

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 》 5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 4月30日：現在 140世帯・会員 199名・賛助会員 13名

第 27 回定時総会のお知らせ

事務局



日時：6月25日（日） 10:00～15:30
場所：宝塚市東公民館 2階大ホール
午後：講演（テーマ：特殊詐欺）とアトラクション
総会議案書は次月会報と共に送ります

【役員及び運営委員募集について】

代表 厚東信之

上記お知らせの通り、第27回定時総会を6月25日（日）に開催いたします。

今年は四役を始め全運営委員が任期満了となり改選の時期に当たります。つきましては、拠点の運営・行事の企画・広報等に意欲のある方を公募します。自薦・他薦を問いません。応募及び問い合わせは口頭・メール・電話などをお願いします。5月末締め切り。事務所又は厚東までご連絡願います。（厚東電話：090-2289-3310）



本総会にて次期役員及び運営委員の選任を行います。

運営委員は拠点運営規則第6条で5名以上と定められており、現在16名で構成され、この中から役員が選任されることとなります。

現在の役員・運営委員の任期が一様に長くなっており、新陳代謝を図るには人が変わることが一番だと思います。

我れと思わん方は是非ともこの際立候補頂きたくお願い申し上げます。

当拠点の四役とは、代表・副代表・事務局長・会計ですが、代表が事務局長を兼務していますので、事務局次長を入れて四役と称しています。

【初代代表松本さんを偲んで】

享年94歳

前代表 平塚圭彦

松本さんは私にとっては良き先輩であり良き上司でした。

4月16日夕刻、息子さんから父が亡くなりましたとの訃報を頂戴して悲しみと驚きに伏しました。

昨年2月にコロナに罹患され、三田市立病院に入院後、宝塚のリハビリ病院の治療を経て「ステップハウス」という老健に転所後、10月「宝塚ちどりのグループホーム」に入所されていたところ、15日夕刻食事を待たれていた時、急に具合が悪くなって宝塚病院に救急搬送されて治療を受けられましたが、効なく亡くられました。死因は「誤嚥性肺炎」でした。

振り返れば、私は松本さんには仕事・ナルクで時には厳しく、時には優しくご指導いただきました。



昭和 35 年 4 月、旧東洋ベアリング製造（株）（現 NTN）に入社、2 年後に職場が変わって松本さんの部下に、昭和 51 年（1976 年）10 月、東京支店から大阪支店に異動時の上司（部長）も松本さんでした。

その後、松本さんは関係子会社の社長を経て退職後、大阪府の中小企業の品質管理の講師をやられながら 1994 年（平成 6 年）に金沢大学で学友でもあった高畑さん達とナルクの前身（WAC（Wonderful Aging Club）設立に尽力され、翌年 4 月に WAC 宝塚・川西拠点を発足のところ、阪神大震災に襲われたため 11 月となり初代支部長（現代表）に就任。3 年後の 1998 年 6 月に WAC より独立してナルク宝塚・川西拠点となり 4 年間代表として拠点運営の基盤作りの後、軌道に乗せておいて 1999 年 5 月に早川さんに代表を譲られました。

2013 年 10 月に奥さんに先立たれた以降の生活は、息子さんご夫婦（岐阜市在住）が土日/1 回/月様子を見に帰られる、私達夫婦が会報手配り時に様子確認、買い物は自分で行かれる、2 日/週デイサービスに、掃除はヘルパーに、デイサービスの日以外の食事は、パン食・野菜サラダ・レトロ食品などを自分で用意して摂られていましたがやはり大変なようでした。生前にナルクは食事援助、日曜大工などが出来なければ困ると言われていたのが心の底に残って胸が痛んでいます。

仕事・ナルクで人生の大半お世話になりましたので、本当に寂しい限りです。

「師匠、先輩」そのうちに私も逝く道です、亡くなられた奥様と冥途の世界で再会されて同行二人でラブラブしながら私の道案内をしてくださいよ。 合掌

最後に私が 2010 年 6 月に拠点の代表を受けるに当って忘れられない、「はなむけの言葉」をご紹介します。

*自分が変わらなくては人は変わらない

*代表であってもボランティアは皆平等を忘れるな

*ナルクの仕事は嫌がらず、熱心にやれ、自分に熱意があれば人は動いてくれる（熱意は人を動かす）

【4 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

5 月 22 日（月）	ナルクゴルフコンペ	9:15 スタート	愛宕原 GC
6 月 1 日（木）～30 日（月）	パレット川西 21 周年フェスタ	10:00～17:00	パレット川西
6 月 25 日（日）	第 27 回定時総会・アトラクション	10:00～15:30	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	コーデ ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
4 月	47	6	28	3	45	3	12	144	17
4 月累計	47	6	28	3	45	3	12	144	17

【4 月度の運営委員会】

「ハイブリッド会議」

事務局

「3 月活動報告」

- ・仕事援助（庭仕事：厚東）：利用者 1 名
：提供者 山下清子さん
- ・家事援助：なし
- ・介助（渡辺）・送迎（大野）：利用者 6 名



- ：提供者 渡辺三枝子・田川幸子・小幡和子・小倉智子の皆さん
 ・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
 専属ドクターの判断待ちですがまだ難しい様子
 うぐいすの森（厚東）：小幡・北川・狩野・厚東・厚東恵美子・柳田きぬ・
 藤井邦子・米田の皆さん…お疲れ様でした

