

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》

8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 7月30日現在

144世帯・会員 206名・賛助会員 13名



残暑お見舞い申し上げます

【私の足跡とナルク】

安田忠司（川西）

皆さん今日は！ 私は皆様のご支援で川西市議会議員を7期28年間勤めさせて頂き、平成30年10月に勇退しました。この間川西市のまちづくりや、行財政改革、福祉の向上、教育の推進、高齢化社会への対応、地域の課題等に取り組んできました。

中でも市民病院の老朽化に伴い民間病院との統廃合を提言した、「新総合医療センター」がいよいよキセラ地区に令和4年9月に開設となります。又、中学校の給食についても、「給食センター」が川西南中のグランドに建設され、令和4年9月には生徒4,000人に中学給食が供給される予定で、多くの皆様に喜んでいただけることと楽しみにしています。

ナルクとの出会いは、先に死去された、高畑名誉顧問が川西市に来られ、安田や当時の柴生市長に川西・宝塚・伊丹の地区に、ナルクの出先機関を設けるのでよろしくとご挨拶され、会員の相互扶助、たすけあい、将来の高齢化社会への取組み等を篤く語られたのが昨日のようです。

当時は市議をしていたので、直接ナルクのお手伝いができなくて申し訳ない気持ちでした。

昨年6月から福祉関係のNPO法人みち（川西市内にある障害者福祉団体）の理事長に就任しています。私も一会員として、お手伝いできればと思っていますがなかなか時間がなくてすみません。ナルクのモットーである「ささえあい、助け合い」の精神や行動は、今日の社会ではますます重要となってきています。コロナウイルスの感染がなかなか終息せず市民生活に大きな影響が出ています。

ワクチン接種もやっと始まりましたが、まだ時間がかかります。

最後に、役員、会員の皆様方共々コロナやこの夏の暑さにも負けずがんばりましょう！

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

令和3年7月5日



【運営委員のご紹介】

「ご挨拶」

小幡和子（川西）

コロナワクチン接種が、高齢者より始まりまして、この8月のささえあいを手に取られるころには接種が終了していると思います。

接種会場では、接種後のほとんどの方が“ひと安心”という表情をされており、コロナに対する不安がどれほどのものかを思い知らされました。

本人はもとより家族の方もきっと同じ思いだったでしょうね。

すぐに収束に向かうとは言えないにしても、少しは前向きになれたらと思います。

このコロナ禍で同好会も再開するタイミングとして“接種の終了”後といたしました。

音楽はもちろんテレビ・ラジオ・CD・スマホその他で聴くことでも楽しめますが、やっぱり生での演奏を聴くことや自らも声を出し、そしてみんなで声を出し合って歌うことの楽しさ大切さをこのコロナ禍で痛感いたしました。

今後、この気持ちを持って音楽活動に携わって行こうと思っています。



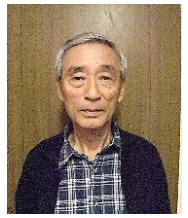
猪名川の「戸隠神社」のご紹介。

「いながわ名所八景」に選ばれている戸隠神社です。猪名川町南部の肝川地区に位置し、猪名川町唯一の県と国の重要文化財に指定されています。

室町時代から江戸時代までは「九頭大明神」と呼ばれていて、水の神である「龍」が祀られていたそうです。郊外の住宅地のそばにありすごく趣のある情緒ある神社で、その向かいには田舎を思わせる田畑で棚田が潤って素朴さを感じます。

古い石段が当時のまま、石灯籠も古い形で、かえって心地よく、鳥居をくぐると杉の大木が参道の両脇。数十段の石段を上がると、大永4(1524)年に建立された本殿(平成元年に解体修理→当初の姿に復元)があります。この名称になったのは明治以降のことだそうで、本殿の間口が1.3m、奥行きが2.2mと小さな神社ですが、静寂で空気が澄み、鳥のさえずりが山林の奥から聞こえ、この空気が気に入りました。

交通手段は阪急バス川西能勢口駅⑤番乗場から、日生中央またはパークタウン中央行きに乗車、つつじが丘下車西南へ徒歩10分位です。



【ミニ解説】 SNS (Facebook、Twitter、Line)

井上堅也 (宝塚)

最近、SNSなる言葉が飛び交っておりますが、そもSNSとはなんぞや？

- ・ SNS は ソーシャルネットワーキングサービス (Social Networking Service) の略で、登録された利用者同士が交流できる会員制サービスで、代表的なものとして Facebook、Twitter、Line などがあります。(なお 欧米では SNS とはいわず Social Media というらしい)

似た言葉に SMS がありますが、SMS は電話番号で短いメッセージを送受信するサービスです。

- ・ Facebook (フェイスブック) とは、

- ・ 文章+(写真、動画)が投稿ができる。 ・ 基本的に実名で登録しなければいけない。
- ・ 投稿範囲の設定を変更しなければ「友達の友達」にまで投稿が表示される。

- ・ Twitter (ツイッター) とは、

- ・ 文章+(写真、動画)が投稿できるが、文字数は140字までと制限されている。
- ・ 拡散力があり多くの人目にふれる可能性があるので発言は慎重にする必要がある。
- ・ 匿名性のため、自由に気兼ねなく投稿できる。
- ・ 最新情報をリアルタイムで知れるもの、という認識が広がっている。

