

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》

11 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 10 月 29 日現在 146 世帯・会員 208 名・賛助会員 13 名

## 地球環境を考える

しもむら 下邨 ただし 雅 (川西)

地球の温暖化については、今回ノーベル賞を受賞された真鍋淑郎博士が、既に 1967 年二酸化炭素の濃度が 2 倍になると地球の平均気温が 2.3℃上がると発表され、1988 年にはアメリカの議会でハンセン博士が「二酸化炭素の増加により地球が温暖化している」と証言しました。

1997 年には京都で気候変動に関する政府間パネル (国連気候変動枠組条約 (cop3)) が開催され 2010 年を目標として温室効果ガスを 1990 年基準より EU 8%、アメリカ 7%、日本が 6%削減するとを公約した。しかしこの時の削減対象国、削減量などには問題があった。当時アメリカに次いで排出量の 2 位の中国、3 位のロシアが除外され、更に提唱した EU の目標は冷戦終結により非常に効率が悪いエネルギーの使い方をしていた東ドイツ等を含めた東欧圏の悪い数字を基準にして削減容易な目標にしていた。一方オイルショックにより徹底的に省エネを行ってきた日本には非常に厳しい目標でした。更に 2000 年にはブッシュ大統領が京都宣言 (京都議定書) の批准を拒否しました。

このような経緯をたどって効果的な削減が進まない中、温暖化は段々と進み、2015 年の COP21 では京都宣言を大きく書き替えたパリ宣言 (パリ協定) を出しました。トランプ大統領がパリ宣言を離脱すると宣言したり、バイデン大統領は復帰すると排出量 2 位のアメリカも右往左往する始末。ということで僅かに進んだとは思えるが、なかなか順調に削減が進まずの状態の半世紀でした。

この結果、二酸化炭素濃度は 1800~1950 年: 280~310ppm、1975~1988 年: 330~350ppm、2020 年: 405~415 ppm と急激に増加しており、温暖化、豪雨、旱魃、大型台風などの異常気象が身近に感じられるようになっていきます。

世界各国が自国優先主義を捨て、地球優先主義で早急に実効ある対策を実行すること強く要望するとともに各人も省エネ・省資源志向したい!

## 【おかげさまです】

賛助会員

米田建築株式会社 米田 憲一

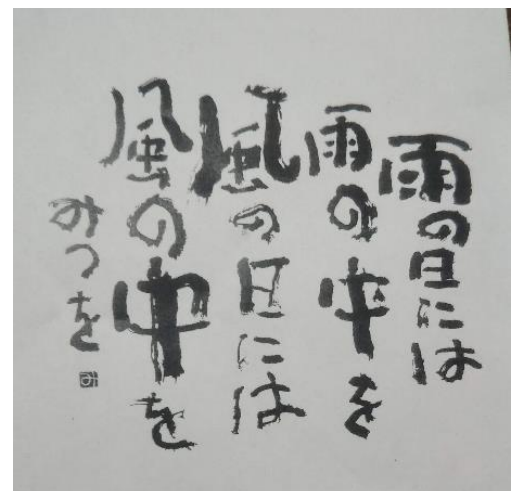
父親がいつもお世話になっています。

65 歳で会社を離れてから、防災士として自治会や地域の防災活動を始め、歴史散歩の観光ボランティアガイドなどいろいろやっていたようです。79 歳になった現在は「これが最後のボランティア」とナルクの会員であるとともに、近くのまち山保全活動を元気に続けています。

父親が昭和 43 年に 25 歳で始めた米田建築株式会社を平成 21 年長男の私が引き継ぎました。「日本の高度成長に伴う住宅建築の良い時代は終わった。40 年間の実績と建築主さんを大切にこれからの道を確実に歩んで欲しい」と、ひとこと言って全ての業務から身を引きました。

父親が残した住宅建築としての実績はそれなりにありますが、会社の歴史としていつまでも誇れるものがひとつあります。

昭和 55 年に当社の広報誌として発行した、栃木県足利市の書家・相田みつをさんの「雨の日には雨の



中を風の日には風の中を」が朝日新聞の心のページの記事となりました。

以後 10 年で 10 万部を全国の皆さんへ宅配便にてお届けいたしました。

発行 5 年後には東京の出版社より「にんげんだもの」が出版されミリオンセラーとなり、相田さんは超有名人となりました。当社では本年 7 月に発行 40 年を記念として再編集を行い、非売品として希望者に贈呈をしています。

