

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》

9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 8月30日現在 143世帯・会員204名・賛助会員13名

ありがたいナルク

藤原武雄 (宝塚)

ナルクにはギター同好会の石原(朱)さんからお誘いを受けて、H24年6月に入会し、毎月ギターの練習を楽しんでいます。

パソコンがそこそこ使えたので、入会直後から事務局の会員管理の仕事のお手伝いを近藤さん・諸岡さんから教わりながらさせて頂きました。H29年3月からは中田さんをお願いし今はやっていません。

ギター同好会は、昨年からはコロナ禍のため、出席人数が減りましたが感染対策を万全に頑張っています。

早くコロナ禍が収束し、皆で平常通り楽しめるようになることを願っています。

私は丹波市出身で、実家は現在空き家のため、加齢とともに庭木の手入れに困っていました。厚東代表に現地に近い丹波篠山拠点に援助を依頼して頂きましたが、対応できる人がいないと断られました。

困っていると、それなら我が拠点の戦力で対応してあげるとのことで、喜んでお願いしました。メンバーは大野さん、米田さんのお二人で、5月10日に対応して下さいました。お二人は絶妙のコンビで、大野さんは丁寧な作業で徹底的に敷地の石垣を傷める、草・木を余さず根こそぎ引き抜き、米田さんは機動的に手際よく、家の周りの庭・生垣・花畑などの雑草を刈り取って下さいました。

お蔭様で出来映えも立派で、しかも預託点数があったので応分の寄付も不要で車の高速料金とガソリン代だけで済んだので安上がりで大助かりでした。

今後も何かとお世話になることが増えてくると思いますがよろしくお願ひします。



【ご挨拶】

賛助会員

悠友倶楽部・うぐいすの森 来田亜希子

皆様、こんにちは。私は悠友倶楽部の生活相談員をさせて頂いております、来田亜希子と申します。ナルク様とは、もう15年以上のお付き合いになりますでしょうか。

何かお手伝いができる事があれば・・・とお声掛けを頂き、週2回のお掃除をお願いする事となりました。あっという間の15年でしたが、とても重みのある15年だったように思います。

私達のお仕事は、ご家族の大切な方をお預かりして、自宅と同じように居心地の良いスペースで生活するお手伝いをさせて頂いております。有料老人ホームといっても、大きい施設でもなく、豪華な設備があるわけでもありません。私達は、人対人でお付き合いしております。ナルク様のささえあい、そして自分で出来る範囲のお手伝いで、のささえあいが悠友倶楽部と通じるものがあると常々感じておりました。お掃除をしながら入居者様と接して下さる姿、またお話し相手にもなってくださり、このアットホームな雰囲気が皆様の心の癒しになればとても嬉しく思います。

現状、コロナ禍で大抵の施設は、外部の出入りが禁止となっております。その中でも、感染対策をきちんと考えてお仕事して下さる厚東さんをはじめメンバーの皆様には感謝しかございません。

こんな悠友倶楽部・うぐいすの森ですが、入居者さま15名とスタッフ20名とで毎日賑やかに暮らしております。入居された皆様が、ここが大好き！と言ってくれるだけで、私達はやる気がでます。

暑い時でも寒い時でも、大雨の時でも当番の日に来て下さるナルクさん。これからも宜しくお願ひ致します。



【運営委員のご紹介】

「ご挨拶」

鶴崎俊雄 (猪名川)

平成 26 年、先輩会員に勧められどのような事が出来るか分からないまま入会しその 2 年後、運営委員となりました。

毎年、11 月 3 日に開催される猪名川町のメインイベントである“いながわまつり”の出展に先輩会員が尽力され、その後引き継ぎました。この“いながわまつり”では、主にナルクのパネルとカタログによる紹介で会員の入会勧誘と、手芸同好会の皆様が作られた小物品の販売です。その後、“継続は力なり”と言いますが数年続けていたにも関わらず入会者がなく、また出展料が高くなったので、3 年前に出展を止めることになりました。

