

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》

2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 1月29日現在

151世帯・会員214名・賛助会員12名



子(孫)育て支援

猿渡佳子(川西)

「ボクは半分ドイツ人で、半分日本人だよ」と、ドイツ語で話す孫。5歳になりました。その孫の出産には娘婿が立ち会い、無事生まれたとの知らせでバアバは手助けに。難産で急遽帝王切開となったにも拘わらず、娘と赤子はなんと3日で退院。そこへ遠方より大荷物を抱えたバアバ。辿り着くや否や倒れこみました。それを見て産後鬱の娘は泣き出す始末。「赤ちゃんてこんな寝たつきりで大変なもの知らなかった」と。(ハイ、赤ちゃんはそんなものデス)

そんなことで、母子のケアをしてくれる助産師の派遣を頼みました。やって来たドイツおばさん、いきなり赤子を裸にし、天秤棒のような物をカバンから取り出し、片方の袋に赤子を入れ、片方のオモリを調整し器用に体重を測ります。昔、博物館で見たような秤。ここは現代のドイツ? そう、お国が違えば違うのです。赤子には毎日ビタミンDを飲ませる。お風呂は一週間に一回程度。着替えは毎日しない。日本では考えられないアドバイス。日照量が少なく、乾燥した国柄のことなのですね。(今は日本でもビタミンDは与えるとか)

そして、そのおばさん、赤子の顔色が悪いというのです。黄色のようなと……。お母さんの顔が黄色いのでそのせいかも。検査の結果、立派な黄疸で即入院となりました。

「ひどい人種差別的発言だった」と娘は憤慨しきりでしたが、救ってもらいました。

それから5年、毎年支援に行っていましたが、今年は何も行けなくなりました。

コロナ禍の下、多方面で「助け合い支えあう」ことが難しくなってきました。 —おわり—

【賛助会員より皆さんへのご挨拶】

敬称略・順不同

立春の候、皆さまのご健康と

ご活躍をお祈り申し上げます

宗教法人 満願寺

若田等慧
定子

社会福祉法人 晋栄福祉会・宝塚ちどり

濱田和則

株式会社MRD (悠々倶楽部・うぐいすの森)

來田愼輔

川西市長

越田謙治郎

兵庫県会議員

北上哲仁

猪名川町議会議員

丸山純

川西市議会議員

西山博夫
福西 勝

宝塚市議会議員

大島淡紅子
岩佐将志

元衆議院議員

市村浩一郎

米田建築株式会社

米田憲一

【猪名川クリーン作戦参加中止のお知らせ】

事務局

掲題行事につきましては、拠点奉仕活動の一環として従来より積極的に取り組んできましたが、今回は新型コロナウイルス感染拡大により、国から「緊急事態宣言」が発令されたこともあり不参加とすることにしました。

参加を予定されていた皆様には申し訳ありませんがご了承のほどよろしくお願いします。

【運営委員のご紹介】

「回想」

杉木妙子（猪名川）

平成 17 年 12 月新聞紙上にナルク拠点の活動が掲載されました。かねてより堀田力さん（元 検事さん）が立ち上げられていた活動（さわやか福祉財団の「助け合いのある温かいふれあい社会を創ろう」）に憧れていました。主旨の似たナルクが報道されすぐに事務所にかけ入会申請をしました。

小笹さんと最初の出会いでした。穏やかな重田代表 物静かなコーディネーター早川さんとの出会いとなりました。すぐに活動要請がありました。心に決めた事はできるだけ寄り添うことでした。最初は買物要請・他人さんの買物をするという難しさを学びました。莓一つであっても甘さはどうか、粒の大きさは、値段は、と迷うこと迷うこと。次は家事支援・家の中に入っている活動で戸惑いつつもお相手の立場をたえず意識しつつ求められることは可能な限り対応しました。当時はすべて一人での活動で一人で対処することでした。一人だったからできたことでもありました。互いの信頼関係もでき安心しての活動でした。入院となるまでの 6 年間の長き一人でのお付き合いでした。今となっては一番の思い出の活動でした。

時は移り私自身独り暮らしも 18 年となり、身の衰えもひしと覚える昨今ですので、今期をもちまして委員を辞退いたします。至らぬこと失礼なことも多々ありましたことお詫びいたします。有能な委員さんが大勢おいでくださいますので 安心して託して卒業いたします。ありがとうございました。

【1 月の入会者】

事務局

* 森タカ子さん 川西市久代
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

※ コロナ禍により当分行事はありません。

【時間預託活動と点数】

事務局

	仕事 援助	家事 援助・ 見守り	受託 事業	送迎	事務所 当番等	コーディ ネーター	講師	活動 合計	活動 会員数
1 月	46	1	0	5	33	0	0	85	3
4~1 月累計	388	59	166	31	440	16	18	1118	141



【1 月度運営委員会はコロナ禍により電話・f a x・メールで書面会議】

代表：厚東信之

「1 月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：O・O T・Z・T S・T・Y の皆さん
提供者：大野
- ・ 家事援助（平塚・大野） 利用者：なし
提供者：なし
- ・ 介助・送迎(大野) 利用者：A さん・K さん
提供者：小倉・渡辺
- ・ 受託事業：宝塚ちどり : コロナ禍で休み（平塚）
うぐいすの森：コロナ過で休み（厚東）

【拠点内の名所史跡のご案内】 『伊丹市』

狩野勇（伊丹市）

「みやのまえ文化の郷 伊丹郷町館 ^{ごうちょうかん} ～旧岡田家住宅 店舗・酒蔵、旧石橋家住宅～

伊丹郷町館は、「旧岡田家住宅」「旧石橋家住宅」「新町家」で、周辺的美術館や（財）柿衛文庫等を加えた文化ゾーンの愛称です。

令和 2 年度の日本遺産に認定された、『伊丹諸白』と「灘の生一本」下り酒が生んだ銘醸地、伊丹と灘五郷』において、伊丹での酒造りの中心的な建築物が“旧岡田家住宅 店舗・酒蔵”です。

