

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》

4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 3月31日現在

147世帯・会員208名・賛助会員13名

本年度の活動方針（案）

代表 厚東信之

この2年半、6波に及ぶ新型コロナウイルス感染拡大により、私共の日常生活は大きく制約され、ナルク活動も制限を余儀なくされてきました。その中にもあっても会員の皆様から、様々な暖かいご支援を頂戴することが出来ましたことは、本当に有難く心強く思っています。



3回のワクチン接種の効果と開発途上の治療薬に期待しながら、本年度の活動方針（案）を策定しました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

1. ナルクの原点・基本の徹底と理念の再認識

- * 設立の原点である「自立・奉仕・助け合い」の理念を再認識し、その実践
- * 各種研修会の実施

2. 人材の発掘と育成

- * 多くの会員との面談により、密な関係の構築
- * 代表・事務局長・会計の後継者の発掘・育成

3. 拠点組織・財政運営の健全化

- * 会員管理と会計の新システムへの対応
- * 会員の増強と月次収支の均衡化
- * 会報手配り体制の見直し

4. 地域社会への貢献及び行政・社協との連携

- * 地域の環境美化活動とナルクデーの実施
- * 各地域のコミュニティ活動への積極参加

【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「猪名川」

鶴崎俊雄（猪名川）

「桜の名所」

いながわ名所八景にも選ばれている猪名川町随一の桜の名所です。町道、原・広根線の約2.3kmの区間には道路の両側に600本ものソメイヨシノが植えられ、道路沿いに桜が咲き誇り、まさに桜のトンネルのような風景。車でのドライブや歩いても楽しめる道路です。

猪名川町の桜の名所として多くの方が訪れるようになり、2012年に初めて「いながわ桜まつり」が開催されました。2014年にはこの町道

の一部を歩行者専用道路として大々的にイベントが開催され、その区間を「い～な!!桜通り」と命名されました。4月上旬の満開時にはライトアップが行われ、幻想的な雰囲気の中、夜桜見物を楽しむことができます。また、道路の西側の畑を挟んだ、彫刻の道からの眺望も見事です。



2 年前から、新型コロナの影響で「いながわ桜まつり」は中止になりましたが、今年は 3 月 26 日(土)～4 月 10 日(日)までライトアップは行われます。開花状況により日程や時間が変更される可能性もあります。「まん延防止等重点措置」が解除になりましたがコロナ禍に慣れ、緩まないことを続けながらお楽しみください。

アクセスは能勢電鉄・日生中央駅から西方向へ徒歩 10 分位です。

【3 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

4 月 15 日(金)	らくごクラブ(ナルクデーと兼ねた行事)	10:00～14:00	能勢電鉄鼓が滝駅集合
5 月 20 日(金)	ナルクゴルフ	8:00～	能勢カントリー
6 月 19 日(日)	第 27 回 定時総会とアトラクション	10:00～15:00	宝塚東公民館

【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
3 月	13	21	12	4	62	0	2	114	13
2021 年 4 月～ 2022 年 3 月累計	650	135	196	38	490	23	18	1550	162

【3 月度の運営委員会も Zoom 会議としました】

事務局

「2 月活動報告」

- ・仕事援助(庭仕事:大野) 利用者: IH・IA・OM・ON・KR・OT・ST・ZK・TS・WM・TKの皆さん
提供者: 大野・厚東・柴川・鶴崎・米田の皆さん
寒肥料やりは 2 月で終了。3 月はスポット以外はなし
- ・家事援助 利用者: YM・TMさん
提供者: 田川・小幡・大野の皆さん
- ・介助・送迎(大野) 利用者: A・TM・TJ・Kの皆さん
提供者: 田川・渡辺・小倉智子の皆さん
- ・受託事業: 宝塚ちどり(平塚) : コロナ禍で外部の人の接触を止められているので当分休み
うぐいすの森(厚東) : 2 月はコロナ発生に付き活動中止 3/17 より再開

「議題」

- 1) 来期の活動方針(厚東)・・・本部会報の活動報告に則り当拠点独自の方針を考える
- 2) 次期運営委員候補者任免(厚東)・・・各自で推薦者を探し後日報告
- 3) もしもしコール(厚東)・・・本部の会報にもあるように注目されているので、各担当者は高齢者の見回り等で動いてほしい
- 4) ナルクデーについて(厚東・米田)・・・3 月の会報のらくごクラブの記事に詳細記載済み
- 5) 4 月から導入の新システムについて(厚東・中田・北川)・・・ナルク独自のシステム本部の研修を受講(厚東・中田・北川受講予定)現在、マイクロソフトの「Access」と言うソフトを拠点の PC に導入中。新システムの説明を受けたがわかりにくいので後日再度教えてもらう
- 6) 会報について(厚東・平塚)・・・会員の活動が出来るだけ表に出るようにする(毎月の活動者名を掲載:特にうぐいすの森)その他は編集委員で相談し具体化する

【健康コーナー】

“最も長生きな種目はテニス？”

狩野 勇(伊丹)

健康に長生きするためのひけつです。たくさんあるスポーツの中で、最も長生きに関係がある種目はいったい何でしょうか。

デンマークと米国の研究チームが 20 代から 90 代の男女 8577 人について、スポーツをする習慣がない人とテニスやサッカーなど 8 種のスポーツをする人を比べました。年齢や性別、喫煙の影響などの補正をかけても、スポーツをする人はみな平均余命が長いです。

平均余命の結果は下記のとおりです。(数字は年)

テニス ; +9.7 バドミントン; +6.2 サッカー; +4.7 サイクリング ; +3.7
 スイミング; +3.4 ジョギング ; +3.2 体操 ; +3.1 ジム(エクササイズ); +1.5