その間、庭作業(木々の剪定、草抜き、寒肥付与)で僅かながらお手伝い出来たかなと思いますが運営委員として何も出来ず申し訳なく思っています。会員の親睦の一環として、里山で BBQ を開催し、喜んでいただいたこともあります。間もなく、コスモスが咲き始めます。今後は親睦を含め、同好会へ積極参加し、助け合い活動にも注力していきたく思います。

運営委員会はコロナ禍でリモート会議でしたが、早く収束し対面でお会いしたいですね。



【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「宝塚」

上西蓮英 (宝塚)

【手塚治虫記念館をご紹介します】

手塚治虫さんは、5 歳から約 20 年間宝塚市で過ごされた。(出生地は大阪府豊中市)。宝塚市はその生涯を称えて、没後 5 年にあたる 1994 年(平成 6 年)に青少年への夢を育ませる場として、市内の武庫川町に「自然への愛」と「生命の尊さ」を基本テーマとし、青少年の希望を未来へ広げて行く施設として設立しました。……運営は宝塚市。

外観は、ヨーロッパの古城をイメージしてデザインされており手塚治虫さんのエッセイ「ガラスの地球を救え」をモチーフにしたガラス製の地球がシンボルとなっています。

館内では、手塚マンガの 1 ページを再現した空間の中で、手塚治虫ゆかりの品や数々の作品を見たり、実際に作品をつくる体験などをして楽しめます。手塚治虫の心、そして世界を見て、触れて、感じて……。

おもしろいこと、嬉しいこと、ふしぎなこと、沢山の発見が出来ます。

アクセスは、阪急宝塚駅から花の道を通り、徒歩約 10 分。

(記事の概要は案内パンフより抜粋)



健康コーナー【夏バテ防止にお勧めのネバネバ食】

安井理恵子 (宝塚)

魚介類のウナギ・クラゲ・ナマコ・貝などはネバネバ成分(ムチン)が多く含まれています。また植物のオクラ・モズク・ワカメ・メカブ・モロヘイヤ・納豆・なめこなどにもネバネバ成分(ペクチン・カリウム)が多く含まれており胃の粘膜保護や消化吸収力を高めて免疫力を高める効果あるようです。

また、これらの食品の多くにはフコイダン(ヌメリ)と言う成分も含まれており、癌を抑制したり糖尿病・痛風予防と改善効果や紫外線対策によりシミ・シワを予防してくれるそうです。

フコイダンは体内で糖分の吸収をゆるやかにし、食後の急激な血糖値の上昇も抑えてくれるようです。なお、モロヘイヤはクレオパトラも好んで食べていたと言われていています。(テレビ・ネット情報より)

「簡単なスタミナ食「温タマどんぶり」の作り方(1人分)のご紹介!

オクラ:5~6 本(1 分間湯がいたのちミキサーで粉碎)、温泉卵(生卵):1 個、めんつゆ大さじ:2 杯、鰹節適量を温かいご飯に乗せてしっかり混ぜて食べるとスタミナがついて夏バテにいいそうです。

【8 月の入会者】

事務局

※ ^{さみぞ}三溝定子さん 川西市大和西 色んな行事に参加して楽しんでください。

【行事予定】

事務局

※ 緊急事態宣言発令ゆえ、諸行事は再度暫くストップします。

【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 ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
8 月	39	2	16	4	28	2	0	91	10
4~8 月累計	274	30	72	9	168	8	2	563	54

【8 月度の運営会議は休みました】

事務局

「7 月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：A・I・OK・OT・N・M・YT・YKの皆さん
提供者：大野・厚東・柴川・米田・鶴崎の皆さん
- ・ 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：渡辺さん、小倉さん
- ・ 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）：7 月はフル稼働、8 月は緊急事態宣言で 19 日以降中止

【ミニ解説】 Twitter と Facebook

井上堅也（宝塚）

先月号で SNS について少し書きましたが、今回はその SNS の代表格の Twitter(ツイッター)と Facebook(フェイスブック)の違いについて書いてみます。

