

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》

2 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 1 月 31 日現在 147 世帯・会員 209 名・賛助会員 13 名

第 19 回 猪名川クリーン作戦参加者募集

事務局 中田年平

日時：2 月 19 日（土曜日） 9 時 30 分～11 時
実施場所：猪名川河川敷・ドラゴンランド下流／阪神高速高架下
集合場所：拠点事務所に 9 時
＊雨天の場合は中止となります。
朝 7 時の天気予報の降雨予想 50% 以上の場合は中止にします。



昨年はコロナ緊急事態宣言の発令で中止となりました。オミクロン株が年末から拡大して感染者も急増し、今年の開催自体もこれから先まだ不透明ですが、予定通り開催されれば参加する予定です。

参加いただける方は事務所に参加希望者名簿を置いておきますので、「氏名、年齢、性別、住所、電話番号」をご記入ください。イベント保険に加入するため必要です。

多数の参加者をお待ちしております。（申し込みはファックスでも可。FAX：072-759-3269）

＊参加者は寒さ対策として防寒着、長靴などの対策をしてきて下さい。軍手は事務所にあります。

【ナルクに入会してよかった】 「助けられたり助けたり」 谷澤美智子（宝塚）

「オーイ、バアサン、もっと道の端を歩いてんか！ホンマ、危のうて、しゃないで～」。と自転車の若者が駆け抜けて行った。フンわかってますけど、「バアサンはないやろう、せめて、オバハンにしといてんか……。このスカタン！」ぶつぶつ言い乍ら、フラフラと歩いていた。

ずい分昔、戦時中「隣組」という歌が流行った。「トントンとんからりと……。格子を開ければ顔なじみ、とあゝ、よき時代、人の心もやさしかった。このナルクの会に誘ってくださったお二人、田川さん、小幡さんが後ろから私の肩をポンと叩いてニヤニヤ笑いながら「自分のことも大事にしてな」。とどこかへ立ち去った。私が肩のあたりをさわると買ったばかりの、セールの値札がまだついていた。

やさしいご両人に感謝！ ありがとう。

谷澤美智子さんは昨年 11 月に入会され、圧迫骨折で足が不自由なこともあり、室内の片付けや清掃等の家事援助をさせていただいています。

現役時には藤沢周平の本の題字を一手に引き受けておられたと伺いました。（田川幸子・小幡和子談）



【運営委員ご挨拶】 「私の履歴書」 中田年平（川西）

1950 年（昭和 25 年）2 月生まれの私は今年の干支「寅歳」です。

富山県高岡市という地方都市で生を受け高校卒業まで地元で勉学に励み？ 大学は都会に憧れ東京に行くことだけを考え田舎を出たが、4 年間の大学生活は埼玉川越市に近い田舎街でした。卒業し縁があり大阪に本社がある会社に採用頂き 2010 年 60 歳



までコツコツと働き定年退職しました。定年後これから何かをしようと考えていた時突然脳梗塞を発症し体の動きも不自由になり、家でこのままゆっくりかなという時塚前代表からのお誘いで 2012 年ナルクに入会しました。



それから早いもので 10 年の歳月が過ぎ今日に至っております。

人生の一番長い期間 38 年間会社生活で過ごしましたが、仕事は外して趣味の中で面白かったことはアルペン競技スキーにのめり込んだ若い時の思い出です。1974 年、1981 年 2 度三重県代表として国体スキー競技会に出場した記録はこっそりの自慢です。本当は最初の国体スキー後に遊びのスキーで大怪我をし、会社を半年近く欠勤しクビになる瀬戸際にあったのですが何とか定年まで養ってくれました。

人には色々な人生があり、節目節目のことが思い出として心や記憶の中に残っていますが、何はともあれ「人間万事塞翁が馬」でこれからも生きていけたらと考えています。

【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「伊丹」

狩野 勇(伊丹)

【伊丹スカイパーク】

伊丹スカイパークは、航空機騒音を和らげる緩衝緑地として国と県と市の 3 者が協力して平成 5 年から整備し、平成 20 年 7 月に完成した 9 ヘクタールの広大な公園です。丘の上から滑走路を一望でき、迫力ある飛行機の離発着が間近で見られます。

高さ約 7m の芝生のマウンドを帯状に連続して整備し、【北エントランス】【大空の丘】【冒険の丘】【つっじの丘】【中央エントランス】【星空の丘】【休息の丘】【翼の丘】【南エントランス】と 9 つのエリアから構成されています。

飛行機の離着陸が間近で見られるので各地から航空ファンや家族連れが訪れ賑わっています。

ローラーすべり台や巨大立体迷路、ボーイング 777 の主翼と同じ大きさの形のウイングデッキ、夜になると星空をあしらったイルミネーションが浮かび上がる 130 メートルのスターライトパスなど見所たっぷりです。

近くのこども文化科学館に隣接する西桑津公園にある“宇宙桜”は、スペースシャトル「エンデバー」で毛利さんとともに宇宙を飛行した種子を育てた苗木を譲り受けた伊丹市が 17 年 10 月に同館に植樹しました。毎年 4 月上旬には花を咲かせています。

※アクセス：阪急「伊丹駅」もしくは JR「伊丹駅」前 6 番のりばから「岩屋循環」で「伊丹スカイパーク上須古」下車、駐車場あり



西に向けての離陸



丘の上からの眺望



宇宙桜

【1 月の入会者】

事務局

※ 杉本百合子さん 宝塚市切畑長尾山 ケアハウス花屋敷

*いろいろ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

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
1 月	15	22	24	3	47	2	2	115	16
2021 年 4 月～ 2022 年 1 月累計	592	87	184	32	398	22	16	1331	138