ご希望があれば会社 (072-794-0963) まで・・・。

## 【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

## 「川西」

厚東信之 (川西)

### 「川西と宝塚は仲よし」

阪神地域内には炭酸飲料としての歴史ある跡地が 2 か所あります。

川西市平野の「三ツ矢サイダー」跡地と、宝塚市の武庫川のほとりの「ウイルキンソンタンサン」跡地です。三ツ矢サイダーは、明治 14 年に政府による名水調査で、平野地区から湧き出る炭酸を含んだ鉱泉水が飲料用に適していると分かり、「平野水」として売り出しました。

後に多田神社創建の清和源氏の礎を築いた武将・源満仲の言い伝えにちなみ「三ツ矢」の名を冠するようになった。多田神社には、命名に当たって宮司や村長、三ツ矢家の当主、製造者らが集まって協議をしたという記録が残っているらしい。

ウイルキンソンタンサンは、明治 22 年頃英国人実業家のジョン・クリフォード・ウイルキンソン氏が狩猟の途中、近くの武庫川のほとりで炭酸鉱泉を発見、瓶詰めにして売り出したのが始まりです。

誰もが知る炭酸飲料とのゆかりの街、川西市と宝塚市が辿ってきた道は違えども、「三ツ矢サイダー」も「ウイルキンソンタンサン」も、今はアサヒ飲料から販売され、同社の明石工場で生産されていて「きょうだい」のような間柄です。

共に 100 年を超える日本育ち、一緒に地域の活性化に貢献できているのでは・・・。

以上読売新聞 10 月 10 日の記事より引用しました。



## 健康コーナー

## 【耳マッサージ健康法】

平塚久恵 (宝塚)

「テレビ、ネットより受け売りの『耳より』な健康情報です」

耳マッサージは自立神経を整えて、特に不調の原因の副交感神経の働きを良くし血行を改善し体をリラックスさせてくれ、頭痛、不眠、倦怠感といった不調を緩和できます。季節の変わり目などに不調が現れる「季節病」も気圧の変化というストレスへの過剰反応が引き金になった自律神経の乱れが原因と考えられています。

さらにダイエットを助けるという美容効果も知られています。

耳マッサージで自律神経の働きを良くして健康の維持向上に努めましょう。

「マッサージ法」

\*親指と人差し指で耳の上部をつまみ、斜め上に 3 秒引っ張る。3 回繰り返す。

\*耳の中央をつまみ、横に 3 秒ほど引っ張る。3 回繰り返す。

\*耳たぶをつかみ下に 3 秒ほど引っ張る。3 回繰り返す。

\*最後に耳全体をやさしくもみほぐす。

風呂につかりながらやってください。個人差はありますが、人によってはすぐに血行がよくなって体がほこほこしてくるのがわかります。

他に東洋医学で言われている「耳のツボ療法:便秘点・神門・胃点・飢点・内分泌」もありますが、これは素人ではツボのポイントがわかりにくいので、ここでは省きます。



## 【10月の入会者】

事務局

- ※ 池田和子さん 川西市東畦野山手
- ※ 上西玲子さん 川西市大和東
- ※ 島 美代子さん 川西市大和西
- ※ 織作晴江さん 川西市東畦野山手

色々な行事に参加して楽しんでください。

## 【行事予定】

事務局

2021年11月19日(金)	らくごクラブ	11:30~16:00	猪名川町の農園
2022年1月16日(日)	新春懇親会	10:00~15:00	キセラ川西ホール
2月19日(土)	猪名川クリーン作戦	9:00~11:00	事務所に集合
4月20日(水)	ナルクデー	9:00~12:00	未定

## 【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
10月	115	3	28	0	55	6	4	211	18
4~10月累計	494	38	100	16	251	17	8	924	83

