

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》 7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 6月30日現在 145世帯・会員207名・賛助会員13名



### 第 25 回定時総会書面表決集計結果

事務局

今年度もコロナ禍の収束が見えない中で総会開催が中止となり、ハガキによる書面表決で提案の議案書(第25回定時総会議事次第案)を会員145世帯(会員数207名\*)宛に送付して賛成・反対の表決を実施しました。

\*印 2021年5月31日現在の会員数

【6月28日 締め切り後の集計結果】

♥賛成:135名 ♥反対:0 回答なしは72名でした。

当拠点の運営規則により、会員の1/3以上の135名から回答を得て総会は成立し、すべての議案に対して回答者全員の賛成をいただきましたので全ての議案は原案通り承認され議決いたしました。ご回答ありがとうございました。

よって、今年度の運営委員及び監査は、以下の方々にお世話いただくことになりました。

《2021年度 運営委員と監査》

代表兼事務局長	厚東 信之 (川西)	運営委員	藤井 邦子 (伊丹)
副代表	米田 典夫 (川西)		安岡 和子 (川西)
会計	大野 晏稔 (川西)		小幡 和子 (川西)
事務局次長	中田 年平 (川西)		猿渡 佳子 (川西)
運営委員	平塚 圭彦 (宝塚)		石原 隆典 (西宮)
	狩野 勇 (伊丹)		上西 蓮英 (宝塚)
	井上 堅也 (宝塚)		伊藤恵美子 (川西)
	渡辺三枝子 (川西)		
	鶴崎 俊雄 (猪名川)	監査	大橋 秀敏 (川西)
	北川 京子 (川西)		松本 靖代 (豊能) (新任)

退任【運営委員】 杉木 妙子(猪名川)、松本 靖代(豊能) 【監査】 近藤 民英子(宝塚)

### 【ご挨拶】 日本の人口問題に思う

賛助会員 丸山 純 (猪名川)

私は「日本の人口の推移」に関心がありますので、この事についてお話をします。今から400年ほど前の安土桃山時代の1600年頃の人口は推定で約1230万人でしたが、今から153年前の明治初期の1858年の人口はその約3倍弱の3300万人に増えていました。江戸時代に政治が安定し、お米などがたくさん穫れるようになったからでしょう。

明治に入り日本人口は急激に増え始め、第2次世界大戦終戦時の1945年には7200万人となり、2008年には日本人口のピークである1億2808万人になりました。

明治初期からピークの2008年まで人口は約4倍、140年で約9500万人増えた世界中でも稀な国なのです。単純計算すると、明治から今日に至るまで毎年約68万人増えた計算になります。2009年からは徐々に減り始め、今時点では毎年約50万人が減って、最大毎年100万人が減る時代に入りました。今の減少傾向から推測すると約30年後の2050年には日本人口は1億人の大台を切る9700万人との推計があります。現実起こっている事実です。



日本全体を俯瞰した時、これからの 30 年は日本人が過去経験したことの無い、人口の大幅減少という未知の世界に突入するとの認識を持ち、人口減少の中での難しい舵取りが必要との認識を持っています。

色々やるがありますが、1 つ目は人口が減っても世界に通用する高度な技術開発と、2 つ目は人を大事にする、言い換えれば生み育てようと国民が思える「人への投資」を中核に置くべきとの考えを私は持っています。今私が思っている事の一部です。今後ともよろしくお願いします。

## 健康コーナー【脳梗塞を発症して】

大村陽一（宝塚）

昨年 11 月に自宅で倒れて救急車で病院に搬送されました。戸惑ったワイフが向かいの看護師さんに相談して、てきぱきと手配して頂いたお陰で 1 時間以内に救急病院に入院出来ました。太い血管が動脈硬化で血流が滞る「アナローム血栓脳梗塞」で、脳神経外科医が「血栓溶解法」の最新処置をしてくださったお陰で軽症に経過しました。しかし、1 週間は意識がなく記憶も残っていません。急性期を過ぎ病状は安定、車椅子でリハビリを開始しました。

