

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》

8 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 7 月 31 日 現在 149 世帯 ・ 会員 209 名 ・ 賛助会員 14 名



設立 25 周年に当たって

代表 厚東信之

今年 11 月で設立 25 周年を迎えるにあたり、前々代表の村林さんが編集された 15 周年記念会報「お元気ですか」を改めて読み返してみました。この 10 年間で入会された方も沢山いらっしゃると思われるますので、その冒頭部分を再掲いたします。

代表就任間もない平塚前代表の挨拶文によれば、「1995 年(平成 7 年)11 月に WAC (Wonderful Aging Club) 宝塚・川西支部として発足、初代支部長に松本禎二氏が就任され、その後、98 年(平成 10 年)6 月に WAC より独立し、NALC 宝塚・川西拠点として発足した。とあります。

産声を上げて四半世紀、本来なら記念行事を開催すべきところですが、諸般の事情により今回は 11 月の会報を記念誌として発行することと、20 周年の時と同様に記念品をお届けすることを決定しました

現在米田副代表と中田事務局次長を中心に記念誌の編集に着手し、同時進行で記念品のデザイン等を決めるべく検討しています。11 月には各戸にお届け出来る予定です。楽しみにお待ちください。

最近、一旦収まりかけた新型コロナウイルスが、東京・大阪等大都市を中心に再度蔓延し始めました。緊張感のある日常を余儀なくされていますが、会員の皆様も十分ご注意の上お過ごしください。

「見廻りたい」(もしもしコール) 活動について

事務局

当拠点では「見廻りたい」活動を 10 名の独居高齢者を対象に、運営委員や事務所当番者より、「もしもしコール」と称してお電話をしています。

特に要件があるわけではなく、近況や体調等をおたずねして他愛のない話をするだけですが、これが結構好評です。

一人になると会話の相手がないので、買い物等に出かければ別ですが、コロナも怖い家にいると数日間、人と話す機会がないので気が滅入りがちだと言う方が多いようです。



今回改めて高齢独居者と思われる方をリストアップしましたところ、80 才以上の方が 44 名でした。

この中には既に娘さんや息子さん家族と同居中の方、老人ホームやサ高住等に入居されている方も何人か居られますが、当面 85 才以上でご本人が了解された方を対象に「もしもしコール」をさせていただきます。一応 85 才以上の方を対象にしましたが、年齢に関わらず独居者でご希望の方はお電話させていただきますので遠慮なしに申し出てください。そして、「もしもしコール」で心を癒してください。

ご希望の方は事務所まで連絡ください。(072-759-3269)

7 月の入会者

事務局

※ 7 月の入会者

加藤クニコさん 池田市伏尾台 色々な行事に参加して楽しんでください。

行事予定

事務局

2021 年 1 月 16 日(土)	新春懇親会	12:00~16:00	きせらプラザかわにし
--------------------	-------	-------------	------------

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
7 月	55	8	28	5	48	3	2	149	21
4~7 月累計	104	27	64	9	158	6	4	372	52

運営委員会議事録

事務局

開催日時 7 月 8 日(水) 13:30~15:30 出席者:16 名

6 月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事:大野) T・FH・M・FMさん 大野・厚東・米田の皆さんが提供
- ・家事援助(平塚・大野) Z・Uさん 大野佳・伊藤・北川・小倉・浅川・平塚の皆さんが提供
- ・介助・送迎(大野) Kさん 大野さんが提供
- ・受託事業:宝塚ちどりはコロナ禍で休み(平塚) うぐいすの森は通常に対応(厚東)

「議題」

- 1) 2020 年度の体制について(厚東)……新しい運営委員の役割分担等
- 2) 第 24 回定時総会書面表決の集計と意見・質問について(中田・厚東)
- 3) 見廻りたい対象者見直しの件(厚東)……現在対象者 10 名の内、逝去 1 名、退会 2 名 80 歳以上で単独入会者リストアップ済み
- 4) 全会員の 3 月末時点の時間預託ポイント一覧表の件(厚東・中田) ……事務所に保管
- 5) 本年度の行事について(厚東・大野)……新春懇親会は来年 1 月 16 日(土) 新入会員研修・手配り担当者懇親会、同好会責任者懇談会を予定
- 6) 当拠点独自のパンフレット作成の件(厚東)……現在のパンフレットの見直し 継続課題 発行するならば、内容を決める(デザイン・価格・数量)
- 7) 拠点 25 周年に関する件(米田)……記念誌を 11 月に発刊し配布時に記念品も一緒に届ける



