

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》

5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 4月30日現在 147世帯・会員209名・賛助会員13名



第 25 回定時総会について

代表 厚東信之

6月20日(日)宝塚東公民館にて開催する予定にしていた定時総会は、新型コロナウイルス感染者が「まん延防止等重点措置」下においても収束せず、「緊急事態宣言」が発令されましたので中止します。

皆様と一堂に会しての総会開催を目指していましたが、昨年に引き続き本年も総会を「書面表決」とせざるを得ません。

6月の会報と一緒に「議案書」と「書面表決用はがき」をお届けしますので、それぞれの議案の賛否をご記入の上、6月20日までにポストに投函または、ファックスにて回答ください。

皆様のご協力をお願いします。

「議案」

- | | |
|--------------|--------------------|
| ① 2020年度活動報告 | ④ 2021年度活動方針(案) |
| ② 2020年度会計報告 | ⑤ 2021年度予算(案) |
| ③ 監査報告 | ⑥ 運営委員任免及び監査の任免(案) |

参考資料：3カ年比較表を添付



※ 書面表決用はがき集約日は6月28日(月)です。

【ご挨拶】

賛助会員 谷 正充(川西)

3月より賛助会員として入会させていただきました。

私は前職で自然食品の流通の仕事をしており、“モノよりもヒト”にこだわり、顔の見える関係を大切にすることで安心・安全な食べものはできるものだと学んできました。基準をつくり、それを守ることで安全な食べものができるわけではなく、その人との関係性や人となりを知ることによって、安心して食べることができる食べものはできるということです。

人を中心とした活動ですので、職場内においても上下の関係をつくるのではなく、対等な立場で意見を言い合えるような人間関係を大切にしてきました。そういった職場で18年間働いてきたこともあり、ナルクさんの“自立・奉仕・助け合い”をモットーに『ささえあい』を中心とした活動には大変共感いたしております。

コロナ禍の中、自粛自粛の毎日が続く先の見えない不安の中で、人との関係がますます希薄になりがちだと言われていますが、こういった時だからこそ人とのつながりを大切にした活動が継続されることを願っています。

賛助会員として微力ながら寄り添うことができましたら幸いです。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。



【運営委員のご紹介】

「ご挨拶」

藤井邦子（伊丹）

17 年前「遠距離介護」の番組を放映していたのを見て、早速 NHK に電話をしてナルクの存在を知りました。

しかし、実家のある福山には拠点がありませんでした。

コロナ禍により「うぐいすの森」の清掃ボランティア及び「宝塚ちどりの喫茶サービスは休みのうえ、「フラ体操」「歌う会」「手芸」など楽しんでいる同好会も今は中止で寂しい限りです。

第 2 水曜日の午後からの運営委員会、午前中はフラ体操の日なので・・・と簡単に引き受けてしまいました。

なんでも話し合える良い人ばかりです。役には立ちませんが頑張ります。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】

「宝塚」

井上堅也（宝塚）

おばやし

【宝塚小林の平林寺（へいりんじ）】をご紹介します。

阪急今津線逆瀬川駅から南側方面に徒歩 5～6 分程、寺院が多く集まっているエリアの更に奥にある真言宗単立の寺院です。

山号は武庫山（むこさん）。飛鳥時代、用明天皇の命で聖徳太子が摂津国七大寺の一つとして創建し、平安時代に如一尼（によいちに）が再興しました。天正 6 年（1578 年）荒木村重の反乱に巻き込まれて焼失しましたが、江戸時代に再興されました。

本尊は釈迦如来坐像で寄木造。室町時代初期のものと考えられ、市の指定文化財となっています。また、鎌倉時代中期に造られた花崗岩製の石造露盤も市の文化財に指定されています。

平安時代の如一尼による再興には次のような民話があります。

「平安時代のはじめの頃のことです。如一尼という尼僧が甲山の神呪寺（かんのうじ）にこもり、仏の教えを学んでいました。ある晩、夢の中に天女が現れて、『ここより東の方に聖なる所があります。

あなたはその地へ行って住むべきです。』とお告げになりました。翌日、夜の明けるのを待って東へ歩いて行くと、ふるびたお寺がありました。それは、奈良時代に聖徳太子が建てられた『平林寺』でした。『おお、何と理想の地であろう。ここに全ての民が仏教を学べる伽藍を建てたい。』如一尼は深くそう思いました。

そして庵を建てて修業に入りました。・・・」

（宝塚の民話第一集の 5 「小林の平林寺と如一尼」の導入部です。）



【4 月の入会者】

事務局

※ ありませんでした。

【行事予定】

事務局

※ 当分の間行事は開催しません。

【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
4 月	2	9	16	0	40	3	0	70	9

【4 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：K さん
提供者：大野さん
- ・ 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・T さん
提供者：小幡・渡辺さん
- ・ 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 日より再開