どちらも「意見などを投稿」「投稿にコメントを付ける」「投稿を他の人に広める」という機能があります。

・ Twitter

- ・ 1 回の投稿の文字数が 140 文字に限定されているので、何か思ったことを「つぶやく」というのが、一般的な使い方です。
- ・ ペンネーム使用も可能で、発信者がわからないため、言いたい放題になることが多いようです。
- ・ 拡散はしやすいのですが、良いコメントだけでなく、悪いコメントもどんどん拡散していきます。
- ・ 特徴：拡散効果が高い反面、炎上も多く、「ハイリスクハイリターン」な SNS と思われます。

・ Facebook

- ・ 文字制限がなく、いろいろな文章を長めに載せることができ、ビジネスでも多く利用されています。
- ・ 実名を使用するため、発言者がわかるので、責任を持って投稿する人が多い。
Facebook で炎上したというニュースを聞かないのは、実名である所為もあります。
- ・ 特徴：実名投稿で、仕事上の活用も多く、「ローリスクローリターン」な SNS だと思われる。

- ・ Twitter と Facebook を使っている年齢層を比べると、Twitter は若い人が多いのに対し、Facebook は 20 代より上の人が多く、学生が使っている例はすくないようです。

米国の同時多発テロから 20 年。テロ後に米国主導の多国籍軍がアフガニスタンの同時テロ指導者アル・カーイダのウサマ・ビンラディンを攻撃と同時にタリバン政権を崩壊させた。

タリバンは元々隣国パキスタンのイスラム神学校で学んだアフガン難民たちで「タリバン」はパシュトゥー語で「学生」の意味だという。勢力を急速に拡大して政権を取ると過激なイスラム教のデカバンド主義を基に、女性の教育やテレビ映画などの娯楽を禁じ日常的に公開処刑を行った。穏便イスラム法学者は「誤った解釈」と批判するが・・・。

8月15日タリバンが首都カブールを制圧し、全土掌握を宣言した。米国同時多発テロ後の米軍進攻によるタリバン政権崩壊から20年を経て、アフガニスタンは「テロの温床」に逆戻りをするのか。

国際政治のむつかしいことはわからない、しかし、多国籍軍主導の約30万人の政府軍がなぜ戦闘員10万人のタリバンに政権を取り戻されたのだろうか。「ガニ大統領が車4台に現金を積んで空港からヘリコプターで真っ先に国外脱出した」の新聞記事を読んでわかった。18日の朝いつもの通り相田みつおさんの日めくりカレンダーをめくったら「お金が人生のすべてではないがあると便利、ないと不便です便利な方がいいな」とありました。ガニさん日本が長年にわたり支援したお金どこへ持って行ったの。

文芸コーナー

【往を以て】
おうもつ

『訳』
物事には、一を知って、百を理解するべきことがあり、また、過去のことから未来を予測するべきものがある。

吉田松陰一日一言



【言葉の由来】
『ずぼら』

怠けものとか、物事のけじめをきちんとしない性格を表わした言葉です。このことは、意外にもお坊さんに対して称したものでしたのです。江戸末期には、修行を怠けたり、酒色におぼれるような「坊主」が目立つようになりました。こんなダラク坊主を世間の人があざわらって「ずぼら」と呼んだことが、いつの間にか「ずぼら」と変化して行ったのです。別説では大坂堂島の米相場で、ずるずる相場が下がっていくことを「ずぼら」といったのが、一般にも使われるようになったのだ、ともいわれています。

【俳句】

『切子灯籠ふるる御霊や安寧に』
きりこ みたま あんねい

杉木妙子

【短歌】

『隔離されている気分なりこの数日街にもゆけず家を出でずして』

松野綾子

『編集後記』

今年の全国高校野球大会は猛暑の後、豪雨でコールドゲームあり、ナイターありと天候に振り回されました。泥んこになり、さぞや球児達は大変かと思いきや澆刺として嬉しそうです。去年コロナで中止になり、悔し涙を流す先輩達を見て、当たり前で開催されていた大会は、当たり前でない事を知ったからでしょう。我々も、日々の生活を改めて見つめ直すいい機会にしたいものです。(長尾記)