

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》

6 月号

事務所 〒666-0015 川西市小花 2 丁目 25-1

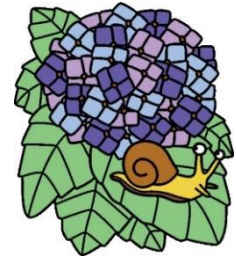
TEL・FAX 072-759-3269

メール nalc.sasaeai@gmail.com

HP [ナルク宝塚・川西] 検索

会員数 5 月 31 日現在

145 世帯・会 員 207 名・賛助会員 13 名



♡ おかげさまで “300号” 400号目指して頑張ります ♡

## 第 25 回定時総会について

事務局

標題の件、5 月の会報でお知らせのとおり 6 月 20 日の宝塚東公民館での開催を取りやめ、代替として書面表決にしました。5 月の会報と共に議案書、書面表決用はがきをお届けしています。

議案書をご確認いただき、会員氏名 (1) にご署名 (ご夫婦の場合 1 と 2 に夫々署名) 賛成・反対のいずれかに○印を記入の上、6 月 20 日までに投函してください。なお、書面表決のはがき集約は、6 月 28 日に行う予定です。



## 【最近思うこと】

西本達也 (川西)

猪名川沿いの貸農園で野菜を育てている。今はミミズ、ナメクジ、ダンゴムシや蝶の幼虫などが元気に動き回っている。初冬には冬眠中のカエルを掘り起こしたりする。そんなときよく思い出すのは岡山の祖父に、いつになく怖い顔で「殺生はするものではない」と叱られたことだ。

岡山は父の里で戦時中の疎開から、戦後しばらく身を寄せていた。その後は大阪に住み、夏休みや春休みを待ちかねたように、遊びに行った。従妹たちとカエルや蛇やバッタをつかまえて殺していたのが見つかって、叱られたのだろう。

そのほかにも祖父母から言われた言葉を思い出すと、少なからぬ影響を受けていたことに気付く。「都会の子は損得ばかり言う」「安物買いの銭失い」「嘘をつくと閻魔さんに舌を抜かれるよ」「辛抱強い子になれ」などなど・・・。「古い！」と言われそうだが、特に昨今の風潮や虚偽やフェイクに満ちている世相を見ていると、守られるべき重要なメッセージのように思う。父母にも色々言われたのだろうが、不思議に覚えていない。こういうことを伝えるのは、祖父母の役割なのかもしれない。

顧みると、「孫たちに印象に残る言葉の一つか二つ残しているだろうか？」はなはだ心もとない。もちろんコロナの影響で会えなくなっていることともあるが・・・。孫たちも中学生になるとめつきり会う機会が減る。それ以降ほとんど会うこともなくなるだろう。自分が歩いてきたように。

## 【ご挨拶】

賛助会員 福西 勝 (川西)

皆さんこんにちは！賛助会員として 10 年以上が経過しました。私の前職でもあります、元衆議院議員の市村さんの秘書時代を含むと、13 年以上ナルクの皆さんにはお世話になっております。

この間、平塚前代表や厚東代表と意見交換を行い、川西市役所との繋ぎ役として取り組んできました。

川西市小花の拠点事務所にお邪魔させていただいた時には、皆さんがいつもにこやかにお話をされている光景がとても印象的です。

新型コロナウイルス感染症は 1 年半以上世界中に猛威をふるっています。緊急事



態宣言が延長され引き続き我慢の日々が続きます。

その中、東京オリンピック開催の賛否について連日報道されていますが、閉塞感のある今だからこそスポーツの力で世界中の人に勇気や希望を与えられる大会を期待したいと考えます。

私は引き続き10年後、20年後を見据えた活動を行ってまいります。  
今後とも宜しくお願い致します。

## 【運営委員のご紹介】

## 「ご挨拶」

安岡和子（川西）

時間の余裕が出来て、何かボランティアをしたいと思っていた時に、ナルクの記事が目に入り理念が気に入ったので入会することにしました。そこで初代松本代表をはじめ、早川さん（2代目代表）、重田さん（3代目代表）などとお会いし暫くしてから家事援助の活動要請があり、該当者の紹介をお受けし双方お互いが気に入ればやってくださいと言うことでお伺いするようになりました。



その方は八十八歳で自立が出来ているのにまず驚きました。

息子さんが近くにいらっしゃるにも関わらず、迷惑を掛けたくないとおっしゃって・・・。

お伺いするうちに、信頼関係が生まれました。

部屋の掃除、窓ふき、夏冬ものの入れ替え、病院の送迎を6年間くらいやらせてもらいました。

私にとって大変いい勉強になり、いい思い出になっています。私も出来るだけ迷惑をかけないようにしてこれからの月日を過ごして行きたいと思っております。

運営委員になってコロナ禍で思うように活動が出来ないのが残念です。早くコロナ禍が収束して、皆様と一緒に色々な活動が出来ればいいかなと思っているこの頃です。

行き届かないことがあると思いますがどうぞよろしくお願い致します。

## 【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

## 「伊丹」

狩野 勇（伊丹）

### “昆陽池公園”～都市部では珍しい野鳥のオアシスと蝶が舞う昆虫館～

昆陽池は、奈良時代の名僧、行基が築造した農業用のため池です。これを伊丹市が昭和43年に一部公園化し、その後順次整備し現在のような公園にし、市民の憩いの場となっており、関西でも屈指の渡り鳥のオアシスとして知られています。

