

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》

4 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 3 月 31 日現在

150 世帯・会 員 213 名・賛助会員 13 名

本年度活動方針（案）

代表 厚東信之

昨年は、新型コロナウイルスの影響で活動が制約され非常に厳しい状況でした。暫くは新型コロナウイルスの影響が続くと思われませんが、収束後を見据えて本年度の活動方針（案）を策定しました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

1. 活動の活性化に向けて、会員との対話と意思疎通の推進
会員の要望の把握とニーズの掘り起こし
見廻りたい活動の推進及び各種行事への参加呼びかけ
2. 会員の増強と活動会員の発掘
拠点の活動の周知と声かけ運動
地域の人が集まる場所へ会報、及び拠点のパンフレットの設置依頼
3. 同好会活動の拡大
現在月 1 回の活動を月 2 回に、隔週の活動を毎週に増やす
新しい同好会の立ち上げ
高齢者が生きがいを持って自立、「楽しいナルク」の実践
4. 地域社会への貢献と地域での他団体との連携
4 月 20 日のナルクデー（ウイーク）での活動
行政・社協との連携、各地域のコミュニティ活動への参加

【運営委員募集の件】

事務局

現在、運営委員は 19 名おられますが、今般、2 名の方が退任されます。

従って、後任を探さなければなりません。拠点活性化のためにやってやろうと言う方がおられましたら、厚東代表または、現在の運営委員の方にお申し出ください。

会員の皆さんの声を反映しより円滑に運営するためには、運営委委員を 20 人にくらいにしたいと考えています。それにはあと、3~4 人が必要です。拠点の活性化のために、意欲のある会員の申し出を心よりお待ちしております。自薦、他薦いずれも結構です。皆様ご理解の上ご協力をお願いいたします。

【運営委員のご紹介】

「ご挨拶」

北川京子（川西）

早いものでナルクに入会して 4 年が過ぎました。

最初は事務所当番、「うぐいすの森」の清掃、家事援助等をしていました。

半年ぐらいして、よく分からないまま運営委員を引き受けました。

そのうち事務局の補助をするようになりましたが・・・平塚さんと中田さんは、よく分かってない私に教えるのは大変だったと思います。お陰様で宝塚・川西拠点の毎月の皆さんの活動状況、点数等がよく分かるようになりました。



それ以外では最初は知らなかったのですが、毎月会報の仕分け発送作業をしています。地味な作業ですが…雑談しながら楽しいですよ。出来上がった会報を手配りしている方にも感謝しています。コロナ禍、作業人数も減ってきていて応援頂いたりして助かっています。

個人的には自粛生活の中、十分に感染予防をしてエアロビクスと水泳を続けています。この二つの運動で体調維持とコロナ禍のストレス発散です！！

これからもできることを皆さんと一緒に、楽しく活動していけたらいいなと思っています。行き届かないところが沢山あると思いますがよろしくお願いします。

【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

おおやさん

猪名川の大野山

鶴崎俊雄（猪名川）

【猪名川天文台と大野山】をご紹介します。

猪名川町の最北部に阪神間で唯一の猪名川天文台が大野山山頂（標高 753m）のすぐそばに位置しています。

自然豊かな穴場的スポットです。夜は星空が観察できますが、昼間は 1 階の真っ暗な床に寝ころび職員によるプラネタリウムで星座の観察、約 20 分。訪問する客層により内容を変え、最近は小学校の課外学習にも利用されているそうです。2 年前、昼間訪ねた時はプラネタリウムの星座観察に加え、職員から 2 階の天体望遠鏡を見ようと言われ、晴天だったので太陽の黒点を見ることが出来、大変ラッキーで感動しました。またこの天文台のすぐ横には大野山がそびえ、徒歩で 5~10 分位です。頂上からは大阪平野や大阪湾が一望でき素晴らしい景観が楽しめます。途中に広場があり、バーベキューやキャンプが楽しめ、7 月にはアジサイ祭りが開催されます。これから新緑の季節、それぞれお楽しみください。



因みに、キャンプ場の利用は 20 区画で木・金・土・日、13:30 から翌日正午まで、当日猪名川天文台にて 13:30 から受付、事前予約は不要です。

【3 月の入会者】

事務局

- * かいそ海磯チヨエ 川西市南花屋敷
- * 田川公雄 川西市南花屋敷
- * 谷 まさみつ正充（賛助会員） 川西市美蘭町

※ 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

6 月 20 日（日）	第 25 回定時総会	10:00~12:00	宝塚東公民館
-------------	------------	-------------	--------

* 4 月 20 日のナルクデーは全拠点一斉に地域社会に貢献する活動日であり、地域活動をする予定でしたが、依然としてコロナ禍が収まらないので見送ることにしました。

【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
3 月	7	8	18	1	49	2	0	85	18
4~3 月累計	419	75	184	38	522	19	18	1275	164

【3 月度の運営会議も Zoom 会議としました】

代表：厚東信之

「3 月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：MY・Mの皆さん
提供者：大野・田中俊甫・田中翠の皆さん
- ・ 家事援助（平塚・大野） 利用者：Z・Mさん
提供者：伊藤・大野佳・小倉・北川・小倉・田中翠の皆さん
- ・ 介助・送迎(大野) 利用者：A・Kさん
提供者：小幡・小倉さん
- ・ 受託事業：宝塚ちどり（平塚）：コロナ禍で休み（平塚）
うぐいすの森（厚東）：3月15日（月）より再開



