

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 》 12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](mailto:nalc.sasaeai@gmail.com) HP : [ナルク宝塚・川西] 検索 →

会員数 11月30日現在 143世帯・会員 202名・賛助会員 13名



### 新春懇親会のご案内

事務局

新型コロナの第 8 波が予想される大変な時節ですが、新春懇親会は現在のところキセラホールが閉鎖にならない限り開催予定です。概要をご案内しますので多数の皆様のご参加をお待ちいたします。

開催 : 2023 年 1 月 15 日 (日) 12:00~16:00

場所 : キセラ川西 2 階会議室 (川西)

アトラクション: 会員の皆さんとボランティアが出演。

演目 : 新舞踊、落語 2 席と相撲甚句、コーラス、他

会費 : 2500 円

食事 : 美味しい会席料理を食べながら、お屠蘇で祝っていただきます。

会報と一緒に出席回答のはがきをお届けしますので、12 月 20 日までに投函してください。

なお、当日は検温及びマスクの着用と手洗いの励行をお願いします。

会場は密を避けるようにゆったり配席の予定です。

### 【やっと退院しました】

大野晏稔 (川西)

病気とは縁遠い私が 2 カ月も入院するなんてビックリすると同時に会員の皆様にご心配、ご迷惑をかけてしまいました。

9 月 17 日の朝、会員さんを近くの病院に送迎し、診察が終わるまで会員さん宅に戻り庭の草刈りを混合ガソリン付きの刈払機を使用して除草作業を実施中、急に胸が重苦しくなり嘔吐しそうになり急いで道具類を隅に置いたまま車で自宅に帰りました。

帰宅後、嘔吐しても胸の圧迫感は消えず家内が救急車を呼んでくれ、救急車の音が聞こえたので門まで出て車に乗り込み、症状を聞かれたりしたことまで記憶にあります。気がついた時はベリタス病院のベッドの上で寝ていました。病名は急性心筋梗塞で経皮的冠動脈ステント留置術とかいう手段で対応していただいたそうです。

私の場合、心筋梗塞の処置に通常より時間を要し肺にまで影響して水が溜まり修復に日数を要し回復が遅れました。更に排尿の為にホースを装着しておりましたが、装置を外すと膀胱が長く働きをしていなかったせいか、排尿機能が悪くなり痛みを伴い回復まで痛い目に遭いました。

入院中、一番苦しかったことは夜眠れなかったことです。

リハビリで短距離が歩けるようになってから退院許可ができました。今後毎月 1 回リハビリに病院に行きますが後は自宅療養の生活に戻ります。

ナルクの活動ですが会計は体の影響が特になく、脳の方はまだしっかりしていると思いますので従来通り続けます。仕事援助の剪定などと送迎は無理が利かない体力につき、今まで通りにはいかずいつ回復するかわかりませんので、回復出来た時点で参加させていただきます。ご利用者にご迷惑をお掛けしますがご容赦ください



## 【11 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

|                     |                    |             |                   |
|---------------------|--------------------|-------------|-------------------|
| 2023 年 1 月 15 日 (日) | 新春懇親会              | 12:00~16:00 | キセラ川西 2 階会議室 (川西) |
| 2 月 18 日 (土)        | 猪名川クリーン作戦          | 9:00~11:30  | 事務所集合             |
|                     | 猪名川クリーン作戦終了後らくごクラブ | 11:30~14:30 | 事務所               |
| 2 月 21 日 (火)        | 兵庫地区連絡協議会          | 13:30~15:30 | 尼崎女性センター          |

## 【時間預託活動と点数】

事務局

|          | 仕事<br>援助 | 家事<br>援助 | 受託<br>事業 | 送迎 | 事務所<br>当番等 | コーディ<br>ネート | 講師 | 活動<br>合計 | 活動<br>会員数 |
|----------|----------|----------|----------|----|------------|-------------|----|----------|-----------|
| 11 月     | 63       | 16       | 22       | 0  | 52         | 1           | 4  | 158      | 16        |
| 4~11 月累計 | 345      | 110      | 204      | 16 | 409        | 10          | 24 | 1118     | 125       |