その後、回復期リハビリで専門病院に転院、即、開始、車椅子→歩行車→自力歩行とステップ UP リハビリを 1 日 3 時限、延べ 130 日間療法士の専門家より実地訓練を受けました。

リハは現症より 1 段階改善を想定した行動様式で実施するので肉体的にも精神的にもキツイものですが、私は自宅に戻りワイフに負荷を掛けると共倒れになるのを予期し、食事、排泄、入浴などの身辺行動が自立できるように頑張りました。初期処置が適切だった私は左半身不随も麻痺も殆ど復元し退院することが出来ました。発症後 4.5 時間以内であれば最新の血栓溶解薬が使用でき深刻な後遺症を逃れられるので一刻も早く病院に行くべきと痛感しました。コロナ禍でもラッキーな経過になった事を感謝しています。もし、アクシデントがあれば一刻も早く行動されることをお勧めします。

## 【運営委員のご紹介】

### 「ご挨拶」

猿渡佳子（川西）

ハタと困りました。役立たずなので、活動のご報告もできません。で、今思っていることをお伝えしようと思います。

そもそも運営委員会などは面倒なものと敬遠。そこへ「楽しいこともあるよ」とのお誘い。

単純に「ならば」と加えて頂きました。ナルクにも「ささえあい」より、支えてもらおうと厚かましく入会。いつも勝手なことです。

月に一度の運営委員会。参加するうち少しずつ分かってきました。活動の状況。煩雑な事務。運営費の不足。行事や会報発行の段取り等々。なんと如何にお世話になっていたことか。内実を知らないというより、あまり考えてもみなかった事ばかり。でも、皆さんはご苦労の中、気配りし、計画し、運営してくださっているのです。自粛の中、運営委員会も集まることもできなくなりました。会えないことがこれほど寂しいとは。集まれば、「楽しいこと」も、「面白いこと」もあるのですね。是非、どなたも一度は運営委員会に参加し、知ってみてください。是非。

同好会も、今は出会えません。ナルクで出会いの楽しさを皆で分かち合える。それも「ささえあい」かなと思います。早く出かけ、出会いたい。もう鶴の首もここまで。

で、最後にお願いが。ご一緒におしゃべりしながら、絵（スケッチ等なんでも）を描いたり、字（書道等なんでも）を書いたりできるお仲間。いてくだされば嬉しいなど。また事務所でお会いしましょう！

## 【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

### 「川西」

大野佳代子（川西）

### 【祥雲山 頼光寺（あじさい寺）のご紹介】

わたしの住んでいる能勢電畦野駅のすぐ近くに、あじさいの寺として広く知られている頼光寺さんがある。

梅雨の晴れ間に久しぶりお寺を訪れた。今年も期待通り、色とりどりの見事な姿でたたずむあじさいの花！昨夜来の雨に打たれ、しっとり静かに、でも力強く所狭しと咲き競う花たち！



見物にきていた大勢の人達に混じって境内を一周、大いに感動しながら目の保養を楽しませて貰ったのである。

畦野に住んでもう35年。今は二人の子供達もそれぞれ家庭を持ち遠方で暮らしている。毎年お正月には帰ってきて、大勢で頼光寺へ初詣に行くのが恒例行事なのに、今年は新型コロナの影響で夫婦ふたりだけの寂しいお正月。

でも主人とふたり元日には一家無事を祈り、いつも通りお詣りを済ませてきていた。

来年にはわたしも80才・・・長い外出に痛み止め薬と両膝のサポーターは欠かせないし、年を重ねるという実感をいやと言うほど身に受けながらの毎日・・・。その日、本堂の前に掲げられていた教訓・・・「腹立たば、鏡を出して顔を見よ。鬼の姿がただで見られる」あまりにも長く続いている自粛生活に、イライラや不満いっぱい今日この頃、心してこの言葉を胸に刻み、お賽銭を気持ちばかりはずんで、お寺を後にしたのだった。

【頼光寺】は源満仲公の夫人・法如尼の発願により、その子・源賢僧都(幼名美女丸)によって開基された寺で、本尊の地蔵菩薩は法如尼等身の念持仏であったといわれています。梅雨時には約500株の色鮮やかなあじさいが咲き乱れます。