ン

## 【10月度の運営会議も zoom 会議としました】

事務局

## 「9月活動報告」

- ・仕事援助(庭仕事:大野) 利用者:A・I・OM・ON・K・OR・SS・N・FM・FY・MTの皆さん  
提供者:大野・厚東・奥村・柴川・米田・鶴崎・田中翠の皆さん
- ・家事援助(平塚・大野) 利用者:YMさん  
提供者:田川さん
- ・介助・送迎(大野) 利用者:TJ・Kさん  
提供者:小幡・小倉・大野の皆さん
- ・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):緊急事態宣言のため中止

## 【らくごクラブのご案内】

鶴崎俊雄(猪名川)

「のんびりゆっくり秋を楽しみませんか」

日時:11月19日(金) 11:30~16:00

場所:猪名川町の農園

集合場所:能勢電鉄 日生中央駅 11:30

内容:集合場所から乗用車に便乗し農園へ

秋色の山と里をのんびり散策し、バーベQを中心に食事を楽しむ

参加費など:1500円/1人(飲み物やビール、おつまみは大歓迎)

申し込み・問い合わせ(天候不順の場合も):080-3117-4796(鶴崎)まで



「紅葉」は明治 44 年に尋常小学校唱歌として音楽の教科書に掲載された楽曲です。

一番は(秋の夕日に照る山紅葉)と山の景色を遠景し、二番を(溪の流れに散り浮く紅葉)と川の景色を近景して歌われています。

作詞は長野県出身の高野辰之が碓氷峠にあった信越本線の熊ノ平駅付近から眺めた紅葉の美しさに感動してその風景を活写したものと伝えられています。

ところで歌の表題となっている「もみじ」という言葉は日本的な曖昧さを含んだ言葉で、三つの意味を持っています。ひとつは樹木としての楓<sup>かえで</sup>です。二つ目は楓が赤く染まった紅葉したさま。三つ目は落葉広葉樹の山や森が秋を迎えて全体的に色づいた様子です。

「もみじ狩り」に出かけようというのはこの三つ目の意味となり、日本人は万葉集の頃からもみじ狩りをしていたようです。「奥山に紅葉踏み分け鳴く鹿の声聞く時ぞ秋は悲しき」という歌があります。

私は若い頃はもみじよりも桜の花見が好きでした。あでやかな華やかさの中に生命力や強さを感じていたのでしょう。それが年齢を重ねるとともにもみじの方が好きになってきました。落葉を目前に最後の輝きに共感を覚えるからでしょうか。

ところで桜は花見と言うのに、紅葉はなぜ「もみじ狩り」と言うのだろうか……。

※ 小学館発行サライ 11 月号藤原正彦著「詩歌の品格」より引用しました。

## 文芸コーナー

【妄りに人の師となるべからず】

吉田松陰 一日一言



### 『訳』

師道を興<sup>おこ</sup>そうとするのであれば、簡単な気持ちで人の師となるべきではなく、人を師とするべきではない。本当に教えるべきことがあって初めて師となり、また、本当に学ぶべきことがあって初めて師とするべきである。

### 【言葉の由来】

『あとの祭り』  
ちようどよい時期を逃がしたり、失敗に気づいた時はもう手遅れだったときなどに使います。祭りのすんだ後に、祭りを見物に行ってもつまらないことから、このように使われていますが、この「祭り」は京都の「祇園祭り」なのです。祇園祭は七月十七日から二十四日まで行われますが、圧巻はなんと言っても山鉦です。十七日に祇園ばやしとともに鉦車数基、山が十数台繰り出されます。これを「前の祭り」と呼び、二十四日の還車の行事を「あとの祭り」と呼びます。この日は鉦は出ず、山だけのおとなしいものです。「ここから「あとの祭り」は面白くない」と言われ、前述の意味に転化しと言われています。

### 【俳句】

『鳥影はしる秋の虫干し寺の軸』

杉木妙子

### 【短歌】

『ホトトギス斑も淡く上向く神無月の空晴れているなり』

松野綾子

### 『編集後記』

早いもので、今年も残り 2 カ月となりました。凡そ 2 年に亘り世間を騒がせたコロナ騒動も緊急事態宣言やワクチン接種(国内接種率 70%超)の効果により、ようやく下火になってきました。巷間の街も賑わい始めて飲食店なども元気になってきました。これから一気に収束して多くの人達に、普通の生活が戻ることを願っている昨今です。

(平塚記)