

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 》 3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 2月28日現在 144世帯・会員 204名・賛助会員13名



### 兵庫地区連絡協議会の報告

代表 厚東信之

本会議は、従来「兵庫地区エリア17推進会議」と呼ばれていたものを、発展的に改組し、各拠点代表・事務局長に拠点の任意参加者を加えて、地区担当理事及び本部担当役員（兵庫地区は神野会長）を交えての打ち合わせ会です。

2月21日（火）に尼崎市女性センター・トレピエでの開催に、米田副代表と私が出席しました。

今回のテーマは ① 本部情報の提供 ② 拠点の課題について ③ 全国の拠点情報 の3項目で、特に兵庫地区各拠点の問題点を重点的に話合うことになりました。

参加拠点は芦屋・尼崎・東神戸・北神三田・丹波と当拠点の6拠点でした。

冒頭、神野会長よりコロナ禍に加え会員の減少・高齢化等非常に厳しい状況の中、来年ナルクの30周年を迎える。その中で宝塚・川西と芦屋の新年会に参加して、それぞれ多くの参加者と交流できて楽しく過ごせたことを大変心強く思った。

2023年度の事業計画案を来月の会報に、重点5項目として掲載することと、2月24日新たに佐賀拠点が設立されることになった旨の発言があり、以降各拠点の現状・問題点の発表に移りました。

いずれの拠点も、会員の減少・高齢化に悩んでおり、丹波拠点は実質活動停止の状況です。東神戸・北神三田からは未だ現役の若い会員さんが拠点の代表としてしっかりと発言され、芦屋拠点は植田代表と共に次期代表（女性）も今回の打ち合わせに出席しておられました。世代交代を強く感じました。

当拠点の問題点として、①この2年間で若手会員の入会が無い ②拠点役員のなり手が無い、特に女性役員 ③拠点の運営基盤について の3項目を発表すると共に、問題点への対応策にも触れておきました。

又ポイントのない方の500円程度の応分の寄付金についても、拠点で決めてもらって結構、既に高槻・島本、大阪拠点では600円程度を目安にして活動中とのことでした。

2時間に亘る打ち合わせのすべてを記載できませんが、関心のある方は資料が事務所にありますのでお申し出ください。

### 【猪名川クリーン作戦に参加して】

柴川広一（川西）

曇り勝ちではありましたが、午前9時ナルク事務所に集合、参加者は10名でした。ドラゴンランド拠点にて、川小校区コミュニティー部会、近畿まちづくり協議会様と我がナルクのメンバーが合流し打ち合わせの上、9時20分にゴミ収集に掛かりました。月に何度かシルバー人材センターさんが見廻っている様子でほとんどゴミのない状態でした。それでも空きカン、菓子袋、ビニール等のゴミを火ばさみで拾い上げ収集した。



上流には屏風岩の景色、マス釣り場もあり、下流には野球場が何面も、夏には猪名川花火大会も行われる川、美しく大切にしたいものです。ゴミが少なく10時過ぎ散会となりましたが来年も参加したいものです。

参加者：厚東信之・米田典夫・狩野 勇・鶴崎俊雄・諸岡美智子・北川京子・藤井邦子・安岡和子・伊藤恵美子・柴川広一の皆さん。

## 【らくごクラブの報告】 「楽語クラブは楽しかった」 藤井邦子(伊丹)

2月18日(土)に朝からくもり空でしたが、風もなくナルクのゼッケンをつけて「第20回」の猪名川クリーン作戦で河川敷のゴミ拾いをしました。男女10名の参加でした。

その後、事務所に帰り「お鍋を楽しむ冬！」に参加させていただきました。米田さんが食材を何から何まで用意してくださり、感謝です。



女性は材料を切るだけで「猪肉のポタン鍋」を楽しみました。

猪肉は赤身の肉の周りに分厚い白い油身があり薄く切って丸く並べるとポタンの花のようになりますが、なかなかうまく並べることが出来ませんでした。ポタン鍋は何度か食しましたが、みんなと雑談しながら、身体も暖まりとても楽しくおいしさもひとしおでした。やっぱりナルクの皆さんと「食事を囲んで楽しく語る」四季折々のらくごクラブはいいですね。