〈議題〉

- 1) 2023 年度の活動方針について（厚東）……4 月会報に記載
- 2) 次期役員・運営委員について（厚東）……5 月会報に代表名で応募記事掲載しては？
- 3) ナルクデーはナルクウイークとしての対応（中尾・厚東）……きずきの森の清掃の後、モルック
 を楽しむ（ナルクのゼッケン・旗持参）
- 4) 第 27 回定時総会について（厚東・米田）……宝塚市東公民館 6 月 25 日（日）10:00～
 12:00
 総会終了後昼食を摂り講演を拝聴（特殊詐欺のお話：代表が宝塚警察に依頼する）アトラク
 ションの演目を決める（以前、お願いしたマジックの岡さんのグループも選択肢に）
- 5) 会員増強について（厚東・米田）……具体的な行動が大事 同好会への入会者を募って入会を勧
 ることに動く
- 6) パレット川西 21 周年フェスタについて（中田・厚東）……6/1（木）～6/30（金）
 本部よりパネルを借用 参加者の確認

【2022 年度の活動者のお知らせ】

事務局

※ 1 年間お疲れ様でした。（2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日の活動者一覧表）（敬称略）

仕事援助	「庭仕事（剪定・消毒・肥料散布・掃除・草抜き・植木の散水）」 大野晏稔、厚東信之、米田典夫、鶴崎俊雄、柴川広一、中尾俊充、山下清子、 伊藤恵美子
家事援助	「掃除・その他家事」 小倉智子、田川幸子、奥村盛雄、田中翠、小幡和子
見守り・外出介助	小幡和子、渡辺三枝子、田川幸子、上西蓮英、安岡和子、小倉智子
送迎	大野晏稔、小倉智子
受託事業	「宝塚ちどり」 コロナ禍により休止 「うぐいすの森」 小幡和子、北川京子、狩野勇、厚東信之、厚東恵美子、多田悦子、柳田きぬ、 米田典夫、藤井邦子、田川幸子、木下澄子、上西玲子、中尾俊充
サポート活動	「事務所当番」 対象者多数につき氏名は割愛します 「事務局作業」 中田年平、北川京子 「講師」 比谷光子（洋裁）、井上堅也（パソコン）、小幡和子（歌う会・ピア ノ）、松野綾子（朗読） 「コーディネーター」 厚東信之、大野晏稔
会計	大野晏稔、厚東信之
ホームページ	中田年平・井上堅也
会報編集	厚東信之、狩野勇、井上堅也、鶴崎俊雄、長尾孝子、平塚圭彦
ナルク活動	「会報手配り」17 名、会報仕分け 9 名 多数につき氏名は割愛します。
奉仕活動	「猪名川クリーン作戦」代表含めて 10 名が参加

※ 記載漏れの方がおられましたら、ご容赦ください。

坂道といえば上り坂が思い浮かびますが、同じ坂道を上から見れば下り坂です。

「上り坂」がすぐ頭に浮かぶのは現実のつらい人生があるからでしょうか。

それでは「下り坂」はどうなのでしょう。人生とゴルフのパターは下りがむつかしい、などとよく言われていますが経験したことがあまり役にたたないからなののでしょうか。

青春時代を放浪生活ですごした二男が25年前に読んでいたらしい本が押し入れの中から出てきました。ひろさちや（大阪生まれ本名増原良彦、東大文学部印度哲学科卒）さんの「応用仏教」によりますと、人生は四苦八苦で最初の「四苦」は生老病死、①生まれること②老いること③病むこと④死ぬことは苦であるとあります。それは人間の生存根源的なところにある苦だといいます。

それでは後の「八苦」は⑤愛するものとの別れの苦⑥怨み憎む者と会わねばならぬ苦⑦求めるものが得られぬ苦とあり⑧番目に自身の肉体と精神それぞれがおしなべて苦であると書かれていました。

これは「人生は苦である」という分析的教理の小乗仏教ですが、大乘仏教では不安だとか安心、苦だとか楽だという実体的な苦は「人生のはじめから無い」と書かれているのですが……。

人生の下り坂、実体的な苦は初めから無いと言われても「なやみはつきないなあ生きているんだもの」

文芸コーナー

今月は「坂本龍馬」の名言です。



「俺は議論をしない、議論に勝つても、人の生き方は変えられぬ」

「日本を今一度せんたくいたし申候」

【言葉の由来】

「焼きがまわる」

頭の回転や腕前が衰えることを言います。「おれも焼きがまわったなあ」とは、自分の能力が衰えたのを嘆く言葉です。もともとは刀鍛冶の専門用語で「焼き」というのは、刀の刃を丈夫なものに熱することです。しかし火が入りすぎると、かえって刀の切れ味が悪くなります。「焼きがまわる」とはこのことを指しているのですが、転じて、年をとったりして能力や腕前が衰えることを、意味するようになったのです。

【俳句】

『ふとひとり語りよ春の 一つ星』

杉木妙子

【短歌】

『緑雨に咲く花水木の白淡く塵も黄砂も払いて素となれ』

松野綾子

【川柳】

『グルメ過ぎ夫婦仲良く医者通い』お題（グルメ）喜楽トンボ

『編集後記』

みなさん、ご存知でしたか。郵便貯金（定額貯金）が消えて無くなってしまふことを。民営化前の郵便貯金の一部は消されてしまいます。

2022年夏ごろ朝日新聞で「権利が消滅する定額貯金が急増」という記事をご存知でしょうか。郵政民営化以前（平成19（2007）年9月30日）の定額貯金は、満期から20年2か月で権利が消滅します。つまり預けてから30年2か月以内に引き出さないと貯金は国に奪われてしまうのです。因みに、通常貯金はゆうちょ銀行に引き継がれて民間銀行と同じ扱いで消える心配はありません。

定額貯金の証書を一度確認してみても如何でしょうか。私は証書を持っていませんでした。

（狩野記）