- ・ LINE (ライン) とは、

- ・ メールやテレビ電話代わりにサービスを使用する人が多い
- ・ ユーザー数が多く、利用している年代も幅広い

以上、舌足らずな内容ですが、機会があればもう少し詳しい解説記事を書いてみます。

【5月の入会者】

事務局

※ ありませんでした。

※ 「今後の行事予定」

事務局

※ ワクチン接種が浸透してきたので、事務所当番や一部の同好会は再開しています。

【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
7 月	87	1	30	4	36	1	2	161	18
4~7 月累計	236	28	56	5	140	6	2	473	44

【7 月度の運営会議も Zoom 会議としました】

代表：厚東信之

「6 月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：I・OM・ON・O・K・Z・T・F・MA・MT・M
提供者：大野・厚東・米田・柴川の皆さん
- ・ 家事援助（平塚・大野） 利用者：Yさん
提供者：T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
うぐいすの森（厚東）：6 月 21 日から平常通り（月）（木）活動を再開

健康コーナー 【健康効果いろいろ “コーヒー”】

狩野 勇（伊丹）

皆さんはコーヒーを愛飲されていますか。その魅惑の味と香りに、さまざまな健康パワーが秘められていることをご存じでしょうか。多くの研究機関や研究者によってコーヒーの効能が報告されていますので、その一端を紹介します。

＜コーヒーと病気＞

- ・ 糖尿病・・・コーヒーをよく飲む人たちは、男女とも糖尿病発症リスクが低くなる
- ・ 肝がん・・・コーヒーをほぼ毎日飲む人は、肝がん発生率が約半分に減少
- ・ 大腸がん・・・コーヒーを多く飲む女性ほど、結腸がんのリスクが低くなる

＜コーヒーと死亡リスク＞

下記の疾患についていずれも死亡リスクが低下。

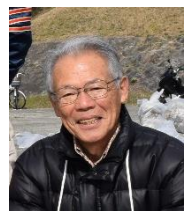
- ・ 心疾患
- ・ 脳血管疾患
- ・ 呼吸器疾患

このようにコーヒーには種々のリスクを下げる健康成分が含まれていますが、それに加えて美容効果があるのも分かっています。それは、コーヒーに含まれるポリフェノールの一種クロロゲン酸などには抗酸化作用があり、メラニン色素の生成を抑制するからです。

各種の研究によれば、コーヒーには一千種を超す成分が含まれ、他にも血糖値の上昇を抑える働きなどが報告されています。ただし、コーヒーに多く含まれるカフェインには覚醒作用などがある反面、不眠などの副作用も起こりうるので注意が必要です。

「どんな食品も、食べ過ぎ・飲み過ぎにはご注意ください」、と多くの研究者は口をそろえています。

(朝日新聞より)



世の中は小言を言いたい人であふれている。それはインターネットを覗けばよくわかる。

つまらないニュース、どうでもいい事柄に、誰かが必ず何らかの感想を書き込んでいる。そんな事をいちいち言わなくてもいいというようなことを言いたがる。

小言というのは、「不平不満である」と辞書に書いてある。でも、ただの不平不満ではないらしい。小言をいう人間は少し高みに立っている。親が子供に、上司が部下に、教師が学生にお得意さんが取引先に……。一般に逆らいがたいところに生まれる。

考え方としてはアドバイス、忠告や説教と同じで、相手の足りない部分を指摘したり、相手が気づいていない欠点を明らかにしてあげつらう、そこがどこか知的なのである。

ただしアドバイスと違うのは、改善策を述べないし悪いことは分かったけれど、じゃあどうすればいいのだということはない。無責任に言いやすい。言いつばなしである。つまり愚痴と似ている。

これは小学館発行の月刊誌サライ 6 月号巻の日本語「小言」金田一秀穂さんの文章を少し構成替えてして転載しました。お盆休みで墓参りをした時に「自分に問うてみよう」と思っています。

文芸コーナー

【心は小ならんことを欲し】

吉田松陰 一日一言

『訳』

私は、「心は細心であることを望み、肝つ玉は大胆であることを望む」と言う言葉が好きである。

【言葉の由来】

『なしのつづて』

引越した友人に手紙を書いたが、いつこうに返事がこないときに「なしのつづてだ」などと使います。語源は求愛の返事を待っているせない気持ちからきている、といわれています。昔は、つづて(小石)を相手に投げることも、恋の告白の一つだったのです。投げたつづてが返ってこないなら、その恋はかなえられなかったという訳です。

ここから、「無しのつづて」という言葉が生まれ、何の音沙汰もないというような意味に転化して行つたようです。また、「梨のつづて」と書く場合もありますが、これは「梨」と「無し」を語呂合わせしただけのもので、特別な意味はないようです。

【俳句】

『灯柱を抱くよメタセコイア新樹』

杉木妙子

【短歌】

『交錯す不安と希望の今日は太宰作品に似ると記せり』

松野綾子



『編集後記』

今朝の新聞に「迷走 8 年・五輪突入」と書かれていた。東京都に緊急事態宣言発令の最中、開会式を TV で視聴された大多数の方の感想も同じ思いではなかったか。

20 時前からテレビでアトラクションの数々を拝見すると、もし開催中止となったらこれまでの準備は一体何だったかと思わざるを得ない。

延々 205 の国と地域の入場行進に続く開会のセレモニーで、終了したのは零時直前。68 千人の満員の観客を入れていたら、コロナ感染拡大と深夜まで公共交通機関を動かして大変だったろう。

世界中のアスリートの祭典が、無事終了することを切に願う！

(7 月 24 日 厚東記)