

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》

12 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 11 月 30 日現在

150 世帯・会 員 210 名・賛助会員 13 名



新春懇親会中止のお知らせ

代表 厚東信之

例年 1 月に開催しています新春懇親会につきましては、来年 1 月 16 日 (土) を予定して会場を確保していましたが、新型コロナウイルスの感染が拡大している現状等を考慮し、中止することになりました。

11 月度運営委員会で、拠点設立 25 周年を祝う上でも開催に向けて協議を重ねました。委員の皆さんから、①3 密を避けて万全の体制を取った上で通常通り開催する、②飲食を伴わない形で、且つ時間を短縮して行う、③開催を 3 月以降に延期する、等の意見が出ました。しかしながらいずれも現下の状況を考え、4~5 カ月先の見通しも確たるものとなりえず、止むを得ず中止の決断をした次第です。

お楽しみにしておられる多くの会員の皆様には誠に申し訳ありませんが、事情をご賢察の上ご理解賜りますようお願い申し上げます。これから冬本番となり寒さが厳しくなりますので、インフルエンザにもご注意ください、お健やかに新年を迎えられますようお祈り申し上げます。

【じじぬき・婆婆ぬき】

はなはな (川西)

「おたより」があるよ、とうれしそうに通園カバンの中から取り出したのはどうやら運動会の案内のようである。うすうす感じてはいたものの・・・「祖父母様はご遠慮ください」の文字が目に入った瞬間。では (何歳～何歳が高齢なのか? 送り迎えはいいの?) と大人げない心が爆発したかのような・・・決してトランプのゲームではなく、コロナ禍で老いを労っての対策であろう! しぶしぶ納得せざるを得ない。

その様子を見ていた孫すかさず「ビデオがあるから」と慰めの言葉を掛けてきた。苦笑しつつビデオに期待することにした。

今頃のジジ婆婆はとてつもない元気なパワーを忘れていない。今の時代に何とか追いついて行こうとする行動力「進化」の 2 文字にも挑戦する。ガラ携からスマホへチェンジするも、スムーズに操作がしにくくそれでもめげずと何度もお店に足を運ぶ(笑い)次から次へと発信されるヨコ文字、キャッシュレス、GO TO イート何じゃこりゃと思うことが山ほどある。高齢者をいたわる気持ちを大切にしましょうと語られつつも、とつぶやいてしまう今日。晴の中、例年よりはだいぶ短縮されて行われたヨーイドン。今夜はビデオが見られるぞと迎えの足取りも軽く、お話大好きな孫は「あのネ、父ちゃんがビデオのボタンを押すのを忘れたんだって」・・・しばらく会話はストップした。婆婆ぬきのヨーイドン、心はチョッピリ晴れずだが、運動会の様子を笑顔で話す孫に、爆発した心も収まり今日も晴れてペダルを踏む婆婆です。(笑い)

【運営委員のご紹介】 「こんにちは」

伊藤恵美子 (川西)

新たに、自己紹介ともなると エ～エー? なにせほとんど活動する時間もなく、まるで幽霊会員そのものです。先輩からの紹介でナルクの会員に……。今や孫育てにご満悦の日々。そんな中、孫育ても大事なことです「ソロソロ如何が」? ですかと、笑顔で声を掛けられ笑ってごまかす訳にもいかず (笑い) ようやくご挨拶となりました。ナルクのモットーである「出来る時に、出来ること」を支えに先月の運営委員会に初参加。ドキドキしつつだいぶ眠っていた脳にも刺激を受け、何かお役に立つ事が出来ればうれしく思います。どうぞよろしくお祈りします。

【10月・11月の入会者】

事務局

10月 内田澄子さん（配偶者追加入会） 川西市大和西
 徳永正敏さん・順子さん 川西市寺畑
 ＊色々な行事に参加して楽しんでください。

11月 入会者はありませんでした。

【行事予定】

事務局

2月20日（土）	猪名川クリーン作戦	9：00～11：00	事務所に集合
----------	-----------	------------	--------

【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
10月・11月	94	16	54	6	108	3	8	289	37
4～11月累計	307	53	162	25	364	12	16	939	128

【11月度運営委員会議事録】

開催日時：11月11日（水） 10:00～12:00 アステホール6F 出席人数：16名

「9・10月活動報告」

- ・仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：OK・NMさん他11名
提供者：大野・厚東・奥村・柴川・鶴崎・米田の皆さん
- ・家事援助（平塚・大野） 利用者：Z・Uさん他1名
提供者：大野佳・伊藤・北川・小倉の皆さん
- ・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：コロナ禍で休み（平塚）
うぐいすの森：通常どおり実施（厚東）

「議題」

- 1) 拠点25周年記念品・記念誌の配布完了（厚東・米田）……会員の反応・課題等
- 2) 見廻りたい対象者と担当者決定の件（厚東）……担当に異存なければ該当者へ連絡
担当は複数で対応することを検討
- 3) 時間預託マニュアル改定箇所の勉強会について（狩野）……狩野さんを講師に勉強会実施
本部より30部改定分調達済 預託点数の譲渡も
- 4) 明石ふささんの外出介助と送迎について（厚東）……藤森さんに代わって渡辺さんと小幡さんが対応
- 5) 来年度新春懇親会の件（厚東・米田）……1月16日（土）キセラホール予約済みも中止と決定
- 6) 毎月の会報・ナルクのパンフ・入会申込書の配布について（厚東）……地域ごとの対象先を決める
印刷業者……石原さんの紹介
- 7) 猪名川クリーン作戦（中田・厚東）……来年2月20日（土）決定
最明寺川合流点・ドラゴンランド下流河川敷も候補 現場責任者の依頼あり