## 【11 月度の運営委員会も zoom 会議としました】

事務局

## 「10 月活動報告」

- ・ 仕事援助 (庭仕事: 大野) : 利用者: K さん・S さん  
: 提供者: 厚東さん・鶴崎さん
- ・ 家事援助 : 利用者: なし
- ・ 介助・送迎 (大野・渡辺) : 利用者: A さん・K さん  
: 提供者: 小倉さん・渡辺さん
- ・ 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・北川・木下・厚東・厚東 (恵)・柳田・米田の皆さん…  
お疲れ様でした

## 〈議題〉

- 1) 新春懇親会について (厚東・米田・中田) ……1 月 15 日 (日) キセラホール 2 階予約済み  
講演会はやめる アトラクションだけにする (演目は 12 月 5 日を目処に 4 役と女性 2 名  
で決める) 出欠のはがきは 12 月 7 日に会報と一緒に発送
- 2) 秋の庭仕事の現況と今後について (米田・厚東) ……8 日までに 4 件対応済み 残り 12~3 件を対  
応して行く
- 3) 兵庫地区連絡協議会について (厚東) ……2 月 21 日 13:30~15:30 芦屋女性センターにて  
代表以外に副代表・事務局長・運営委員の参加を望む
- 4) 新システムについて (中田) ……6 月末のデータに戻っているので修正作業中
- 5) 会計処理の現況と今後について (厚東) ……会計ソフト money One の複数人の習得が急務  
当面は厚東さんが対応して行くが、一緒にやってくれる人が必要
- 6) 来年の猪名川クリーン作戦について (中田) ……2 月 18 日 (土) 区域は駐車場近辺  
クリーン作戦はナルクデーの活動に相当しない 終了後、らくごクラブを行う予定

## 【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

## 「猪名川町」

鶴崎俊雄（猪名川）

## 「多田銀銅山遺跡のご紹介」

猪名川町の名所八景の一つでもあり、平成 27 年に兵庫県では鉱山史跡として初めての国史跡として「多田銀銅山遺跡」が指定され、近代化産業遺産にも登録されています。

多田銀銅山は兵庫県猪名川町、川西市、宝塚市、大阪府池田市、箕面市、能勢町、豊能町一帯に広がる鉱床群の総称です。「多田」という地名は源満仲が開いた「多田荘」に因んでいると考えられ、江戸時代には「多田銀山」、「多田銅山」、などと呼ばれるようになったそうです。平成 19 年に悠久の館が開館し、歴史を紹介し休憩所も兼ねています。直ぐ近くには唯一坑道内を体験できる、青木間歩があり照明設備もあり自由に見学可能。

周辺には代官所跡、金山彦神社、甘露寺、台所間歩、瓢箪間歩などが点在しており楽しめます。悠久の館は月曜休館、開館時間は 9 時から 17 時。

アクセス：阪急バス、川西能勢口⑨系統・日生中央⑨系統で銀山口下車、それぞれ⑥系統で白金 2 丁目下車、徒歩 20 分。 駐車場あり

(猪名川町資料より一部抜粋)



## 【ググってみました (3)】

井上堅也（宝塚）

## &lt;&lt; 耳新しい言葉をインターネットで検索してみました &gt;&gt;

## DX ( Digital Transformation )

Transformationは「変容」という意味なので、DXを直訳すると「デジタルによる変容」となります。デジタル技術を用いることで、生活やビジネスが変容していくことをDXと言います。

なぜ DXと表記？ Digital Transformationの頭文字を取ると「DT」ですが、実際には「DX」と表記されます。これは、英語圏では接頭辞の「Trans」を「X」と書く慣習があるためです。

## アバター、アヴァター ( Avatar )、

サンスクリット語で「神の化身」を意味する「avataara (アヴァターラ)」を語源とする英語で、「化身」などの意味を持ち。IT の分野では、インターネットやゲームなどのメタバース (仮想空間) 上に登場するユーザーの分身となるキャラクターのことを言います。

## ドローン ( Drone )

ドローンは、遠隔操作により無人で飛行する小型航空機の総称で、申請が不要で手軽に飛ばせる「トイドローン」、カメラ付きで空中からの撮影ができる「空撮ドローン」、ドローンレース向けの「競技用ドローン」、農薬や種苗の散布用などの「産業用ドローン」などがある。