そして、公園内には歌枕（古歌に詠まれた名所）として「猪名野」や「有馬山」が読み込まれた歌碑や句碑など多くの文学碑があります。

また、平成2（1990）年に親子で楽しめる昆虫の博物館（昆虫館）が開設されました。4階にある展望台からは昆陽池公園が一望できます。

昆虫館は1年中昆虫と間近でふれあえる施設です。チョウ温室では南国の花々が咲き誇る中を舞う、約14種1000匹のチョウの姿を身近に見ることができます。

（入館料：3～小学生100円・中高生200円・大人400円）



昆陽池公園；草生地広場



昆陽池公園：野鳥池



昆虫館

## 【5 月の入会者】

事務局

※ 山内美知子さん 川西市南花屋敷

❖ 色々な行事に参加して楽しんでください。

## ※ 今後の行事予定

事務局

※ 当分の間行事は行いません。(緊急事態宣言発令中は、事務所当番も中止します。郵便物などは適宜運営委員が事務所にいき確認します)

## 【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 ネット	講師	活動 合計	活動 会員数
5 月	26	1	0	1	31	2	0	61	6
4~5 月累計	28	10	16	1	71	5	0	131	15

## 【5 月度の運営会議も Zoom 会議としました】

代表：厚東信之

## 「4 月活動報告」

- ・ 仕事援助 (庭仕事：大野) 利用者：MY・FT・MTの皆さん  
提供者：大野・米田・奥村・田中俊・田中翠の皆さん
- ・ 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さん、Kさん  
提供者：小幡さん、大野さん
- ・ 受託事業：宝塚ちどり (平塚) : コロナ禍で休み  
うぐいすの森 (厚東) : 4月16日以降緊急事態宣言で中止

## 【健康コーナー】

## 「地域包括支援センターの主な役割」

(事務局)

地域包括支援センターは宝塚市・伊丹市・川西市に数か所、猪名川町に一か所あります。

特に介護・介助に関することで、活用されると助かることが多いですよ。(助成制度沢山あり)

「介護予防ケアマネジメント」 \*介護予防対象者の介護予防ケアプランの策定、評価。

「地域支援の総合相談」 \*さまざまな制度や地域資源との連携による、制度横断的な支援。

「権利擁護、虐待の早期発見・防止」 \*高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業の拠点として、成年後見制度の活用促進や虐待の早期発見・防止の促進。

「ケアマネジメント支援」 \*包括的・継続的なケアマネジメントが行われるよう、地域のケアマネジャーやヘルパーの後方支援など。



歌手の河島英五さんが48歳でこの世を去って20年になります。

「不器用だけど しらけずに 純粹だけど 野暮じゃなく・・・ねたまぬように あせらぬように 飾った世界に流されず 好きな誰かを思い続ける 時代おくれの男になりたい」阿久悠作詞、森田公一作曲の「時代おくれ」の2番の歌詞が大好きです。酒を飲んでほろ酔い気分がよく歌いました。

好きな誰かを思い続ける・・・廻りの友に気づかれぬように、心の中で大声を出しました。時代おくれだったのでしょ。

50年続けた建築の仕事ではCAD(キャド:コンピューター利用の設計製図)は使えず、卓上計算機は左手の人差指一本で使っていました。自宅にはパソコンはありません。携帯電話は二つ折りのガラ携です。修理は出来ないし、そう遠くない日に通話も出来なくなるそうです。

手持ちの二つ折の小さな財布には高速道路通行用のETCカードと遠方での手持ち金不足に備えてのJCBカードの2枚、それに少々の現金しか入っていません。

奥さんのスーパーでの買い物は、いつもレジのカウンターの上に小銭を広げて店員さんに勘定してもらうようです。後ろのお客の目を気にせずに・・・。

パソコンやスマホ、キャッシュレスカードなどなくても不便は感じません。むしろ高齢者の時代おくれを楽しんで生きてます。

## 文芸コーナー

【天を怨み人を尤むる所なし】

吉田松陰 一日一言



【訳】

(心ある立派な人は) 自分自身に対する際、どんなに貧乏で身分が低くても、また、どんなに辛い状況にあらうとも、穏やかな態度でいる。決して、天を怨んだり、人を咎めたりするということはない。

【言葉の由来】

『天王山』

地名の「天王山」が「勝負の分かれ目」という意味になったのは、時は天正十年(千五百八十二年)、織田信長の命で備中高松城を囲んでいた羽柴秀吉は、信長が明智光秀によって本能寺で殺されたことを知らされました。そこで直ちに都に引き返し、光秀と京都山崎で戦いました。

この戦いの要が天王山でした。「天王山」を占領した方が、絶対有利な立場になれるのです。この結果、「天王山」は秀吉の手に帰し、光秀は、信長を殺してからわずか十一日間天下をとっただけで敗れてしまったのです。そこから、「天王山」といえば、「勝負を決する重大な分かれ目」という意味を表すようになったのです。

【俳句】

『葉桜や大きな岩にひとりの座』

杉木妙子

【短歌】

『子供時代思えば愛しさ深かりし飛び交う蛍追いかけており』

松野綾子

### 『編集後記』

10×10の碁盤目を書きます。マスのが100。人生100年になぞらえて1マスを1年として、過ぎた年数を塗り潰します。俯瞰してみると過ぎ去った年の数とこれから過ごす年の数が一目で実感できます。現在私の統計的平均余命は8.5年くらいなので、最後の1行は不要になりそうですが、残された空白をどう埋めるか? わくわくも鬱々もするこの頃です。

(井上記)