

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》

10 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 9 月 30 日 現在 150 世帯 ・ 会員 211 名 ・ 賛助会員 12 名



来月は会報記念誌をお届けします

代表 厚東信之

11 月号会報第 293 号は、従来の会報を拠点設立 25 周年記念として、一部カラー刷りの 12 ページ建ての記念誌として発行します。

諸先輩会員の皆様のたゆまぬご努力のお陰で今日がありますことをかみしめ、私たちはナルクの原点を今一度思い起すと共に、この四半世紀を振り返り折に触れて読み返して頂ければ、との思いで委員一同作成しています。

11 月中頃には記念誌と一緒に記念品「フェイスタオル 3 本セット」を、手配り担当者に運営委員が同行して皆様のお手元にお届けする予定です。

お楽しみにお待ち願えれば幸いです。



【コロナ禍で得られたもの】

大島淡紅子(賛助会員：宝塚)

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ごうと、3 月初旬から学校や幼稚園・保育所が一斉にお休みになってしまいました。「大変だ!」と先ず頭に浮かんだのは、夏休み明けの始業式でげっそり痩せている子たちです。よそのまちの話ではありません。

厚生労働省の調査では、中間的な所得の半分に満たない家庭で暮らす 18 歳未満の割合「子どもの貧困率」は、2018 年 13.5%で前回 15 年の 13.9%から大きな改善は見られず、依然として子どもの 7 人に 1 人が貧困状態にあります。

私の住む宝塚市の調査では、2017 年 7.4%(調査方法が国と違うので単純比較はできないのですが)なので 13 人に 1 人が貧困状態、35 人学級には 2~3 人存在することになります。またここには貧困状態でなくても、保護者が依存症や精神疾患など何らかの理由で食事を用意することが出来ない家庭は含まれていないので、実際はもっと多くの子どもたちが欠食状態にあると言えます。安価で栄養のバランスが良い、しかも安全で温かい給食が食べられなくなる!

そこで、日頃から子どもや食の問題に取り組んでいる仲間たちと、他市の状況を調査してはどうかと動きだしました。私は元教員の KNさんと、先ずは医療・介護・保育などのいわゆる「エッセンシャルワーク」に従事し日中家庭で見守ることが出来ない保護者が利用する「放課後児童クラブ」と、教員が見守る「預かり保育」の子どもたちに、ご近所の飲食店が作った 500 円相当のお弁当を無償で提供する計画を立てました。ご近所のお店のわずかな売り上げになるし、若い親御さんの手助けにもなるとの考えからです。先ず、市教委在籍中に度々意見交換した NM 小学校校長先生に相談すると、二つ返事で OK! 子どもたちに集金や手渡しをしましょうと申し出てくださいました。その後、社会福祉協議会の地区センターで補助金を調べてもらったり、親しい 4 店舗にお願いしたり…更に KWさんにも協力をお願いすると、多くのカンパや配達者を集めてくれました。また、学校給食調理員 Oさんは配達と仲間の十数名の調理員さんのカンパを申し出てくれました。

そんな訳で財政的にも人員にも余裕が出来たので、M 小学校にも提供を拡げることができました。事業は、6 月からは学校が再開されたので、5 月連休明けから月末までのわずかな期間でしたが、親御さ



んたちからは喜ばれ、子どもたちも毎日違うお店のお弁当で楽しかったようですし、「おいしかったから」と後日お店に買いに行ったご家族もあり、ちょっとは笑顔が増えたでしょうか。

「STAY HOME でも何か役に立ちたい」と快く協力して下さった方たちの多かったこと、日頃のネットワークの大切さ・学校長の柔軟な判断の貴重さ・始まりは子どもの貧困対策だった学校給食のありがたさを再確認できたことなど、私はコロナ禍以上に大きなご褒美をもらいました。この夏休みは短くて間に合わなかったのですが、長期休業には本当に心配な家庭に手軽に食べられる食材を届ける、低学年の子どもにお米の炊き方を学んでもらうなど、今後の方向性が見えてきました。