なぜテニスをしている人は長生きなのか。はっきりした理由はわからないが、スポーツにともなう「社会的相互作用」が重要ではないのか、と指摘しています。テニス仲間と会話し、社会的なつながりを持つことが肉体的、精神的によい効果をもたらす可能性があります。

週に 2, 3 回テニスをする人たちは、運動習慣のない人に比べて筋肉の質が高く、筋量が多いことがわかりました。(朝日新聞より引用)



【2021 年度の活動者のご報告】

事務局

※ 1 年間お疲れ様でした。(2021 年 4 月 1 日～2022 年 3 月 31 日の活動者一覧表) (敬称略)

仕事援助	「庭仕事(剪定・消毒・肥料散布・掃除・草抜き・植木の散水)」 大野晏稔、厚東信之、米田典夫、鶴崎俊雄、奥村盛雄、田中俊甫、田中翠、柴川広一
家事援助	「掃除・洗濯」 北川京子、伊藤恵美子、大野佳代子、田中翠、小倉智子・小倉正久、田川幸子
見守り・外出介助	小幡和子、渡辺三枝子、田川幸子、大野佳代子、北川京子
送迎	大野晏稔、小倉智子
受託事業	「宝塚ちどり」 コロナ禍により休止 「うぐいすの森」 小幡和子、北川京子、狩野勇、厚東信之、厚東恵美子、多田悦子、柳田きぬ、米田典夫、藤井邦子、田川幸子、木下澄子、加藤クニコ
サポート活動	「事務所当番」 対象者多数につき氏名は割愛します 「事務局作業」 中田年平、北川京子 「講師」 比谷光子(フラ体操)、藤井邦子(手芸)、井上堅也(パソコン)、小幡和子(歌う会)、松野綾子(朗読) 「コーディネーター」 厚東信之、大野晏稔、平塚圭彦
会計	大野晏稔
ホームページ	中田年平
会報編集	平塚圭彦、厚東信之、狩野勇、井上堅也、鶴崎俊雄、長尾孝子
ナルク活動	「会報手配り」19 名、会報仕分け 9 名 多数につき氏名は割愛します。
奉仕活動	「学童保育支援」 大村輝子

※ 記載漏れの方がおられましたら、ご容赦ください。

「お詫び」

編集委員

先月会報の比谷光子さんの記事でお名前を光孝さんと誤記したうえ、1 行目のコロナ同好会をオミクロンの・・・同好会を・・・が不要でした。訂正してお詫びいたします。

「私の家内は子供の頃のニックネームは山桜だったそうです」とボランティア仲間が桜の花見の席で奥さんを紹介した。えー！とみんなが何かの感ちがいをしていっせいに奥さんの顔を見た。

山桜はバラ科の高木で関東以南の山地に自生する桜です。4 月頃に新葉とともに白い小さな花を咲かせます。「山桜は花見シーズンを少し遅れて、花よりも葉の方が多く出ます」とすました顔で追加の説明をしました。どうやら、「鼻よりも歯の方がよく出ている、わかりやすく言うと鼻ベチャの出っ歯のブス…」とユーモアをこめて奥さんを紹介したかったらしい。

サクラの名所と言えば吉野山。大峰山系の北の端、高低差のある西北 8 km の尾根筋が吉野山です。ふもとの下千本から咲き始め、中千本、上千本、奥千本と標高が上がるにつれて開花時期がずれ、約 1 ヶ月の間サクラを楽しむことができます。吉野山には 3 万本くらいのサクラがありますが、一番多いのはヤマザクラです。今、サクラといえばソメイヨシノですが、ソメイヨシノのヨシノは吉野山にちなんで名づけられています。ちなみにソメイヨシノは明治初期に東京染井村（現在の東京都豊島区駒込）の植木屋さんが売り出した品種でオオシマザクラとエドヒガンの雑種です。

今年も花見会は出来そうにありません。昭和の哲学者だった谷川徹三さんが世界一美しい言葉だと激賞された「桜吹雪」を楽しみたいものです。

文芸コーナー

【父母を不是と思はぬ】

吉田松陰 一日一言



『詠』

「世の中に正しくない父母はいない」というように、人の子の心においては、ほんの少しでも父母を正しくない、と考えないことこそ孝行と云うべきである」

【言葉の由来】

『けりがつく』

物事の結果、決着がついたときに使います。「けりがつく」とは、きわめて日本的な表現です。というのは、もとは、和歌や俳句の末尾に使われる「・・・けり」から起こっているからである。たとえば、芭蕉の「道のべの木槿は馬にくはれけり」という句や、若山牧水の「白玉の歯にしみとほる秋の夜の酒はしずかに飲むべかりけり」という歌をみてもわかるように、和歌や俳句はよく末尾を《けり》で結んでいます。そこで「片づく」「結末をつける」という意味で「けりをつける」という言葉が出来たのです。

【俳句】

『暁闇の時刻々や春雪嶺』

杉木妙子

【短歌】

『春風のベンチに居りぬ鳩百羽平和平和と集いてきたる』

松野綾子

【編集後記】

3 月 21 日にまん延防止等重点措置が東京や大阪など 18 都道府県で解除されました。とは言ってもコロナへの不安が払拭されたわけではなく、相変わらずマスク生活が続きます。

ロシアのウクライナ侵攻、東北地震と暗いニュースが多いなか、早春から春の短い時季に芽を出し花を咲かせるスプリングエフェメラル（スマレ、福寿草、カタクリ、セツブンソウ）等の可憐で健気な花が毎年変わらず咲いてくれることに感謝と喜びを感じている今日この頃です。（長尾記）