

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》

10 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 9 月 30 日現在

142 世帯・会 員 204 名・賛助会員 13 名



フレイル予防効果 大

田川幸子 (川西)

集まるな！会話を控えよ！不要不急の外出は駄目と窮屈な生活を強いられて 2 年近くになりました。

私達高齢者はこれでは脳の働きも体力も低下し認知症や要介護者にまっしぐらです。この春にナルクの会員になった K さん 88 歳、Y さん 91 歳、そして 92 歳と 88 歳の 4 人の方の日常をご紹介します。この 4 人の方は私が主催している“街の保健室”のご利用者さんです。



頻繁に出される緊急事態宣言でやむなく会を休止したりする事が再三ありました。そんな中でこの 4 人の方が Y さんのところでマージャンをしたり、出前を取ってランチを楽しんだり、会話し、笑い週 4~5 回 11 時~17 時くらいまで、楽しく過ごされるようになりました。勿論、マスク、換気、室温調節など一般的な感染対策はしています。Y さんとこへ行くには皆さん 10 分くらいかかるのですが、それぞれに持病をお持ちの皆さんは頑張って歩いて行かれます。私は、この会を「私設デイサービス クローバーの会」と称し、週 1~2 回何気なく立ち寄り見守っています。Y さんが医療的観察や服薬管理、受診の同行などが必要なため、ナルクのサービスとして行っています。K さんは庭木の剪定などでナルクのサービスを受けておられ 1 人暮らしの不便さが解消されたと喜ばれています。もうすぐ 93 歳になる方は去年の夏などは点滴が再三必要だったのに、この集まりで毎日歩く、昼食をちゃんと食べる、皆と楽しく過ごす、他の方のお茶の係りを引き受けるという役割ですっかり元気になりました。最近では駅のコンビニに一人で行き用事されるという快挙もありました。コロナでも籠ってはいけません。

ナルクの皆さんも、身近なところでこんな小さなサークルを作って老いを生き生きと暮らしましょう。

ご挨拶【With コロナの時代】 賛助会員 (社福) 晋栄福祉会 宝塚ちどり 施設管理部長 杉本圭

新型コロナウイルスの流行により我々の生活様式や社会全体が大きく変化しました。マスクの着用、各種店舗の営業形態や時間の変更、各種イベントの中止など挙げていくときりがありません。宝塚ちどりで感染予防のためボランティアの皆様にお越しいただくことや、ご家族の面会も制限させて頂いております。ことナルクの皆様には 10 年以上にわたり宝塚ちどりで喫茶ボランティアを担っていただいております。介護施設で過ごされるご利用者の楽しみの一つとして生活に根付いていました。

宝塚ちどりで現在ガラス越しの面会と、インターネットでの面会、通称 Web 面会を行っております。Web 面会と銘打っていても、無料通話アプリの LINE を使ったビデオ通話です。ご家族が自宅から、お持ちのスマートフォンなどを使い宝塚ちどりにいるご利用者とビデオ通話を行う、というシンプルなものです。直接会って、お話をすることには及びませんが、ご利用者のお元気な姿を画面の向こうで確認されたご家族には、少しだけでも安心していただけたのではないのでしょうか。ご利用者は、画面に映る自身のお子様やご主人の姿にびっくりされたり、「元気ですか〜？」と、笑顔で手を振られたり、中には全く驚かずに普段のようにお話す方もおられました。どなたも嬉しそうなご様子でした。

新型コロナウイルスが流行する中でもテクノロジーの活用などで、ご利用者の暮らしを良くする、ポジティブな要素もあるのではないかと思います。喫茶ボランティア再開につきましては、ワクチンパスポートの導入や、面会制限の解除などと合わせて検討を行う予定です。これからの With コロナの時代において皆様が「変わらない日常」を送れるよう、職員全員一丸となって、できる事に取り組んでいきます。

ナルクには2014年8月に入会しました。以前からナルクの存在は知っていましたが、拠点事務所が川西市にあるので、入会をためらっていました。しかし年齢も古希を過ぎるとそれまでのように神戸や大阪、京都までもの広範囲な地域での活動が難しくなると考えて、地元での活動の拠り所としてナルクを選びました。事前に拠点のホームページを閲覧、会報のバックナンバーも読んで、会員数や活動時間数に感心し、期待をして入会を申し込みました。しかし入会はしたものの事務所当番以外に活動の機会がなく、不満が湧きかかってきたころ、平塚代表(当時)から運営委員への就任を勧められ、2015年6月に運営委員の一員となりました。



運営委員会に出席し、拠点運営の詳しいことがわかってきて、入会当初感じた不満の原因や、ナルク活動の難しさがわかってきました。

ただ、年齢も間もなく80歳の大台に乗り、年相応に体力・能力が低下、いまや活動会員から利用会員への転換点に差しかかっていますので、これからの活動をどうするか考えこむことの多い最近です。

なお、同好会活動では「パソコンサークル」を主宰しています。いまはコロナ騒ぎで活動できていませんが、落ち着いたら以前通り月2回の活動を再開します。サークルメンバー以外の方の相談もお受けしますので、パソコンでお困りの時はお声がけください。

【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「伊丹」

狩野勇(伊丹)

「猪名野神社」

猪名野神社は、江戸時代に「野宮(ののみや)」「天王宮」「牛頭天王(ござてんのう)宮」などと呼ばれ、伊丹郷町の氏神でした。明治時代から、主祭神は素戔嗚(すさのお)神です。

境内は有岡城本丸跡とともに国指定史跡となっています。なお、荒木村重の有岡城の惣構(そうがまえ)北端を防御する「きしの砦」が置かれていた所でもあり、境内西側には土塁が残っています。そして、97基の石灯籠、上島鬼貫の句碑や市指定文化財の樹高13.5メートルのムクロジ(無患子)があります。