【孫の手】

はなはな(川西)

自転車の後ろにちょこんと乗り込む 6 歳の孫娘(体重は 22 kg)。「レッツ go」と元気な掛け声で**ばあば**は、愛車のペダルを踏み出発だ。

ようやく“コロナ自粛”が解除され、学校も幼稚園も分散登校から通常生活に戻りつつある。「モオ～コロナの奴め幼稚園に行かれへんやんか」と怒って見たり・・・孫をなだめるのにもエネルギーが必要である。長い休みをいかに退屈せずに過ごせるのか?頭をひねらせた結果、お腹も満たされ更に笑顔になれるにはやはり食べるが一番だ。昼食準備には「孫の手」が大活躍。切ったり、味見をした後からは「天下一品」の声が出て作る楽しさを覚えた。

孫を乗せた自転車は、紫陽花が咲きほころゆるやかな坂道にさしかかると“よいしょこらしよ”とマスクの中から、自然ともれた声が聞こえたのだろう。「ガンバレガンバレ婆婆ちゃん」とすかさず背中を押してくれる孫の手に、目頭がいつもより熱くなる。小さくてかわいいくて、実にあったかい「孫の手」はいいもんだな～～ コロナ疲れも吹っ飛ばす、梅雨の空。

【私の趣味】

長尾孝子（宝塚）

父はサラリーマンでしたが、多趣味で日曜大工でお風呂や二段ベッドを造ったり、仏像を彫ったりしていました。中でも詩吟は生涯の趣味で、定年後はあちこちに教室をもっていて、教えに出かけたりしていました。そんな訳で、詩吟は身近にあったのですが決して馴染んでいたわけではなく、子供心に今日も訳の分からない詩を唸っている位にしか感じていませんでした。



それが 60 才を過ぎ、ナルクで三上さんに出会って、詩吟の先生を知る事になり、今に至っています。三上さんと知り合わなかったら生涯、詩吟はやっていなかったら、父親が巡り合わせてくれたのであろうと三上さんには感謝しています。

声は年々衰えていきますが、情感だけは今なおあると褒められたりすると、父の前で吟じたら、さぞ喜んでくれたであろう！と少しだけ悔やまれます。

先月、師範代の試験（年数がたてば誰でも取れると言われていた）があり、今は結果待ちです。コロナの終息の見えない今日この頃ですが、最新の注意をしながら、これからも楽しみながら続けていきたいと思っています。

【よもやま話】

平塚圭彦（宝塚）

世の中がコロナ禍になってから、暗く感じる日々が続いていて新聞を読んでも全く面白くない。何故ならば、社会面、政治・経済面も暗い記事ばかりであり、スポーツ面を読んでも好きな野球・サッカー・大相撲など楽しい記事が一つもないからである。こんなことで新聞を読む気がしない毎日であった。

そんな中プロ野球が 6 月 19 日開幕、サッカーの J1 リーグは 7 月 4 日から、7 月 19 日から国技館で大相撲 7 月場所が開幕した。スポーツ好きの私にとっては、世の中にパッと光明が差したような気がしてならない。毎朝新聞を読む楽しみが戻ってきて、目覚めもよくなり食事今までより美味しく食べられるようになった。

依然として新型コロナウイルスは猛威を振るっていますが、それぞれシーズンオフまでの数カ月間は楽しい日々を過ごさせるくれるスポーツに感謝である。選手諸君にお願い！いいプレーを見せてくれて多くの人々の生活に活力を与えてくれることを。

願わくばコロナ禍が早く収束して平穏な日々が送れるようになればいいことがない。

健康コーナー 【毎朝のラジオ体操】

井上堅也（宝塚）

朝、6 時 30 分、宝塚市が誇る末広中央公園には市内各所から集まった 100 人以上の人たちがラジオの放送に合わせて体操を始めます。ラジオ体操第一、首の運動、ラジオ体操第二と 10 分ほど身体を動かし、また三々五々散ってゆきます。

