

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 》 10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 9月30日現在 143世帯・会員 202名・賛助会員 13名



会報記事投稿のお願い



先月で長期に亘って投稿いただいた米田さんの「楽書き帳」の連載が一旦終了しましたので、後を「会員の広場」のコーナーとしました。

タイトルは皆さんが投稿しやすくするためにと願って名づけました。

皆さんの出番です。投稿にご協力のほどよろしくお願いします。

「記事の種別のご案内」

会員増強、ナルクに入会して感じたこと（特に利用者・提供者の立場で）、拠点への要望事項、会報に関すること、趣味・特技、エッセー、随筆、旅行記、俳句・短歌・川柳、闘病記、レシピ、健康法、拠点内の美味しい料理店の紹介、出身地の紹介など何でも構いません。

文章を書くのが苦手な方は、4 役または運営委員に話してもらえば代筆してもらいます。（口頭・電話可）メール（ワード作成文添付歓迎）、ファックス、郵送のいずれかでお願いします。

今後、一層いい会報にするために皆様のご協力をお願いします。

【QRコードについて】

編集委員会



お気づきかと思いますが、今号から会報のタイトル内にQRコードを掲載しています。

このQRコードにスマホのカメラをかざしますと、ナルク宝塚・川西のホームページのURL (<https://nalc.sasaeai.web.fc2.com/>) が表示されます。そのURLをタップすると、拠点のホームページが開きます。このホームページはパソコン用にデザインされていますので、スマホでは少し見づらいかと思いますが、画面のスライドや拡大機能を駆使して読んでください。

トップページの「会報」ボタンからリンクをたどると会報のバックナンバーが2012年までさかのぼって読むことができます。（挑戦してみてください）

【らくごクラブのご案内】

「自然を楽しむ秋！」

米田典夫（川西）

日時：10月27日（木） 11：30～15：00頃

行先：猪名川町の農園……鶴崎さんのホームグラウンドです

内容：11：30 能勢電鉄日生中央駅集合

12：00～15：00：バーベQ他を楽しむ 「いつものように楽しく語る集い」

歩くことなし・トイレあり

参加費：1500円

問い合わせ・申し込み先：080-3117-4796（鶴崎さん携帯）

【9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

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)
10月27日(木)	らくごクラブ(詳細別掲)	11:30~15:00	猪名川町農園
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 ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
9月	10	3	26	2	49	1	2	93	13
4~9月累計	275	90	162	9	299	8	20	863	96

【9月度の運営委員会も zoom 会議としました】

事務局

「8月活動報告」

- ・仕事援助(庭仕事:大野) 利用者:T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・Kさん
提供者:小倉・上西(蓮)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・厚東・厚東(恵) 田川・柳田・米田の皆さん……お疲れ様でした

【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「伊丹」

狩野 勇(伊丹)

こやでら
「昆陽寺」

昆陽寺(高野山真言宗)は僧行基によって建てられた「昆陽布施屋」の後身寺院です。その後天正7年(1579)に織田信長の兵火にかかって堂塔を焼失し、それ以前の建物は何一つ残っていません。

伊丹市寺本の国道171号線(旧西国街道)に面して建つ山門は、江戸時代中期に再建された豪壮なもので県下には類例が少なく、昭和44年(1969)に「観音堂」ともに、兵庫県の指定文化財(有形文化財)に指定されました。

山門は上層周囲に縁をめぐらし、三間一戸の楼門で屋根は入母屋造り本瓦葺で、桁行8.6メートル、梁行4.97メートルの大きさです。

境内には、後醍醐天皇が都を出て、隠岐の島へ向かわれる途中元弘三年(1332)三月八日に宿泊された時に詠まれた歌碑があります。

※布施屋…都へ往来する人々の簡易宿泊施設

★写真は、2022年9月19日に天気がいい日にお参りして撮影したものです。

「アクセス」市バスJR伊丹・阪急伊丹(両駅とも乗り場番数は同じです)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ① 2番乗り場13系統山田行き、14番系統昆陽の里行き | } 昆陽の里下車
東へ100メートル |
| ② 3番乗り場全系統(1・4・7系統) | |



山門



観音堂

【ググってみました (1)】

井上堅也 (宝塚)

情報検索の方法の一つに「とは検索」という技法があります。

「～とは」という形式で知らない用語を調べる時に使われる検索キーワードです。

例えば、ナルクについて検索するときキーワードを「ナルク」だけでなく、「ナルクとは」として検索すると、より目的に近い回答が得られます。一度試みてください。

<< 今月の言葉 >>

・ エスディーズ (SDGs)

SDGs とは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015 年 9 月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された 2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17 のゴール・169 のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ことを誓っています。SDGs は発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル (普遍的) なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。

・ メタバース (Metaverse)

語源は「超越」を意味する「Meta」と「世界」を意味する「Universe」で、1992 年発表のステイブソンソンの SF 小説「スノウ・クラッシュ」の世界から名づけられました。

メタバースとは、一言でいうと「仮想空間」です。インターネット上に構成される 3 次元の世界で、私たちはアバターと呼ばれる自分の分身を介し世界に入ります。

現実世界と同じく常に時間が流れ続けている世界で、私たちはアバターを動かして遊んだりミーティングをしたりして Web 上の空間で社会生活を送れるのです。(つづく)