【2020 年度の活動者のご報告】

事務局

※ 1 年間お疲れ様でした。（2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日）

仕事援助	「庭仕事（剪定・消毒・肥料散布・掃除・草抜き・植木の散水）」 大野晏稔、厚東信之、米田典夫、鶴崎俊雄、谷崎啓子、奥村盛雄、田中俊甫、田中翠、柴川広一
家事援助	「掃除・洗濯」 金杉マチ子、北川京子、高橋須磨子、安岡和子、伊藤恵美子、大野佳代子、田中翠、小倉智子、浅川美子、平塚久恵、谷崎啓子
見守り・外出介助	田川幸子、藤森美代子、渡辺三枝子
送迎	大野晏稔、小倉智子
受託事業	「宝塚ちどり」 コロナ禍により休止 「うぐいすの森」 小幡和子、北川京子、狩野勇、厚東信之、厚東恵美子、畠田悦子、柳田きぬ、米田典夫、藤井邦子、田川幸子、木下澄子、加藤クニコ
サポート活動	「事務所当番」 対象者多数につき氏名は割愛します 「事務局作業」 中田年平、北川京子 「講師」 比谷光子(フラ体操)、藤井邦子(手芸)、井上堅也(パソコン)、小幡和子(歌う会)、松野綾子(朗読) 「コーディネーター」 厚東信之、大野晏稔、平塚圭彦
会計	大野晏稔
ホームページ	中田年平、井上堅也
会報編集	狩野勇、金杉マチ子、井上堅也、長尾孝子、近藤民英子、鶴崎俊雄、厚東信之、平塚圭彦
ナルク活動	「会報手配り」19名、会報仕分け9名 多数につき氏名は割愛します。
奉仕活動	「学童保育支援」 大村輝子

※ 記載漏れの方がおられましたら、ご容赦ください。

東日本大震災から10年！

平成23年3月11日午後2時46分、太平洋沖の大地震による大津波が東北3県を襲い2万2千人以上の犠牲者が出た。また東北電力福島第一原子力発電所では原子炉3基の炉心が溶融して2基が水素爆発で建屋が吹き飛び、放射能漏洩を伴う深刻な事故となった。住民の避難は長期化、懸命の廃炉作業は今も続いている。事故当時の首相は民主党の菅直人。東京工業大学の出身で原発の仕組みについて少々の知見があったためか、原子力安全保安院の説明に納得をせず、執務室に重要関係者を直接呼び入れ状況把握に一人で動いた。しかもその情報を危機管理センターに伝えていない。

翌朝には「やめた方がいい」と強く引き止める枝野官房長官の声を聞かず、ヘリコプターで福島第一原発へ乗り込み、所長に声を荒げて対応を迫っている。ある報告書には「現場の士気を鼓舞するよりも作業に当たる人々に圧力をかけた」と記されていた。菅首相の自己の過信が重大な事故での「初動対応の遅れ」と「現場作業での迷い」を生み出し取り返しのつかない事故としてしまった。

菅さんの勘違いが大きな間違いだった。ついでに同じ菅さんの話ですが、こちらは現在の菅義偉の話。麻生副総理が最初に「かんそうり」と読んで慌てて「すがそうり」と読み直し「かんちがいでした」と言ったと言わなかったとか・・・。

文芸コーナー

【恥の一字】

吉田松陰 一日一言



【訳】

「恥」という一字をもって人を励まし、気持ちを引き立たせる。「恥」という一字は、孟子が最も重要視した言葉である。だから、「人は恥じるという心がなければならぬ」といい、また、「恥ということは、人にとって大変大切なものである」というのである。

【言葉の由来】

『ハヤシライス』

「ハヤシライス」の語源は、ちよつと変わっています。明治の初め、横浜に洋食には目がない林さんと言う人がいました。その洋食好きにも苦手なものが一つありました。それはカレーライスのカレーです。

行きつけの食堂では、いつもカレー抜きのカレーライスを注文していたのです。そこでコックたちがカレー抜きのカレーライスの事を「ハヤシさんのカレー」というようになり、それが「ハヤシライス」になったという説です。また、英語で「細かく切り刻む」という意味の「hash」が訛ったものだという説もあります。

【俳句】

『梅結び香木袋春の風』

杉木妙子

【短歌】

『食うものが無くて柱をかじりたる牛がいたこと思い出しており』

(東日本大震災十年に寄せて)

松野綾子

『編集後記』

コロナ禍で余計に長く感じた冬がようやく過ぎて、忘れずに春がやってきました。

この会報が皆さんの手に渡る頃には、桜の名所はシーズンを過ぎていることと思います。

しかし、コロナ禍にも負けずに見事に咲いてくれた桜を何らかの手段を講じて楽しまれたことと思います。桜が過ぎるとツツジのシーズンです。一年でも最も花の綺麗なシーズンを何の心配もなしに過ごせるようになって欲しいと願っている春です。

(平塚記)