私は数年前からこの体操グループに参加しています。グループといっても誰が主催者でもなく自然に集まっているだけのことで、正確な人数さえわかりません。誰かさんが持参したラジオを中心に円陣のような散らばり具合で思い思いに体操をしています。



この公園には屋根のついた野外ステージがあり、雨の日はその屋根の下で体操をしますが、さすがこのような日は 20 人程度しか集まりません。

何度か寝坊をして遅れかけたこともあります。10 年以上前にも続けて行っていたのですが、たった 1 回か 2 回さぼっただけで、ずるずると中断してしまいましたので、いまは習慣を破らない努力をし、継続は力なりと頑張っています。

“ニワニワニウラニワニワニワトリがイル” ボランティアの清掃当番で
行っている有料老人ホームの壁に貼ってあった早口言葉で見たような気がしま
す。「庭には二羽、裏庭には二羽ニワトリがいる」と読むのだそうです。



三年も前になるでしょうか、鳥類が好きで我が家の庭と接する雑木林で烏骨鶏^{うこっけい}
を飼ったことがあります。

烏骨鶏は名が示す通り、皮膚、内臓、骨に至るまでカラス色の黒色です。卵や
肉を売るために商用として飼育していることが多いが、愛玩用として飼育されていることもあります。成
鳥になってもヒヨコと同様綿毛につつまれており綺麗でかわいい鶏です。

ところで商用で卵を生ませるのが目的となりますと、成長するために餌を食べ続ける雄鶏は有精卵を
生ませることの出来る雄鶏を除いてはいらないのです。

飼い主がどう処分されるか知らないですが、我が家へ来た烏骨鶏は『山に捨てられる』運命でした。
7 カ月が過ぎたころ「朝早うから鶏の鳴き声で目がさめて寝られへん」と、少し離れた家のおばあさんから
聞かされて困った。結局「どうしました」と聞かれたら『山へ行ったのと違うか』と答えるしかない。
運命とは言え、5 羽の烏骨鶏の冥福を祈る。

文芸コーナー

【心なり】

「俗論の見るところは形の上なり。君子の論するところは心なり」

『詠』

俗人が見るのは形である。心ある立派な人が見るのは心である。

吉田松陰 一日一言



【言葉の由来】

『もとの木阿弥』

ダメな状態から這い上がり、一旦は成りがったものの、すぐにもとの
状態にもどることを言います。語源は、次の話から来ています。大和郡
山の城主の筒井順昭が死んだとき、跡継ぎの順慶はまだ幼少で、影武者
を立てなくてはならなくなりました。そこで、順昭と声が似ている木阿
弥という盲人を、城主の替え玉に使ったわけです。そして三年後、順慶
の成長もあつたことから順昭の死が発表され、木阿弥はもとの盲人の木
阿弥にもどされてしまった、というところからきています。

【俳句】

『夏楓^{なつかえで}のびるよのびる十五歳』

杉木妙子

【短歌】

『枯草に育つ鳩三羽ゆるゆると光りと共にあるきそめたり』

松野綾子

【川柳】

『友人に運上人が一人いる』

お題(雲)
平塚らいつう

『編集後記』

以前 WHO ではマスク着用は、根拠がないとか意味がないと言っていたにもかかわらず最近またマスク、
マスクとどこに行くにもマスク着用を促している。マスクはつばや口腔内の痰がくしゃみや大声を出す
ことによって飛び散るのを防ぐ役割であり、ウイルスの侵入を防ぐわけではないとウイルス学の宮沢准
教授や専門家が言っていることは皆承知していることである。特にマスクの繊維の目の 30 分の 1 のコロ
ナウイルスは容易にマスクの繊維を通すのでコロナ予防には無意味だと思う。それでもマスクを強要す
るならば、本当に必要な場所で必要な時に正しくマスクをかけることをメディアは細かく指導すべきだ
と思う。皆さんはこのことをどのように思っておられますか？

K・M