旧岡田家住宅は、江戸時代初期の延宝 2 年（1674）に建てられた町家で建設当初から酒造業を営んでいました。岡田家の所有となったのは明治 33 年で、兵庫県内に現存する最古の町家であり、全国的にも貴重です。酒蔵は年代が判明し、現存する最古のもので平成 4 年に国の指定重要文化財になりました。

また、旧石橋家住宅は江戸時代後期に建てられた商家です。主屋の正面は厨子（つし）2 階の塗り込めの軒裏と虫籠（むしこ）窓、出格子窓、そして正面中央の摺（す）り揚げ大戸の出入り口など、建設当初の店構えを残しています。平成 13 年に県指定文化財になりました。

ところで、日本遺産とは 2015 年から 2020 年までに 100 件程度を認定することで始まった事業です。

昨年が最終年というなかで、初めて「日本酒」をテーマとしたストーリーが、伊丹市が幹事となり 5 市（神戸市、尼崎市、西宮市、芦屋市、伊丹市）が申請し、認定されました。なお、世界遺産は「保存」、日本遺産は「活用」することを目的としています。



旧岡田家住宅 店舗・酒蔵



旧石橋家住宅

（伊丹市の資料より）

【健康コーナー】 『黒ニンニクの効能』

鶴崎俊雄（猪名川）

黒ニンニクは 2004 年頃、三重県で偶然誕生したそうです。元から黒いニンニクだと思われている方がおられると思いますが、通常の生の白ニンニクを熟成加工すると黒くなります。白ニンニクは刺激があり、きつい臭みのある食べ物ですが、黒ニンニクは熟成後、ドライフルーツのような甘みと食感になり臭いもありません。黒ニンニクに含まれるアミノ酸の一種アルギニンやポリフェノールは通常の白ニンニクの約 3 倍あり、アンモニアを除去し、疲労回復、インスリンの分泌促進など、幅広い効果があります。

主な、健康効果は・コラーゲンの生成を促す・血管の老化を防ぐ・免疫力を高める・精力増強・傷の治癒・花粉症などのアレルギー改善・冷え性改善・風邪予防・滋養強壮・生活習慣病（動脈硬化・糖尿病・高血圧・中性脂肪）の予防・血液をサラサラにする・アンチエイジング・ガンの抑制など万能な食べ物です。デパートやスーパーマーケットでも販売していますが、3 年ほど前から自宅で白ニンニクから黒ニンニクを熟成加工し毎日 1～2 片食べています。風邪一つひかず毎日元気に過ごしています。お勧めです。

（ニンニク取り扱い業者の情報、他から抜粋）

二月二日の節分の鬼ではないですが、マンガ「鬼滅の刃」が大変なブームで、鬼が注目されています。鬼といえば京都大江山に住んでいたという酒吞童子の物語が有名です。物語のあらまは平安時代、京の姫君が次々と神隠しに遭う。陰陽師の安倍晴明はそれが大江山の鬼たちの仕業だと見抜く。帝からの命を受けた源頼光(川西市の多田神社創建の満仲の長男で摂津源氏)は渡辺綱、坂田金時、卜部秀武、確井貞光の四天王を率いて大江山に向かい、山伏に化けて鬼の居場所を訪ね、一夜の宿を請う。首領の酒吞童子は彼らを歓待し、酒を振る舞う。頼光らは鬼たちに毒酒を吞ませて自由を奪い、寝所を襲って首をはねた。では、酒吞童子とは何だったのだろうか。疫病が「鬼」として恐れられたとの説がある。正体が疫病ならば、鬼は今まさに我々のすぐそばにいる。

そんな思いからか、元日には自宅近くの多田神社に初詣をし、7日の初出社日には会社近くの頼光寺に足を運んだ。源満仲さんの神社と源頼光さんのお寺である。試練もいつかは教訓に変わることを信じて『コロナの疫病さん遠くへ行つて』と手を合わせた。

文芸コーナー

【己を正すの学^{がく}】

『訳』
自分を正しくして、その後で人を教えるのであれば、どうして従わない人がいるのであろうか。ありはしない。自分を正しくする学問に励まないようではいけない。

吉田松陰 一日一言



【言葉の由来】

『あばたもえくぼ』

あばた面もえくぼに見えるほど、欠点までが好ましく見える状態のことをいいますね。当事者以外の人間には、滑稽でもあり、ちよつと腹立たしい光景を目撃したときに、軽い揶揄^{やゆ}の気持ちを持って使われるこの言葉は江戸時代の生まれです。地球上から、姿を消した天然痘も、江戸時代にはごく普通の病気でした。「はしかは命定め、天然痘は器量定め」といわれ、この病気にかかると容姿の大ピンチ。それでも、世の中にはそんなあばたもえくぼに見えてくる人がいたことからきたのです。

【俳句】

『白蓮の冬芽^{とうが}の空はオルゴール』

杉木妙子

【短歌】

『雪国に車二千台立往生雪ふる雪の重たきニュース』

松野綾子

『編集後記』

2月3日は立春でしたね。『二十四節気』の最初の節で、暦の上ではここから春が始まると言われています。1年を通じて1月から2月は一番寒いですが、明治時代に改暦が行われるまで、立春はお正月とほぼ同じ時期だったために、このように使われたのだと考えられているそうです。「2月は逃げる」の諺があるように、あつという間に過ぎ去るでしょうね。そのうちに「春一番」がコロナを飛ばして身も心も明るくしてほしいものです。

鶴崎記