ドローンの名称は 飛行時の音がミツバチ(Drone)の羽音に似ているところから来ている。

ラジコン飛行機やヘリコプターとの区別は、一般的にプロペラが4基以上のものがドローンと呼ばれている。

## 【健康コーナー】 「脳梗塞 刺激多いと軽症化？」

狩野 勇（伊丹）

刺激の多い環境で過ごすとう脳梗塞を発症しても軽症ですむかもしれない。約1年前にこのような新聞記事を見ました。マウスによる実験で明らかになりました。

脳梗塞は、血のかたまりによって脳の血管が詰まり、血液が届かなくなった神経細胞が死んでしまう病気です。治療法は血のかたまりを溶かす薬を服用し、血液の流れを回復させる血栓溶解法が主流です。

脳梗塞の予防法として「新しいことに挑戦したり、五感を使ったりして刺激を感じる事が大事」とのことです。

(朝日新聞より)



## 【会員の広場】

## 「ありがたいナルク」

平塚圭彦 (宝塚)

10 月 3 日夕食後 (18 時半頃) に鼻をかんだところ出血。5 分くらい鼻をつまんでいたら一旦止ったが、中に血泥が詰まって気持ちが悪いので怖いから軽くかんだのですが、以後 2 時間くらいかなりひどい鼻血が止まらなくて困っていた。(血流を良くする薬の服用中のため) 家内が救急車を呼ぼうかと言ったので大方その気になっていたが、待てよ！ナルクの朗読同好会を通じて親しくなった保健師・看護師の資格を有して市立伊丹病院の婦長など経験者の田川幸子さんを思い出して、電話でどうしたものか聞いたところ、止まるまで鼻をつまんでおく・うろうろ動かない・ティッシュを鼻の穴に詰めない。このような事を守れば 30 分くらい後には止る、と指導いただいてその通りにしていたら、2 時間余りの出血が嘘のように止って事なきを得ました。(毛細血管が破れたのでしょうか) ナルクは仕事・家事援助 (介助・見守り) 以外にこんなことでも相談にのってもらえる専門家が沢山おられるのでありがたい団体です。

皆さんも同好会などを通じて親しい会員を持たれて類似した事態に遭遇の際、相談にのってもらえばナルクのありがたさを存分に味わると同時に悩みが払拭できますよ。

因みに、我が拠点にはいろいろな資格や趣味・特技を有しておられる方が大勢おられます。

## 文芸コーナー



吉田松陰 一日一語

## 【人材を長育するには】

## 『詠』

人材を大きく育てるには、不思議な事、普通と違う事、また自分を恥ずかしく思うようなこと、驚喜するようなことなどを見聞きさせることが一番だと思えます。当たり前の平凡なことは、新しい経験とはなるでしょうが、それで新たに志を立て励むには足りません。

## 【言葉の由来】

## 『ちんぷんかんぷん』

訳のわからないことを言います。もとは「ちんぷんかん」と言つて

「珍糞漢」「珍粉漢」「陳奮翰」などと書きます。江戸後期の「俚言集らん」では、「儒生の漢語を云ふを世間よりいふ詞なり」と語源を説明しています。つまり、儒生が中国語を話すのを聞いて世間の人達が言いだした言葉だということです。

## 【俳句】

『はばたきゆ指に綿虫浅葱色』  
わたむしあさぎいろ

杉木妙子

## 【短歌】

『丹沢をひたに愛した弟の描く風景形見となりぬ』

松野綾子

『大阪で世界の人が食いだおれ』 お題「旨い」

平塚らいいう

## 『編集後記』

今年も半月あまりとなりました。1 年を振り返ってみて会員の皆さまはどのような 1 年でしたでしょうか。2 月にはロシアがウクライナに侵攻し未だに戦争が続いており、その影響で食料品をはじめいろいろなものが値上がりしびびっくりです。40 年振りの物価上昇とか。

それにしても大したことは何もしないのに 12 月になるとなんとなく忙しく、慌ただしい気持ちになるのはどうしてだろうか、と毎年のように思います。

コロナ、インフルエンザに感染しないよう気をつけて元気で良いお年をお迎えください。(狩野記)