## 【2月の入会者】 事務局

戸越悦子さん 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

3月23日(木)・24日(金)	コーディネーター研修会(予定)	10:00~12:00	事務所
5月22日(月)	ナルクゴルフ	9:20 スタート	愛宕原GC
6月25日(日)	第28回定時総会と講演他	10:00~16:00	宝塚市東公民館

## 【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	コディ ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
2月	4	7	24	0	46	1	2	84	13
4~2月累計	352	135	272	16	535	13	32	1355	162

## 【2月度の運営委員会】 「ハイブリッド会議」 事務局

### 「1月の活動報告」

- ・仕事援助(庭仕事:大野) なし
- ・家事援助 なし(1件あったが活動報告書未提出)
- ・介助・送迎(大野・渡辺) なし(2件あったが活動報告書未提出)
- ・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  
うぐいすの森(厚東):小幡・北川・厚東・厚東(恵)・柳田・狩野・田川・  
上西(玲)・米田の皆さん…お疲れ様でした。  
1月は7回で延べ11名が参加 1人対応は3回発生

### 「議題」

- 1) 3年振りの新春懇親会を振り返って(厚東・米田・中田)……よかったところ、反省点を話しあった
- 2) 寒肥作業と今後の庭仕事について(大野・米田・厚東)……寒肥作業は中止する  
留守宅で残ったところ2軒をどうするか
- 3) 兵庫地区連絡協議会の件(厚東)……2月21日(火)尼崎市女性センター・トレピエにて  
米田副代表も出席

- 4) コーディーター研修会について(厚東) …… (案) 3 月 23 日(木)、24 日(金) 事務所にて  
運営委員は全員コーディネーター  
講師(案): 本部西村事務局長
- 5) 会員増強策(特に活動会員)について(平塚・厚東・米田) …… 重大事項として長期的に取り組み  
みについての方策検討必要あり
- その他) 総会の件(平塚) …… 6 月 25 日(日) 10:00~16:00 予約済み

## 【拠点エリア内の名所史跡のご案内】

「伊丹」

狩野 勇(伊丹)

### 3つの公園を結ぶ緑道 ～たんたん小道～

伊丹市の昆陽池公園、瑞ヶ池(ずがいけ)公園、緑ヶ丘公園を結ぶ「たんたん小道」。多種多様な樹木が並ぶ中、イロハモミジやツツジ、ラクウショウなどが紅葉し、約 1.3 キロの緑道を色彩豊かに演出している池から池をつなぐ小道に人工的ながらせせらぎを流して楽しく歩けるように配慮されている散歩道です。特に、昆陽池の近くには、約 100 本の珍しい八重桜があります。文学碑も設置されています。



たんたん小道

瑞ヶ池公園の周囲は桜の名所で、世界的に有名な桜の名所である米国ワシントン・ポトマック河畔の桜の子孫樹・日米友好の桜(里帰り桜)も成長し、毎年花を咲かせています。



鴻臚館

また、緑ヶ丘公園は伊丹市内で最も古い公園で、マツやサクラの古木があり落ちついた静かなたたずまいをみせています。園内には日本建築の粋を集めて建てられた鴻臚館(こうろかん)があります。入母屋造りの数寄屋風建物で、和風石組庭園もあり館内からの景色は池や周囲の樹林帯と見事に調和しています。(火・木・土・日 10~12時、13~15時(無料))

緑ヶ丘公園; 伊丹市バス瑞穂小学校前下車 東へ100メートル (伊丹市ホームページより)

## 【高次脳機能障害と現代社会について】

賛助会員

大島紅淡子(宝塚)

先般の新春懇親会では、「いのち見つめて～高次脳機能障害と現代社会～」上映会にご協力をいただきありがとうございました。

お陰様で、2回とも多数の参加があり、半数の方々に「知って良かった」と感想をいただきました。私がこの問題に関りを持ったきっかけは、知人の50歳前の息子さんが脳梗塞で倒れて障がい者になった時、ご両親が数年東京へ行き介護されました。

この病気の原因は、脳に損傷が発生し、一時的に脳に酸素が送られなくなってダメージを受けるためです。若者の交通事故や古くは三井三池炭鉱炭塵爆発事故のCO中毒が有名です。その結果、記憶・行為・言語に支障が生じたりして、仕事を止めざるを得なくなってしまうことが殆どです。