大きくなくても、自分たちの力に見合った活動を、地域で継続して行こうと思っています。

【自粛生活における大きなリスク「フレイル」について:その②】 岩佐将志(賛助会員:宝塚)

さて、前回に引き続きフレイルと、その対策について詳しくお伝えいたします。

フレイルとは、加齢によって、筋力や活力が低下した状態のこと、すなわち健康な状態と要介護状態の間の、虚弱な状態のことを言います。

高齢者の健康維持や要介護リスクを下げるために、地域医療や介護の現場で重要視されている考え方です。現在、フレイルやフレイル予備軍の高齢者は65歳以上の32.8%とされています。

「**運動**」、「**食事**」、「**社会参加**」の3つを心がけてケアすることで、要介護状態に進まずに、健康な状態へと戻れることが、フレイルの大きな特徴です。

<フレイルを予防するための3要素>

新型コロナウイルスの感染予防のための生活をしながら、高齢者やフレイルの方が心がけたいポイントは、①「**運動**」②「**栄養**」③「**人とのつながり**」以上の3点です。

マスク着用と手洗い、アルコール消毒といった一般的な衛生対策をしっかり行った上で、次のことを実践して下さい。

① [運動]

天気のよい日には、人との距離をしっかりとった上でウォーキングなどの運動をしましょう。外で運動することは筋肉を保つだけでなく、気分転換になりますし、血液の循環もよくしてくれます。家の中でも、できる範囲で運動しましょう。スクワットや片足立ち、足踏みなど、自分の体の状態や体調に合わせて行ってください。

※運動をするときは、机や椅子に手を添えるなど、安全に気をつけてください。

② [栄養バランスのとれた食事]

食事は栄養バランスのよい、十分なエネルギーのあるものを取りましょう。

特に、筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれる食材や、筋肉増強をサポートするビタミンDを積極的にとるようにしてください。たんぱく質は肉、魚、豆類、牛乳などに、ビタミンDはきのこ類、魚介類、卵に多く含まれています。

③ [人とのつながり]

認知機能を維持するためには、人との交流が大切です。会話を増やすために電話やメールを活用し、友人同士や家族同士と定期的に連絡を取り合うことが大切です。

9月の入会者

事務局

※ しばかわ ふ み こ 柴川富美子さん(配偶者追加入会) 川西市栄町
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
9 月	43	4	22	8	49	1	4	131	21
4~9 月累計	215	35	108	19	256	9	8	650	91

運営委員会議事録

事務局

開催日時 9 月 9 日(水) 13:30~15:30 出席者: 16 名

8 月活動報告

- ・仕事援助(庭仕事:大野) 利用者: T・OK・OM・N・TMさん 提供者: 大野・厚東・奥村
谷崎の皆さん
- ・家事援助(平塚・大野) 利用者: Z・Uさん 提供者: 大野佳・伊藤・北川・
小倉・浅川の皆さん
- ・介助・送迎(大野) 利用者: Kさん 提供者: 大野・小倉さん
- ・受託事業: 宝塚ちどりはコロナ禍で閉鎖(平塚) うぐいすの森は通常に対応(厚東)

「議題」

- 1) 拠点 25 周年記念品・記念誌に関する件(米田)……記念品へのデザイン・記念
会報他
- 2) 見廻りたい対象者にリストアップ者の検討(厚東)……原則 85 才以上で独居者
- 3) 3 月末現在時間預託ポイントの追加説明(厚東・中田)……一覧表設置場所と
退会者について 総活動点数全国ランク 14 位 利用点数全国ランク 8 位
- 4) 当拠点独自のパンフレットの決定と配布先の検討(厚東・平塚)……印刷部数・配置場所
拠点 3 市 1 町の公共施設(市民活動センター・アステ市民プラザ・社協・公民館等)
- 5) 手配り担当者懇談会と記念品・記念誌配布の件(厚東・米田)……10 月中に 2~3 回 手配り担当者の
都合と新型コロナ対策の見地より



