 名

5 月活動報告

- ・ 仕事援助 (大野) I・N・Y さん 大野さんが提供
- ・ 家事援助 (大野) Z さん 大野佳さん、伊藤さん、北川さん、高橋須さんが提供
- ・ 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) は活動中止中 うぐいすの森 (厚東)：6 月からフル活動

「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、書面表決用はがきは6月の会報と共に全世界帯に届ける
- 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、副代表に米田さんが決定、事務局長の後任、会計大野さんのサブの選任が急務

【コロナ禍について】

事務局

コロナ禍は、緊急事態解除後、3密を避けることは変わらないものの外出自粛は緩和されて繁華街への買い物や国内移動、サービス業などが賑わってきました。しかし、その後、東京では日に日に罹患者が増えてきて困ったことです。

従って、我々は今後も3密をきっちり回避してナルク活動や日常生活に気をつけましょう。

健康コーナー 【足の強化に階段の昇降をしましょう】

事務局

健康長寿を阻害する寝たきりになることを防ぐには、足の筋力維持・強化が重要である。足の筋力強化には、椅子からの立ち上がり、平地歩行、階段上がりなどがある。それぞれの筋力データを比較すると椅子からの立ち上りを1とした場合、平地歩行は0.4の負荷しかかからないのに対して階段上がりは1.3、1段飛ばしの場合は1.7の負荷がかかる。



このように、階段上がりと平地歩行の負荷の違いは著しい。階段を上るのは片足でスクワットをしているようなものである。平地歩行については、「負荷が少なく筋力の“貯金”があまり出来ない」ので骨折や病気で長く寝込んだような場合、そのままになってしまう危険がある。「健康のため1日1万歩といわれているが、歩数が少し減ってもアップダウンを取り入れるとよい」と言われている。（65歳以上の高齢者は3分程度足踏みの後：1段の昇降を3分×2回/1日）

また、階段の上がり下りは食後の血糖値の上昇を抑制するとともに、早く下げさせて、脳梗塞や心筋梗塞に繋がる動脈硬化のリスクを減らしてくれる「階段上りは筋肉だけでなく心拍数の面でも平地歩行よりも負荷が高く、運動効果がある」と言われている。（名古屋市大の高石副学長の研究より）戸建て住まいの方は家の階段をマンション住まいの方は散歩道中に階段を探して昇降してください。

【囲碁同好会のご紹介】

囲碁を楽しみませんか

池本愉美子（川西）



毎月1回、第3木曜日に事務所で囲碁を楽しんでいます。午前10時から昼食持参で午後4時まで、メンバーは最強の長岡さんが高齢の為引退され現在6名ですが、碁盤・碁石は5セットありますので、3～4人増えても大丈夫です。

今はAIの時代ですが、頭を使って考えることと、お互いに対話することで脳が活性化され、指先を使用することが老化予防に大変良いようです。始める前の10～20分間程度と昼食時の会話も楽しみです。昨年10才でプロ入りした仲邑菫（なかむらすみれ）ちゃんではありませんが、男女を問わずできますので、興味のある方は是非ご参加ください。初心者から有段者まで一緒に楽しみましょう。

連絡は事務所 ☎ 072-759-3269 まで

NHKの大河ドラマ「麒麟が来る」は新春からのスタートが沢尻エリカの覚醒剤事件で 2 カ月近く遅れました。

また、2 月からの新型コロナウイルス騒動で撮影が進まず 6 月中頃から放映中止のより道となりました。麒麟が来るの麒麟は中国での想像上の動物で偉大な人物が現われる前に、この世に平和を運んで来てくれるそうです。スタートが遅れ放映が中止された大河ドラマ本当に平和を運んで来てくれるのだろうか。話が少し変わりますが『敵は本能寺にあり』の本能寺を見てみたいとこの寺を訪ねると大きな肩透かしを喰わされます。本能寺は度々移転をし、現在は寺町京極と河原町にはさまれた繁華街のど真ん中にあり山号のない法華宗のお寺です。江戸時代の天正 10 年 (1582 年) 織田信長がなぜ本能寺を京の宿としたのだろうか。法華宗は今この世が浄土であるとして現世利益を強く認める宗教である。来世での極楽往生を説く庶民の浄土信仰が主流だった当時の社会でよりどころを求めかねていた商人階級に強烈に伝わり、勢力を伸ばし「商人宗教」と言われていました。商人と言えば貿易、貿易と言えばその当時の戦いを一変させた鉄砲。つまり信長は鉄砲の輸入が狙いで商人の宗教法華宗とつながっていたのではないだろうか。

鉄砲で天下を取った信長が鉄砲にかかわる寺で自刃をした……。

大河ドラマのより道、本能寺の話も寄り道ですのであしからず。

文芸コーナー

【是非の心、人各々これにあり、何ぞ必ずしも人の異を強いてこれを己に同じうせんや】
おのおの
吉田松陰 一日一言より



『訳』

「何が正しく、何が間違っているかという心は、人たるもの、誰もが皆それぞれ持っている。どうして、人がちよつと違う意見を持っているからといって、これを強制して自分と同じにする必要があるだろうかありはしない」

【言葉の由来】

『うそも方便』

「うそ」という、社会的に「悪」であることも、使い方によって「悪」ではなくなるといった意味です。一応、嘘をつくことが、社会的に是と思う時に使われますが、もつと積極的に、目的のために手段を選ばないことをするときにも使われます。「方便」ということは、仏教からきた言葉で、真の教えを導くための仮の手段のことを指します。皆さん「嘘」もばれないようにつけば、人間関係がうまく行くことがあると思いますが如何でしょうか！

【俳句】

鹿の子草黙にうなづく夫あらば』

杉木妙子

【短歌】

『テッペンまで色ずいた枇杷空に映え「びわはまだかい」亡父の声聞こゆ』

松野綾子

【川柳】

『ヘルシーな食材ばかり冷蔵庫』 お題(ヘルシー)

平塚らいう

『編集後記』

新型コロナウイルス感染予防で、この 3 か月間外出自粛なので雨天の日は家でゴロ寝が多くで疲れしました。晴天の日は趣味の野菜づくりで畑に行き里山で気分転換は最高です。まさに「人間万事塞翁が馬」
(鶴崎記)