

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》

7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 6月30日現在

145世帯・会員205名・賛助会員13名

第26回定時総会無事終了

中田年平（事務局）

6月19日（日）、宝塚市東公民館に於いて3年ぶりに定時総会を開催しました。

会員36名（委任状による参加85名）合計121名が参加。賛助会員4名の方々のご出席のもと午前11時に開会宣言があり、厚東代表の挨拶に続き、議長に鷲北正治さん、書記に藤井邦子さんを選任し進行、提案された各議案が全て承認されました。

総会終了後、ご出席の賛助会員の皆様よりお祝いの言葉を頂戴し、お弁当を食べながらガラガラくじが実施されて皆さんそれぞれ賞品をゲットして楽しめました。

昼食後は宝塚ちどりの杉本部長による「在宅介護・介助について」の講話、その後アトラクションとしてボランティアの緑さんによる相撲甚句と松林さん、緑さんの落語を鑑賞、最後は同好会「皆で歌う会」のコーラスと会場全員でナルクの歌を合唱して閉会となりました。

久しぶりの開催で、長い間自宅にとじ籠った生活が多く、お互いの顔を見れなかった会員同士がマスクを通しての対面とは言え、楽しい時間が持てたと思います。開催にあたり皆様のご尽力に感謝しますとともに、参加いただいた会員のみなさまに改めてお礼申し上げます。

ありがとうございました。



代表挨拶



「皆で歌う会」のコーラス

【2022年度 運営委員と監査】

代表兼事務局長	厚東信之（川西）	運営委員	渡辺三枝子（川西）
副代表	米田典夫（川西）		北川京子（川西）
会計	大野晏稔（川西）		安岡和子（川西）
事務局次長	中田年平（川西）		猿渡佳子（川西）
運営委員	平塚圭彦（宝塚）		上西蓮英（宝塚）
	狩野 勇（伊丹）		伊藤恵美子（川西）
	井上堅也（宝塚）		
	鶴崎俊雄（猪名川）	監査	大橋秀敏（川西）
	石原隆典（西宮）		松本靖代（豊能）
	中尾俊允（宝塚）		

退任：藤井邦子（伊丹）、小幡和子（川西）

ご苦勞様でした。

【パレットかわにし 20 周年フェスタに参加しました】

事務局

「パレットかわにし 20 周年フェスタ」が、6 月 20 日～7 月 8 日の期間で開催されました。

当拠点はいつものようにパネル展示で参加しました。土曜・日曜の各団体による活動発表で、ナルクは中田事務局次長が遠距離介護、墓守、時間預託活動（仕事援助・家事援助・見守り介助・送迎）・奉仕活動、同好会活動などを PR しました。



パレット川西（会場風景）

【^{ばあば} 婆婆の台所】

はなはな（川西）

「ネエネエ 晩ご飯な～に」ただいまの挨拶の代わりに玄関に入るやいなや、今夜のご飯を聞いてくる孫娘は小学 2 年生。そして、この春中学生になったサッカー少年は、身にじっくりこない学生服もこの頃では一寸風格が出てきた。「今日の晩ご飯は？」と台所を覗き込み“ニヤリ”とする。問題は、後厄を終えた息子までも「今日何？」とラインが届く（ハア～メニューを確認し晩酌を楽しむ魂胆だ）仕事柄帰宅が遅い我が家の大蔵省（現：財務省）の「お嫁ちゃん」はさすがに聞いては来ない（笑）が？“美味そう”と同時に、大人のエネルギー源とばかりに旨そうにビールを飲み干す🍷二世帯住宅の我が家は居酒屋に早変わり。献立に悩みつつも、私の活性化に繋がっているに違いない。“旨い”の孫の笑顔につい負けてしまう。この頃の私は「フ～ッどっこいしょ」の掛け声と共に気合をいれる。週末は定休日とし、無理をせずに愉快的な婆婆の台所は、まだまだつづきそうだ。👍



【6 月の入会者】

事務局

※ 井上典子さん 川西市南花屋敷

* 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

9 月中旬	会報手配り者懇談会	10:00～11:30	事務所
10 月中旬	新入会員研修会	10:00～11:30	事務所

【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
6 月	129	7	32	0	55	0	4	227	20
4～6 月累計	182	60	88	5	164	4	12	515	58

【運営委員会議事録】6 月も ZOOM 併用会議としました

事務局

「5 月活動報告」

- ・ 仕事援助（庭仕事：大野） 利用者：U・O・Nの皆さん
提供者：大野さん
- ・ 家事援助 利用者：T・Mのお二人
提供者：田川・小幡・奥村・田中（翠）の皆さん
- ・ 介助・送迎(大野) 利用者：A・T・Kの皆さん
提供者：小幡・安岡・上西（蓮）・大野の皆さん
- ・ 受託事業：宝塚ちどり（平塚） 喫茶サービスは 2020 年 3 月以降コロナ禍で休み
依然として外部の人の出入りは一切禁止
：うぐいすの森（厚東） 厚東・厚東（恵）・狩野・中尾・北川・藤井・多田・柳田・
木下・田川・米田の皆さん……ご苦労様でした。