【健脚披露】

「私と山」

長尾孝子 (宝塚)

私の郷里では中学校を卒業したら全員が青年団に入団したものでした。青年団の夏の行事で、伊吹山の夜間登山をしたのが私の登山の始まりです。

長い道のりのご来光までの寒さしか記憶にありません。社会人になり、誘われるままに山岳部に入り初めて登ったのが白馬三山です。西穂高、槍ヶ岳、八ヶ岳と数々の山に登りましたが、山登りが楽しいと思える前に退社していました。その後 40 歳も過ぎた頃アルバイト先で 1 人の女性から山登りを誘われました。7 人の仲間と屋久島、大雪山、鳥海山と挑戦していくうちに、私も計画する時点から参加する様になり、登り終えた時の感激が一層深いものになりました。60 歳を迎える頃 7 人いた仲間が体力面や家庭の事情でどんどん減ってしまい大きな山へ挑戦しなくなり、地元の山への入会することにしました。この時点で 100 名山は 60 座ほど登り終えていました。今 72 歳ですが、70 歳を境に急に踵や股関節が痛くなり、整骨院に通いながら何とか 8 月に立山三山に登りました。

10 月に山形県の朝日岳に登る予定です。後は関西からは行きにくい北関東の皇海山と蔵王の 2 座が残っています。年々思わぬことが起きて不安ですが、来年には制覇しようと考えています。



平ヶ岳 (新潟県)

【健康コーナー】

「マスクを外しましょう」

(KM)

日本はマスクの着用率世界一！また感染者数世界一と言われていました。そのうえ世界から一番馬鹿な国とも言われています。マスクは感染予防に全く効果がないことは明らかです。それでも 9 割以上の人は猛暑の中でも、何の疑いもなくマスクをかけ続けています。厚労省のホームページにやっと 6 月ごろに子供の熱中症を防ぐためマスクの着用は必要ないですよ (詳細は省く) という内容の文書を発表しました。

確かそのころ二度ほどマスクを外しましょうというのを TV で見かけました。

それでもほとんどの人がマスクを着けているし、あの狭い車の中でもみんなマスクをかけていました。

成長期の子供にマスクは酸素量が不足し数年後脳障害を引き起こす危険性があるといわれています。大人もしかりです。多くの諸外国は気づいてマスクを外している国が多いです。マスクを外そうと言って日本でもデモをやっていましたが全く人は変わりません。みんな早く気づいてください。

心から相手のことを思って渡すプレゼントは相手も自分も、更には見ている人をも嬉しくさせます。

「与えることで幸せになれる！」を思い出しました。人にプレゼントを心からの気持ちで与えると、自分も相手も気持ち良くなります。プレゼントと言っても、物やお金である必要はありませんね。・明るい笑顔・優しい声がけ・ちょっとした親切・荷物を持ってあげる・相手の話を真剣に聞く・・・ナルクの理念にも似ていますね。

中々、余裕は無かったのですが、これから秋・冬のシーズンになると、もっとお金以外の時間や気持ちや、頭を使ったプレゼントをしたいと思いました。

「プレゼント」に必要なものを想像し考え、与える！をやってみると心も明るくなり楽しいですよ。



文芸コーナー

【上に賢を好むの実あらば】

吉田松陰 一日一語



【訳】
ある人がいった。「今の時代、人物がいなくてもどんなもんだろうか」と。特に知らないのだから、上に学徳がすぐれ、賢い人を好むという誠の心さえあれば、人物がいなくても心配する必要などないということを。

【言葉の由来】
『とどのつまり』

最終的にとか、結局という意味に使われます。この「とど」とは普通「ボラ」と呼ばれている出世魚のことです。出世魚とは、成長するにつれて名前の変わる魚のことで「ブリ」もその一つです。昔の人は、出世をすると名前を変えたことからそれになぞらえてつけたわけです。この「ボラ」は幼魚の時は「オボコ」または「クチメ」と呼ばれ、少し大きくなると「スバシリ」さらに「イナ」となり「ボラ」に変わります。そして最終的に「トド」と呼ばれているのです。そこで、いろいろ名前が変わっても「トド」で最終だ、という意味で「とどのつまり」という言葉が出来たと言われています。

【俳句】

『虫鳴くや手に六角の紫檀箸』

杉木妙子

【短歌】

『浅野川夏の終わりを光いて静かにありき夫は居りにき』

松野綾子

『編集後記』

今夏は世界各国で異常気象の諸現象が顕著に出ていました。ヨーロッパでは、スペインで 43.6℃をフランス南部で 39.4℃、イギリス東部で 40.3℃を超える猛暑で死亡者が出たり、パキスタンでは大水害で死亡者が多数出たうえ農地がほぼ全滅して食糧難に。日本でも日本海側各地で 35℃を超え、兵庫県の豊岡では 37.2℃を記録、また各地で局地的豪雨で水害が多発など地球は完全に温暖化現象で人類の生活を脅かしています。抜本的な対策は世界の学者や専門家に任せて、我々は身近な生活で対策を講じましょう。

即ち、節電・節水・エコドライブ・マイカー利用抑制などを実行してわずかでも地球の温暖化対策に努めましょう。

(平塚記)