## 【6月の入会者】

事務局

※ 入会者はありませんでした。

## 【行事予定】

事務局

※ ワクチン接種も進み、同好会活動などもコロナウイルスに注意しながら徐々に復活しています。

## 【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 ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
6月	120	17	10	0	33	0	0	180	11
4~6月累計	148	27	26	1	104	5	0	311	26

## 【6月度の運営会議も Zoom 会議としました】

事務局

### 「5月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：I・OM・ON・OR・K・Z・TS・F・MA・MT・Mの皆さん  
提供者：大野・厚東・柴川・米田の皆さん
- ・ 家事援助（平塚・大野） 利用者：Yさん  
提供者：田川さん
- ・ 介助・送迎(大野) 利用者：Aさん  
提供者：小幡さん
- ・ 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）：6月21日より再開

六月一日は「気象記念日」でした。

天気予報は明治の近代化とともに、東京で気象庁が業務を開始したことに始まるそうです。NHKの連続テレビ小説「おかえりモネ」は若い女性が気象予報士をめざす明るくて元気なストーリーですが、現実の気象庁の職員さん達は、西日本や東海は記録的な速さで梅雨入り関東から東は“入り待ち”という状況では頭をかかえておられるのではないのでしょうか。

若い頃「アメダス」は雨を観測するからアメダスだと思い込み、日本の気象庁のユーモアに敬意を表して気象予報士を志し、高額な参考書を買込み三日後に「合格率 10%以下」を知って早々に諦めました。本心は「むつかしすぎる」でしたが……。

高齢になって「降水確率」の確立%が何を基準に%なのか分からず気になります。記念日の日に本棚から参考書を引っ張り出して見てみました。

「降水確率予報は、予報対象期間（短期予報では 6 時間）に一mm以上の降水がある確率を表し、降水量の多少や降水時間の長短を予報するものではなく、降水の有無のみについて確立を表すものである」と記されていました。たったこれだけの内容が今だ充分に理解できず、「梅雨はいつ終わる」と毎日天気予報をみています。(令和 3 年 6 月 1 日)

## 文芸コーナー

【君子は交わり絶ちて悪声を出さず】いだ

吉田松陰 一日一言



『訳』

立派な人は、ある人となんらかの事情で交際を絶たねばならなくなったとしても、その人の悪口はいわない。立派な家来というものは、なんらかの事情で仕えた国家をさらねばならなくなったとしても、自分は潔白で罪はないなどということを言わない。

【言葉の由来】

『金平牛蒡』

お袋の味といわれるものは色々ありますが、この「きんぴらごぼう」も忘れてはならない料理でしょう。「きんぴらごぼう」は江戸時代に考えられた料理です。この「きんぴら」は坂田金平という浄瑠璃に出てくる怪力の持ち主から来ています。金平は、大江山の鬼退治で有名な四天王の一人、坂田金時の子とされていますが架空の人物です。しかし、浄瑠璃ではその怪力が人並外れていたことから、当時、強く頑丈なものにはみな「金平」をつけていたそうです。「金平糊」「金平娘」などとともに、食べると精がつくということでも名づけられた料理である。

【俳句】

『花寄せの菖蒲に静かつのりをり』

杉木妙子

【短歌】

『かくれんぼ出来るほどの丈なりぬハルジオンの白揺れる空き地に』

松野綾子

### 『編集後記』

今年の梅雨入りは早く、蒸し暑くじめじめした日が続いています。早い梅雨明けを期待したいのですが、この時期に待ってましたとばかり子孫を残す小動物がいます。モリアオガエルです。畑のすぐ近くに貯水槽がありその横の木々の枝葉が貯水槽に迫り出し、そこへペアーでよじ登り綿飴状の卵を産み付けます。今年も見つけました。間もなくオタマジャクシになり、雨水と共に貯水槽に落ちカエルにと成長することでしょう。このモリアオガエルは地域によっては天然記念物に指定されてます。何ごともなく、来年も同じ光景に出会いたいものです。

(鶴崎記)