障がいについては社会的認知度が低くケアも十分ではないので、映像を観て知っていただきたいと上映会をいたしました。

友人はその後息子さんの大病を踏まえて地元宝塚で地域活動支援センターを立ち上げられて、宝塚の2カ所の居場所、1)「珈琲焙煎工房 HUG」は山本駅前事業所と、2)西公民館のカフェで美味しいコーヒー豆販売などの運営に尽力されています。是非一度立ち寄ってみてください。

## 【パソコンサークル メンバー募集】

井上堅也(宝塚)



同好会「パソコンサークル」では、新メンバーを募っています。パソコンの勉強半分、おしゃべり半分の楽しい集まりです。4月から新しいテーマ「エクセル」の勉強を始めます。

初心者歓迎。一度見学においでください。

【活動場所】拠点事務所 【活動日】毎月第2・4月曜日 午後1時30分~3時30分  
見学希望者は、活動日に事務所にお越しください。(事前連絡不要)

2月11日は国民の祝日で建国記念の日でした。この日、私は3年ぶりに丹後半島の民宿へ蟹を食べに行ってきました。前夜の蟹で満腹のおなかをかかえて早朝に丹後一の宮籠神社へ散歩代わりのお詣りをしてきました。

ところで、「建国記念の日」について、何か知っていますか。ある本によりますと、浦島太郎伝説のモデルと言われている山幸彦の孫の1人で神倭伊波礼毘子<sup>かみやまといわれびこ</sup>が天下を治める場所を求めて、高千穂(宮崎)から東へ向かいました。大阪湾から大和へ、紀伊半島の西から熊野へとその道は決して順調ではありませんでしたが、八咫鳥<sup>やたがらす</sup>の道案内や神々の助けなどがあり、吉野を超えて大和へと入り、橿原の宮へとたどり着きました。

ここで天下を治めて初代天皇となったのが、神武天皇です。神武天皇の即位の日が現在の国民の祝日・建国記念の日とされているらしいです。

ところでもうひとつ「祝日には『の』が入っています」なぜなのでしょう。国民の祝日には二種類あって「建国記念の日」は「の」の字が入っていますし「憲法記念日」には「の」の字が入っていません。「の」を入れることにより「科学的な正確さを否定」しているらしいです。16日ある祝日のうち科学的正確さがあるのは「元日」「憲法記念日」「天皇誕生日」の3日だけとなります。

## 文芸コーナー

今月は【芥川龍之介】の名言です。

「どうせ生きているからには苦しいことは当たり前だと思え」  
「幸福とは幸福を問題にしない時をいう」

### 【言葉の由来】

#### 『満を持す』

準備を十分にしておいて、機会を待つことを言います。「清原選手は、夏場になると満を持したようにホームランを打ちだした」というふうに使われたりします。これは『史記』の中にある、呉王夫差<sup>ふさ</sup>に大敗した越王句踐<sup>こうせん</sup>に忠告した名臣范蠡<sup>はんれい</sup>の次のような言葉からきています。「満を持する者には天の助けがあります。(略)いまはただ辞を卑くし礼を厚くして和を求めて、呉王にお仕えなさい」范蠡の言葉に従った句踐は呉王に服すこと二十二年、満を持して呉を滅ぼし天下を制したのです。このことからきたと言われています。

### 【俳句】

『鳥瞰<sup>ちようかん</sup>や南高梅<sup>ひあまね</sup>に陽治し』

杉木妙子

### 【短歌】

『老梅の匂い絶えて立春なりこの畦にも踊り草咲く』

松野綾子

### 【川柳】

『爺ちゃんは口より先に手が動く』 お題「動く」

気楽トンボ



### 『編集後記』

1月に行く・2月は逃げる・3月は去ると言われていますが、早くも今年の6分の1が過ぎ去りました。月日の経過の早さに改めて驚きを感じる今日この頃です。日の出もぐっと早まり午前7時には太陽が昇り、夕方6時近くでもまだ明るく、一気に昼の時間が伸びたことが実感できます。

コロナ感染の第8波もようやく収まる気配で、このまま穏やかな春が来ることを待望しています。

3月1日 厚東記