【健康コーナー】

「週末断食の勧め」

平塚圭彦（宝塚）

現代人の多くは子供の頃から、沢山の食べ物に囲まれて育っています。空腹になるということを知らない人ばかりになった、現代日本！・・・。

では、健康な人が、水だけでどれくらい生きられると思いますか？ 若い人に聞くと「3 日」「1 週間」と言った答えが多く返ってきます。「1 日」だと信じている人も多い。戦争体験のある高齢者は「1 カ月」は大丈夫と身をもって知っていらっしやいます。正解はなんと数カ月は大丈夫。年単位という意見もあります。

人は水さえあれば、そう簡単に死なないようにできているのです。だから、「時間になったから食べなきゃ」という強迫観念のように食べる必要はまったくありません。むしろ、たまには、1 食、2 食抜いて見ることが大事。「3 食きちんと食べなさい」は、育ち盛りの子供の話です。

胃腸が専門である私から見ても週末断食（週末に食事を抜くこと）やプチ断食（1 日間、飲み物だけで我慢すること）はお勧めです。胃腸を休めることは簡単にできるのです。心臓は無理ですが。

イスラム教に「ラマダン」という儀式がありまよね。イスラム歴の第 9 の月に 1 カ月間、日の出から日没まで飲食を一切禁じるというもの。夜の飲食はできますので、つまりは 2 食抜くということです。1 カ月間、1 食だけとは言いませんが、ときどき 1 食、2 食抜いて、胃腸を休ませてあげてください。

1 円もお金が掛からず、健康になれる非日常が体験できます。

（長尾クリニック院長医療否定本に殺されないための 48 の真実の本より）

【お詫び】

米田典夫（川西）

4 月号の本欄において、福島第一原発事故での菅元首相の対応が、「事故の責任者は菅元首相にあると断定しているようである」という指摘を受けました。合わせて私見の根拠として約 2200 字の説明文をいただきました。誤解されるような楽書き帳の内容であったこととお詫びいたします。

最近の新聞広告欄にある週刊誌のタイトルがやたらと目につき気になります。

週刊誌の出版会社も高齢者が大いに気にしていることを編集し、販路を広げようとしていることは分かっているのですが・・・。

「人生の後半戦は身軽にいきる」60 歳で見直し、解約する。これからの人生本当に必要だろうか。多額の生命保険料、管理できない銀行口座、詐欺被害を招く固定電話、過去の仕事つきあい、年賀状、お中元、お歳暮、意識過剰の病院通いと健康検査等々。

70 歳で整理し、処分する。煩わしい身辺関係をどうするのか。本音じゃやめたい冠婚葬祭、貸すのか売するのか実家の家と家財、遠くてお参りできないお墓、懐が痛むお年玉、あること持っていることが常に気になるパソコンとスマホ、事故リスクを避けたい車、年を重ねれば、それだけ抱えるものも増えている。人生の中で得た資産や思いでの品、これまで築いた人間関係。

手放すとなると大いなる勇気と決断がいります。

しかし、「もっと早くにやっておけば」と後悔するよりも、今できることを今やって「身軽で楽しい生き方」も悪くはないのでは。

※。当拠点では終活支援(生前整理)のお手伝いをしています。お問い合わせは事務局まで。

文芸コーナー

【国の存するや自ら存するなり】

吉田松陰 一日一言



『訳』

国家というものは、自ら存在するものである。どうして、外国のご機嫌などをうかがう必要があるのか。必要はない。また、どうして、外国の指導を受ける必要があるのか。ありはしない。そういう自立した国家であつてこそ、初めて外国をおさえることができるのである。

【言葉の由来】

『風呂敷』

日本ブームで、「風呂敷」も外国で人気のあるものの一つだそうです。

使い方ひとつで、大変重宝なものですから、国際的になるのもうなずけます。「風呂敷」は文字通り「風呂」と関連した言葉です。武家の有職故実を

記した「貞丈雑記」という書物には「湯殿において、湯から上がったとき、足をふいたものを風呂敷という」とあります。

その他、風呂場で、スノコの下から吹き上げてくる水蒸気を防ぐために敷いた布であった」という説や、西鶴の「好色一代女」では、湯上りに敷いて座るものであったという説もあります。

【俳句】

『落柿舎らくししゃへれんげの原をはるかにし』

杉木妙子

【短歌】

『さくら散る言葉に出来ぬものがたり光を曳きつつ下りてゆけり』

松野綾子

『編集後記』

ホンダが 2040 年までにエンジン車を全廃し、全ての車を電気自動車か燃料電池車にするという。これは地球温暖化対策の一環、温室効果ガスを削減するためです。

一方、国は 2030 年度に向けて温室効果ガスを 13 年度比で 46%削減する新たな目標を決めました。産業界や家庭も変化を迫られるのは必須です。課題は山積みですが新たな目標は「脱炭素社会」に向け動き出すきっかけにはなるでしょう。

1961 年に世界初の宇宙飛行士となったガガーリンが残した名言「地球は青かった」を思う。(狩野記)