【健康コーナー】

『シルバー川柳で笑いましょう』

事務局

早いもので正月が近づいてきましたが、依然として新型コロナが怖い、三密で巣ごもり生活で人と談笑出来ないなど、大方の人が笑いを忘れたかの日々を過ごされていることと思います。こんな時にこそ笑いが大事です。ご承知だと思いますが、食べ物、適当な運動と笑いは健康の3つの必須条件です。

このシルバー川柳を読んでいただいで大いに笑ってください。
そして、コロナ恐怖を吹っ飛ばして元気に正月を迎えましょう。

- * 金がいる息子の声だが電話切る
- * 徘徊と噂されて散歩やめ
- * 来てやった貰ってやったで50年
- * 遺言書すべて妻にと妻の文字
- * 歳をとり美人薄命嘘と知る



pixta.jp - 26710063

【同好会のご紹介】

「ピアノ同好会」

小幡和子(川西)

昨年4月より「ピアノ同好会」として月2回、土曜日をレッスン日に決めて4人の方と共に始めました。その8月にもう一人入られて、現在は5人の方が予定表の順番に沿って通ってこられます。

5人の方の中で4名が「皆で歌う会」のメンバーで「ピアノ同好会」を始めることになった発起人でもあります。

「皆で歌う会」は今年の3月より今もコロナ感染予防対策で休止にしていますが、「ピアノ同好会」は4月5月は休止にしまして形態が1対1であることも含めて6月より再開しました。

いつから始められるだろうと心配になっていた私は、皆さんが話し合って“6月からします”と決めたことを伝えてもらった時は、本当に嬉しくて自分の生活の中で大切な部分であることを痛感しました。

再開をスタートした6月6日は「楽器の日」で昔から芸事は(6歳)6月6日から始めると上達すると言われるようです。「年齢」はさておき、いい日から再開できたと今でも自分の中で思っています。

何はともあれ「ピアノ同好会」の中に好という字が入っているように、ピアノを好きになってもらうため“楽しくも実のあるレッスン”を心掛けて出来るだけ長く続けたい、続けて欲しいと願っています。



【ゴルフ同好会コンペ結果報告】

諸岡茂昭(川西)

第4回拠点ゴルフコンペを3組11名にて10月19日(月)有馬富士CCで行いました。曇り空でしたが暑くなく寒くもない絶好のコンディションでした。

成績は以下の通りで、藤井さんがベスグロの85で回られぶっちぎりの優勝です。

優勝	藤井 勲	ネット 76
準優勝	柳田祥三	ネット 80
第3位	鷲北正治	ネット 82

次回は来年5月10日(月)るり溪GCにて行う予定です。



【ラジオ寄贈のお願い】

事務局

事務所のラジオが傷んでしまいました。どなたかの寄贈をお待ちしております。ご提供いただける方がありましたら事務所まで連絡ください。お宅まで受け取りに行きます。よろしくお願ひします。事務所の☎ 072-759-3269



スマホが使えないからではないですが、若いころから手書きの手帖が好きで今も使っています。毎年12月の初めに引きつぐ事項を書き込んだ時に、古い手帖に残っている『雑学・笑いの強化書』のメモを切り取りノートに貼り付けています。

9月21日の敬老の日には、人生いきいき「カ・キ・ク・ケ・コ」カは「感謝」、キは「興味」、クは「工夫」、ケは「健康」、コは「恋心」とあります。

メモにはありませんが、なるほどなあと思いつつ「恋心」とは何だろうと思いつくと、中学校の同窓会では・・・。

その夜中学生の孫が自転車で1時間の老夫婦宅へ「ごはん食べさせて」と来た。目的はわかっている小遣いが淋しくなったのだ。

笑いの強化書の「恋心」とは“友達以上で恋人未満だ”と説明を加えたら、「愛と恋のちがい知っていますか」と問いかけてきた。「彼女でも出来たのか」と真剣に問い返したら、「愛は真心、恋は下心ですよ。漢字の中の心の位置です」と笑いながら答えた。

今年最高の笑いの強化書だった。

文芸コーナー

【涓埃、国を益することあらば】
『詠』

今まさに国家多難の時である。よくぞ男児としてこの好機に生まれたものである。(私)とかが) わずかでも国家のためになることが出来るのであれば大満足である。どうして死後の名誉などを望もうか。望みはない。

吉田松陰 一日一言



【言葉の由来】

『要領を得ない』

要領とは「物事のもつとも大切な要点」のことです。語源は二説あります。一つは『呂覽』にある「要領属ならず、首足処を異にし」のように「要」は、「腰」、「領」は「首」のことで首と腰が切り離れることから来たと言つ説です。もう一つは「要」は衣の「すそ」、「領」は「えり」の意味だと説があります。衣を扱うには、「要と領を執ることがコツ」とされていることから来た説があるそうです。

【俳句】

『人とおくせる世なり吉祥草深紅』

杉木妙子

【短歌】

『夢のある昭和がそこにありみたり帽子を手を持ち君の深き礼は』

松野綾子

『編集後記』

今年は大変な年でした。まさか新型コロナウイルスがこれほどまでに日常生活を脅かすとは想像もできませんでした。寒くなるとインフルエンザも流行します。気を引き締めて過ごしましょう。

体力・知力とも年々おちていくのを自覚するのですが、何がしかの生きがいを持って、自立した日々を元気で楽しく送りたいですね。

来年は「丑年(うしどし)」、コツコツと自分のペースを守って無理のない生活を心がけます。

会員の皆さま、良いお年をお迎えください。

狩野記