「議題」

- 1) 第 26 回定時総会について（厚東）……6 月 19 日（日） 宝塚東公民館 11:00~15:00
- 2) 当日の確認事項（中田・厚東）……受付担当・議事次第・垂れ幕・名札・議案書・参加者名・3
年間活動比較表などの用意と役割を決める
- 3) 7 月以降の新体制について（厚東）……中尾さん運営委員新任、大野さんのサブ急ぐ必要あり
- 4) 4 月以降新システムの稼働状況とその後（中田）……データアウトプットの方法を確認中

【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「川西」

事務局

『岩根山：高原寺のご紹介』

1476 年に創建された高原寺は市西部（赤松）に位置する浄土真宗本願寺派の寺院。

眼下に清和台の住宅地が広がる山の斜面（岩根山）に佇んでいます。境内の桜と松は、本堂から見て正面西側に沿って絡み合うように植えられています。

その様は、山水図が描かれている知恩院蔵の国

宝「阿弥陀二十五菩薩來迎図」と重なり、この地の先人がご來迎を思って配置したのではないかといひ伝えられています。境内で壮麗な姿を見せる桜はエドヒガン種で高さは 10m 余り、幅は約 20m、樹齢 300 年とされています。

同寺では桜の見頃に合わせて例年ライトアップを実施しています。

その他の高原寺の情報はホームページで確認できます。

その他にも、境内の花手水や室町時代に蓮如さんが腰掛けたと言われている「蓮如上人の腰掛け岩」などさまざまな見どころがあります。



高原寺山門



しだれ桜



花手水

【楽書き帳】 「拠点事務所の見聞記」

⑤

米田典夫（川西）

見聞記の最終回は同好会のご案内です。

同好会の一覧表を表記しますので、興味のある会へ問い合わせ、入会をしてください。

ナルクの指針は「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」です。同好会の仲間とは「楽しい、安心、感動」のすべてを共有することができると思います。

具体的に動けば具体的な答えがでるから！

名 称	リーダー名	連 絡 先	開 催 日	時 間	メンバー数
手芸	藤井邦子	072-779-8047	第 1・第 3 金曜日	10～16 時	8 名
麻雀	寒川吉文	072-758-2397	第 2 以外の日曜日	10～16 時	9 名
パソコン	金杉マチ子	090-5121-7451	第 2・第 4 月曜日	13:30～16 時	7 名
洋 裁	比谷光子	090-3998-4507	第 1・第 4 水曜日	10:30～15 時	5 名
朗 読	松野綾子	072-757-6580	第 4 火曜日	13:00～16 時	4 名
ギター	石原朱実	0797-81-7236	第 1・第 3 火曜日	13:30～16 時	7 名
囲碁	池本愉美子	072-792-6757	原則第 2 火曜日	10～16 時	7 名
皆で歌う会	安岡和子	072-796-6333	第 2・第 4 土曜日	10:30～12 時	9 名
ピアノ	小幡和子	090-1912-6832	第 1・第 3 土曜日	10～13:15	6 名
らくごクラブ	米田典夫	090-1896-8208	四季折々年 4 回	都度決定	自由参加
ゴルフ	諸岡茂昭	072-799-4381	5 月・10 月年 2 回	有馬富士・能勢 CC	自由参加

*パソコンサークルの開催日が祝日の時は休みです

*場所：ゴルフ、らくごクラブ以外は事務所

文芸コーナー

【恩を受けて忘れてらん者は】

吉田松陰 一日一語

【訳】

「功績もないのに報酬を受け、御恩を受けてもそれを忘れる、そのような者は、許されるものではない。」

【言葉の由来】

『切羽詰まる』

ギリギリのところへ立たされていく心境を表した言葉です。近松門左衛門の人形浄瑠璃には「生きるの死ぬるの切羽ぞ」という台詞があります。物事が差し迫り、最後の土壇場にきてしまったというわけです。「切羽」とは刀の鏢の柄と鞘にあたる両面についている薄い楕円形の金具のことです。中央に刀身を通す穴があり、この穴がつまると刀身を通すことが出来ないことから、抜き差しならない非常事態を「切羽つまると」といったわけです。

【俳句】

『涼し膳一番箸は麩の青葉』

杉木妙子

【短歌】

『見上げた空のかなたにゆるゆると光の見える水を待つ花』

松野綾子



【編集後記】

編集とは特に関係ありませんが、最近見たツイッターでのある書き込みにいたく納得しています。Testosterone 氏 曰く「人間関係で疲れてしまう人はこの 4 つ意識してみて ①執着するな。執着するから苦しくなる。気楽にゆるーくいこう ②期待するな。期待は失望を生む。100%信じられるのは己のみ ③嫌われても気にするな。皆から好かれるとか不可能。気の合う人だけを大切にすれば OK ④これ以上は考えても無駄だ。寝ろ」

(井上記)