神社は、本殿、拝殿、幣殿[※]の3棟から成り、令和2年3月に「県指定重要有形文化財(建造物)」に指定されました。これは、大規模な建物が複合的に連なる形式が貴重であると評価されたからです。

(伊丹市資料より)

※参詣の人が、幣帛(へいはく)や献上物をささげる社殿。拝殿と本殿との中間にある。



本殿 幣殿 拝殿 (左から)



上島鬼貫の句碑



きしの砦

☆猪名野神社へは徒歩で、JR伊丹から15分・阪急伊丹から10分です。

周辺には「有岡城本丸跡」や令和3年2月号で紹介した「伊丹郷町館」などがあります。

【9 月の入会者】

事務局

※ 鈴木佐紀子さん・寛久さん^{ひろひさ} 川西市大和東
 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

※ 緊急事態宣言が解除されましたので、ぼつぼつ予定を立案します。

【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
9 月	105	5	0	7	28	3	2	150	11
4~9 月累計	379	35	72	16	196	11	4	713	65

【9 月度の運営会議も Zoom 会議としました】

事務局

「8 月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：S・OT・ON・Z・T・Yの皆さん
 提供者：大野
- ・ 家事援助 利用・提供ともなし
- ・ 介助・送迎(大野) 利用者：Yさん、Kさん
 提供者：小幡、田川、小倉の皆さん
- ・ 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）：平常通り（月）（木）活動再開

健康コーナー 【片足立ち健康法】

平塚久恵（宝塚）

片足立ちはフレイルを防いでくれて、簡単な健康法です。

毎日自宅で2~3回やって健康維持向上に努めてください。

脚が丈夫な方は何も持たないで、両手を左右に広げるか腰に手を当てて、足の悪い人はイラストのように椅子や机などに手を支えて、左右交互にやってください。

1分/1回（片足）でよろしいが、3分やれば50分歩きに相当するそうです。

《効果》

- * 認知症・糖尿病予防
- * 腰痛・猫背改善・減量
- * 血圧・血糖値低下を防ぐ
- * 下半身をスマートにして骨量低下を防ぐ
- * 物忘れ改善

等の効果があると言われています。

詳しく知りたい方は「国立大教授が教える若返りメソッド：長生き・1分片足立ち」

伊賀瀬道也著 出版：文響社 を読んでください。



人と会うことが減った。久しぶりに会った人なのに「2 回目終わりましたか」と唐突に聞いても何のことかわかってくれるので困らない。2 回目と言えはいろいろある。たとえばハワイ旅行であったり結婚式、それに同じ失敗・・・無数にあるはずなのに、今や「2 回目」といえばワクチン接種のことに決まっている。9 月中頃の新聞記事によると、ワクチン接種の 2 回目を終えたのは国民の半数(6447 万人)を超え、10 月から 11 月の早い時期に希望者全員の接種を終える目標だ、と政府が発表したと伝えている。また、当初は欧米の各国に出遅れたが次第にペースを上げ近々に米国の割合を上回る見通しだともいう。

新型コロナウイルス対策の局面を大きく変えるものとして、軽症者が自宅で使える経口治療薬(飲み薬)の開発だ。これらの経口治療薬は体内でウイルスの増殖を抑える仕組みで発症者が初期に飲むことで重症化を防ぎ回復を早めることができる。

新型コロナがインフルエンザのような一般的な感染症になる可能性があり、国内での経口治療薬の開発が大詰めに来ているようです。2 回目を超えて「3 回目」に期待するか、それとも「経口治療薬」などの完成に期待をするか、いずれにしても早々に居酒屋で楽しい酒を飲みたいものです。

文芸コーナー

【盛強を勉めずして】

吉田松陰 一日一言

【詠】

自分の意気を盛んとし、精神を強化せずして、他人の衰え、弱化を願う。これは今の人々の考え方である。悲しきかな。悲しきかな。

【言葉の由来】

『破竹の勢い』

「とても激しい勢いで物事が進むこと」をいいます。

竹を裂くときには、一節か二節まで裂けば、後は左右に軽く分けるだけで簡単に裂けてしまうことから来ています。出典は、中国の「晋書・吐預伝」から来ています。昔の中国の大将吐預は、作戦会議で、「揚子江の水が増えてくるので、総攻撃はもっとあとにしよう」と言う意見に対して「我が軍は、今、破竹の勢いにのっている。いまこそ一気に進むべきだ」といつて攻めたのです。人間は、勢いにのったときは実力以上の力が発揮できるからです。

【俳句】

『風呂敷に籠弁当や春草忌』

杉木妙子

【短歌】

『ときおりは雲を引きつつ名月のうつくしきかな解かれよ自肅』

松野綾子



『編集後記』

♪ 今は～また秋～ ♪ コロナがやってきて 2 回目の秋。早いです。年齢とともに月日は加速度がついて飛んでいきます。自肅生活の中、同世代を過ごした著名人、共に学んだ友、そして同じ職場で出会った人々の訃報を聞くと、我が人生も～もう秋～♪と。しみじみと秋は寂しく。皆さん如何お過ごしですか。でも我々は戦争のない日本で、右肩上がりの経済の中を過ごしました。今学校では、学びの秋もスポーツの秋も謳歌できません。これからバトンを渡す若者や子供たちが早く日常を取り戻せますようにと、しっかりした政策をとってもらいたいものです。もうすぐ選挙です。

若い世代とエールを送りあいましょう。長くても明けない夜はないのです。(猿渡記)