【1 月度の運営会議も Zoom 会議としました】

事務局

「12 月活動報告」

- ・ 仕事援助 (庭仕事: 大野) 利用者: O さん
提供者: 大野さん
- ・ 家事援助 利用者: YM・TM・K の皆さん
提供者: 田川・小幡・小倉正久の皆さん
- ・ 介助・送迎(大野) 利用者: A さん・K さん
提供者: 渡辺・大野・小倉智子の皆さん
- ・ 受託事業: 宝塚ちどり (平塚) : コロナ禍で中止継続中
うぐいすの森 : 2 人体制で/8 回対応

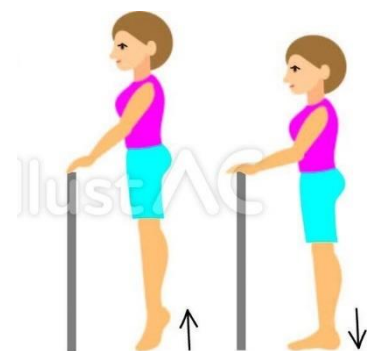
【健康コーナー】

「かかと落とし健康法」

平塚圭彦 (宝塚)

かかと落としは「筋力増加・記憶力強化・精力増大・免疫力強化・不老長寿などに効果が出る簡単な健康法です。30 回/1 度/1 日/3 回やってください。今まで以上に健康体になりますよ。

- * 骨組織への重力を刺激する
- * スクレロチン (生理活性物質: ビタミン・ミネラル) 濃度の低下防止
- * 破骨細胞 (骨を破壊する細胞) の活性化
- * 骨芽細胞 (骨の表面にある新しい骨を作る細胞) の活性化
- * オステオカルシン (カルシウム結合性タンパク質) を分泌
- * 生命維持機能 (衣食住などの生活水準維持) 亢進



【お詫び】

※ 先月の賛助会員の新年ご挨拶の中に、「川西市議会議員 谷 ^{まさみつ} 正 充 様」が抜けていました。お詫び申し上げます。

月に 2 度ほど事務所の当番をしています。午前は 10 時から 13 時、午後は 13 時から 16 時の 2 人交代による当番制です。事務処理担当の事務局長や事務局次長また補佐役の会員さんを始め、同好会活動で事務所を使用される会員さんが事務所当番を兼ねられることもあります。事務所当番としての特別な用事はありません、事務所の開所と電話当番それに来所者への対応ぐらいです。

私は「3 時間をどうぞですか」を楽しみに当番をしています。私事を持ち込んだり、本棚の古い本を読んだり、ちょっと音質の悪いラジオを聴いたり、ぼんやり外を眺めたり・・・。

年末の当番日には整理や掃除をする気はありませんので、意地悪な目で事務所内を見廻して見ました。

入会をした 10 年前から棚の上に置かれているのは花見用シート、黄色のジャンパーとゼッケン、来客用スリッパ 8 足分、会報『お元気ですか』の 1 号から 183 号、それに総会用の備品等が置かれています。

同好会の備品収納棚の上には赤いポスト型の貯金箱が置かれていて壁に貼紙がありました。「赤い色で目立ちたがりやのポストです。ガラス棚が窮屈になったので移転しました」。

「ささえあい」に何のお手伝いもできませんが皆さんからの寄附「うれしい心」を待っています。またその横には「この貯金箱の入れ口の大きさでは 1 万円札を折っても入らないなあ、残念!」とありました。

文芸コーナー

【父父たり子子たり】

吉田松陰 一日一言



「訳」

『乱』とは兵乱をいうのではない。平とは五穀が豊かに実るということではない。君が君の道を尽くし、臣が臣の道を尽くす。父が父の道を尽くし、子が子の道を尽くす時天下は平らかであるというのである』

【言葉の由来】

「うだつが上がらぬ」

「いつもショボクっていて、少しも出世しない人を『うだつが上がらない人』というように、運が悪くて少しもいいことがない状態を意味します。漢字では『税』と書きます。これは家の屋根裏と梁の間に立てる短い柱のことです。この税が上へも下へものびることが出来ないように見えるため、『いつまで経っても、出世することが出来ずにいる』状態を表すようになったと言われています。また、堀の井戸の周りに石を積み上げる時、一番下に木枠の台を組みますが、これも『うだつ』と言います。つまり、年中、石の下になって表に出る事がないことから、『うだつが上がらない』と言われている説もあります」

【俳句】

「春隣線 描磁器の碗を掌に」

杉木妙子

【短歌】

『遊歩道テーブル置かれ野菜並ぶどれも百円と書かれて無人』 松野綾子

『編集後記』

つい先日、正月を迎えたばかりとと思っていましたがあっという間に二月ですね。暦の上では「大寒」を過ぎ「立春」ですが、今が一番寒く、この時期になると子供の頃九州の田舎で、畑の麦踏みをしていた事が懐かしく思い出されます。蟹の横這いスタイルで畑の霜柱を踏みつけ、麦の枝も踏み、折りながら手伝っていました。梅の蕾が膨らみ、もうすぐ鶯の発声練習が聞こえそうですね。

コロナ感染が落ち着くことを期待しながら、穏やかに春を待ちましょう。

(鶴崎記)