

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》

9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 8月31日現在 145世帯・会員205名・賛助会員13名



### 会員勧誘のお願い

代表 厚東信之

ナルク会員の皆様お変わりございませんか！

異常ともいえる今年の夏も、何とか過ごせたことに一抹の安ど感も覚えるこの頃です。

当拠点は設立以来今年で27周年を迎えます。当初から入会のメンバーも今や大半の方が80代後半から90代になられ、当拠点の平均年齢も3月末現在78.8才と80代が目前です。これに伴い活動出来る会員が減少し、正常なナルク活動に支障が出かねない状況になっています。

つきましては皆様の友人・知人にナルクへの入会を勧めていただき、活動会員を増強したく思っています。なお、ナルクの活動に興味を持たれた方がおられましたら、役員が出向いてお話しますので、ぜひともご一報いただきたくお願い申し上げます。 連絡先 090-2289-3310 厚東まで

まだまだ残暑が続き、新型コロナウイルスの感染に油断はできませんが、どうかお健やかな日々を送られますようお祈り申し上げます。

### 【ご挨拶】

### 【はじめまして】

平田恵美子 (川西)

下手の横好きのゴルフに誘われ『ナルク』に入会。  
他にできる事はありませんか？と言われ考え込みました。

相方に先立たれ、独り身になった者同士、助け合いながら余生を過ごそうと思っ  
ている私。ナルクの活動はとても共感できますが…

昨年5月ウインドーショッピングに大阪へ出かけた帰り、左臀部と太腿が痛くなり整  
形外科で診察を受けました。

「脊髄の5番目の軟骨が少～し減ってます。初期ですね。」 (何の初期なの?)

仕方なくリハビリに通院しながら、ジムで体幹を鍛えに精を出していたら、今年の4月末、突然階段の上  
り下りで左ひざが痛くなりました。



「変形性ひざ関節症の初期グレードI」 (また初期なんだ)

これは何なの!!!

ジムに通い、痛いけれど頑張ってスクワットして体幹を鍛えてたのに。

どうして???

若者は少しくらい痛くても辛くても頑張れば強くなるのに、私は頑張って壊れました。

まだまだ大丈夫と思ってたのに、長年使ってきた身体は大丈夫ではなかった。

初期を2つ体験して、年相応の身体になってたのに気がつくなんて恥ずかしい。

つぎは、どこの初期かなあ?

わが娘のひと言「気がついてくれて良かった。ほっとした。」

そんな具合で、今は自分の身体の手世に追われています。

出来る活動には参加させて頂きます。よろしくお願ひ致します。

## 【8 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

9 月 15 日 (木)	新入会員研修会	10:30~15:30	事務所
10 月 18 日 (火)・19 日 (水)	会報手配り者懇談会	10:30~12:30	事務所
10 月 21 日 (金)	ナルクゴルフ	8:00~	能勢CC (4 組)
2023 年 1 月 15 日 (日)	新春懇親会	12:00~15:00	キセラホール (川西)

## 【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 ネット	講師	活動 合計	活動 会員数
8 月	10	2	26	2	35	1	4	80	12
4~8 月累計	265	87	136	7	250	7	18	770	83

## 【運営委員会議事録】

## 「8 月は夏休みにしました」

事務局

## 「7 月活動報告」

- ・ 仕事援助 (庭仕事: 大野) 利用者: OT・Z・T・OK の皆さん  
提供者: 大野さん
- ・ 家事援助 利用者: なし
- ・ 介助・送迎 (大野・渡辺) 利用者: A・I・T の皆さん  
提供者: 小幡・田川・安岡の皆さん
- ・ 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禁止)  
うぐいすの森 (厚東) 小幡・狩野・北川・木下・上西 (玲)・厚東・田川・柳田・米田の皆さん……お疲れ様でした

## 【拠点エリア内の「」史跡のご案内】

## 「宝塚」

平塚圭彦 (宝塚)

## 「中山寺」をご紹介します

中山寺は、宝塚市中山寺にある真言宗中山寺派の大本山の寺院で山号は紫雲山と言われ、西国三十三所観音霊場第 24 番札所であり、本尊は十一面観世音菩薩です。

寺伝では聖徳太子が建立したという日本最初の観音霊場となっています。創建の経緯は仲哀天皇と先后大中姫の子である麿坂皇子と忍熊皇子の追善供養と、あるいは蘇我馬子と聖徳太子に敗れた物部守屋の霊を鎮めるために建立されたという。奈良時代には大小多数の堂塔伽藍を備えた大寺院であったと伝わり、「極楽中心仲山寺」と称されました。

養老 2 年 (718 年)、大和国長谷寺の徳道上人が冥土で閻魔大王から「観音信仰を広めるように」といわれ御宝印を授かった後、徳道はその御宝印を当寺にある白鳥塚古墳 (中山寺古墳) 内の石棺・石の櫃に納めたといわれています。徳道は観音巡礼を広めようとしたが上手くいかなかった、その後、約 270 年



後の平安時代になってから花山法皇が石の櫃から御宝印を見つけ出し、西国三十三所観音巡礼を再興して当寺が第 24 番札所となり、安産祈願の寺としても有名で、地元では「中山さん」と親しみを込めて呼ばれています。

毎月の戌(いぬ)の日は、安産祈祷会があり、安産を願い、また、鐘の緒(祈祷を受けた腹帯)の授与を求めて日本各地から多くの参詣者が訪れ、境内の両側の毎月変わる植木鉢の花、2 月 3 月は見事な梅林、4 月 5 月は藤の花などを楽しめます。