【運営委員のご紹介】

「就任ご挨拶」

石原隆典(西宮)

ギター同好会にお世話になったのがきっかけでナルク会員になり、名前だけの運営委員になったものの、1 年も持たずに退任しました。今年になって再度引き受けてしまいました。組織や活動内容も何も分かっていません。ただ、インターネットには関心があり会員になったときから本部HPにある会報の「谷町 1 丁目 3 番地」は時々読んでいました。



もともとギター同好会を知ったのも当拠点のHPに出会ったのが始まりでした。今は、毎月いただく会報と他地区拠点の活動を拾い読みして勉強しています。水戸、徳島拠点、近辺では茨木・摂津拠点のHPが定期的に更新されて情報量も豊富で面白いです。拠点毎の地域に応じた特色ある活動等は、ボランティア精神を大いに刺激してくれます。よろしく願いいたします。

秋です。真夏の疲れもどこかに消え、食べ物飲み物がおいしい季節となりました。特にお酒がおいしい季節です。お酒がおいしいのは「さかな」と一緒に飲むからだと言われています。ここでいう「さかな」とは泳ぐ魚のことではありません。食べ物という意味の「采」です。魚と区別をするために「肴」という字を使うのだそうです。

私は、会社勤めを長くやっていませんので、あまり経験はありませんでしたが「上役の悪口」を肴に飲む酒はおいしいらしいです。

ここで話題を一つ、酒をほめる言葉に「酒は百薬の長」とあります。百薬とするには日頃のストレス解消のために思い切り泣いたり笑ったりするのがいいのです。

シクシクと泣き、ハッハと笑う、つまり $4 \times 9 = 36 + 8 \times 8 = 64$ は 100 となります。ついでにもう一つ、酒も飲まず煙草も吸わずお金ばかり貯めている阿呆は、いつかはごこかで「四苦八苦」・・・。 $4 \times 9 = 36 + 8 \times 9 = 72$ は 108 となります。108 は人間の煩惱で心身を煩わし悩ませるものなのです。年越しに撞く除夜の鐘 108 は煩惱を祓い清めるためだそうです。

来月の会報 11 号は設立 25 周年記念号で記念品とともに皆さんの手元に届くようです。

酒の肴になると思えませんが、会員仲間の「話題」ぐらいになるのかも。

文芸コーナー

【ことを済なすは誠まことにあり】

吉田松陰 一日一語



『訳』

物事をきちんとやり遂げることが出来るのは、まごころだけである。

【言葉の由来】

『芸は身を助ける』

「身に着けたものは、それが何であれ、いつかは自分の役に立つ」と言った意味です。この言葉は井原西鶴の『西鶴置土産』のなかの「芸は身を助けて、糸による恋の歌」から来ています。江戸時代、世の中が安定してくると、庶民にまで芸事を習う余裕ができて、お遊びで習っていた稽古事がまさかの時に役立つことからきたようです。

【俳句】

『ひと思ふのみどをすぐる一夜酒』
ひとよきけ

杉木妙子

【短歌】

『くずの花水辺に広ひろりひろひろりて紫の色深み行く秋』

松野綾子

【川柳】

『王選手一本足で世界一』 お題(形)

平塚らいゆう

『編集後記』

今年の夏、特に 8 月は殆ど雨が降らず格別暑かったこともあり、このところの急な冷え込みで残暑を感じることもなく、一気に秋が来たように思えます。

お米はもちろんです、甘くてみずみずしい梨やこれから出回るほのかな香りと酸味を感じるリンゴも大好物です。味覚の秋で美味しいものをしっかり食べて体力をつけたいものです。高齢になっても体を動かすことで筋肉が付くことを、先日のテレビ番組で見ました。