境内はエレベーターやエスカレーター、手すり等が設置されており、妊婦、年配者、障害者の参拝が容易となっています。



## 【13 兆円賠償の不思議 (その 2)】

川西の仙人

7 月 14 日(木)に新聞記事を読んで、現実離れした賠償額に驚くとともに「わからへん！」と思いました。日本の防衛予算の 2 倍以上にあたる金額を 4 人で負担することは現実的に不可能です。不可能な判決のである裁判がわからへん。「裁判官は宇宙を歩いているのだろうか？」最高裁は先月、避難住民らが国を訴えた 4 件の民事裁判で、津波の規模が想定より大きかったため、事故は防げなかったとする統一判断を示しています。「地裁が最高裁と正反対の判断を示す、どう理解したら良いのかわからへん」

私事ですが、月の始めに自室の壁の絵や書の額を一枚取り替えています。今月は「新聞記事ヲヒロイヨミシテ世ノ中ノコトガワカルトイウ明治生マレ」の書でした。昭和生まれにはわからへん。

## 【ググってみます(連載予告)】

井上堅也(宝塚)

「ググる」という言葉があります。

2000 年代前半に Google 社の Web 検索エンジンが事実上の標準として定着した頃、電子掲示板などで初心者が専門用語の意味など極めて基本的なことを質問すると、上級者が「そんなものは Google で検索すればすぐ分かるのだからいちいち聞くな」という含みを込めて「ググレ」と応じたことなどから広まり、2006 年にはオックスフォード英英辞典(Oxford English Dictionary)にも採録されています。

検索エンジンとは、インターネット上の様々な情報を検索できるしくみのことで、検索窓に調べたい「ことば」を入力することによって、その「ことば」と関連性の高い情報が出力される仕組みです。

次回からシリーズとして、時の話題・新語・ICT 用語などの「ことば」に興味の赴くままググって、掲載してみたいと思います。

## 【健康コーナー】 “心を満たす虫の声 草むらに耳を傾けませんか”

～気分や認知能力を改善 心拍数や血圧を下げる効果も

狩野 勇(伊丹)

鳥のさえずり、小川のせせらぎ、虫の鳴き声……。古くから日本人を癒してきた自然の音。これらは科学的にもリラックス効果が確かめられている。自然がもたらす音には気分や認知能力を改善したり、痛みや心拍数、血圧を下げたり効果が確認された。

さらに音の種類に着目すると、水の音は気分を良くする効果が大きく、鳥のさえずりはストレスや不快感を抑制する効果大きい。虫の鳴き声について、エンマコオロギ、スズムシなどバッタの仲間 4 種類の鳴き声を選定、これらを混ぜるなどして作ったサンプル音についての心理効果を調べた。その結果、「一種だけだと寂しげな印象の音もあったが、二種、三種と鳴き声を混ぜることで、穏やかな印象が高まり、音楽性も高くなり、リラックス効果が増す」ことが分かった。(朝日新聞より引用) ☆9 月 9～11, 16～18 日(雨天中止)の夕暮れ～午後 9 時半、秋の一日、虫の鳴き声を聞きましょう。



虫と郷町」と題して、伊丹郷町界隈を中心に、手作りの行灯でライトアップした虫かごのスズムシやエンマコウロギの鳴き声を聞くことができます。(問合せ;伊丹市都市計画課 072-744-2262)

## 【会員の広場】

## “アルツハイマーな日々より”

(匿名さん)

「秋野原、特急列車で駆けぬける 君よ待て 見よ ここある花を」

若年性のせいか進行は思いのほか早い。人生の秋の実りや花を二人で味わうこともせずあなたは急ぎ先に行く。

「デイケア 蓮の花咲く時間帯 明日は泥沼 輝け今だ」

デイケアはいちばん生き生きするとき。ニコニコと大きな声で楽しげだ。そう、明日が辛い日でも、今を楽しんで生きよう。今を。

「おじいちゃん お風呂はいつてねえ 画面から あどけない声 風呂に向かわず」

ああっと、これは短歌になりませんでした。

お風呂がめんどろで入りたがらない。どう促しても難しい。が、リモート画面の可愛い孫たちの声は、効き目抜群だ。顔がほころびいうことを聞いてくれる。

## 文芸コーナー

【大人を以て】  
たいじん もつ

吉田松陰 一日一語



【訳】

「私は最初から、立派な心ある人物たらんと志を立て、自分を正しくして、天下・国家を正しくしようと思っている。もしも、このような生き方をして、それがうまくいかず、無駄な死に方をしたとしても、私は決して後悔はしない。」

【言葉の由来】

【こじつける】

無理に理屈をつけて、関係ないことをいかにも、もつともらしく筋が通ったようにしてしまうことを意味します。式亭三馬の「浮世風呂」に『江戸じゃねえ、スッポンを洒落てフタといいやすよーフタのようだからフタさ。上方の丸とはなぜだねえ。甲が丸いきかいじゃわいな。そんならどちらも五分と五分のこじつけだね』とあります。『大言海』だいげんかいという辞書では語源が「故事付ける」と説かれています。

【俳句】

『もらひうくキーホルダーや小鳥来る』

杉木妙子

【短歌】

『飛行機雲消えて夕空さびしかり我のめぐりに明かりがとる』

松野綾子

## 『編集後記』

たまに田舎へ帰った際、街灯がないので夜空を見上げると星が随分綺麗に輝いて見える。

先日の某新聞夕刊に「宇宙は138億年前に出来、それから3億年後の135億年前に星が誕生し、地球が出来たのが約46億年前」と言う記事が出ていた。どうして気の遠くなるような遙か昔の事が分かるのか不思議だが、天文学者がでたらめを言っているのではないと思う。

浅学の身には分からないことだらけですが、そんなことを考えるだけでも何となく楽しい。

(厚東記)