

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 》 6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 5月31日現在 139世帯・会員 198・賛助会員 13名

第27回定時総会のご案内

日時：6月25日(日) 10:00~12:00

場所：宝塚市東公民館 2階大ホール

議事：*2022年度活動報告

*2022年度会計報告

*2023年度の活動方針(案)

*2023年度予算(案)

*2023年度役員(案)報告

「プログラム」

総会：10:00~12:00 式次第に基づく

会食：12:00~12:50 弁当を食べながら懇談

講演：13:00~14:00 「最近の特殊詐欺防止」について

(宝塚警察署生活安全課)

アトラクション：14:10~15:30 ナルクの歌の会他

※ 出欠のはがきは6月19日までの投函願います

【金杉さんとの思い出】

杉木妙子(猪名川)

こんなにも早くお別れすることになるとは！ ナルクでのありし日のお姿を思い出しては、悲しみに沈んでいます。

いつも率先して活躍してくださいました。お洒落で、美しく、物静かな中に、毅然としたお姿は憧れでした。物心両面にわたり沢山頂きました。本当にありがとうございました。お疲れさまでございました。

最後にお声をお聞きしたのは、3月11日、入院先からでした。ご主人との思い出の中に、玉筋魚の時季には浜まででかけて沢山を買い、煮炊きして、方々へ送っていたと聞いていましたので、少しばかりの玉筋魚煮を届けた時の電話でした。しっかりとしたお声は、なんら不安はなかったことでした。

また、ある時、あまりにも素敵なキーホルダーをお持ちだったので、真似てなんとか作ろうと、材料を取り揃えてとりかかったのですが、どうしても難しく、諦めてしまいました。マチ子さん、見かねて、名前入りだけれどよかったらと、予備でお持ちのホルダーを頂いてしまいました。嬉しくて、嬉しくて。

マチ子さん、貴方様との思い出は書ききれません。ナルクでのお出合いに、すばらしいお時間をいただきました。お礼の言葉がみつかりません。

是非 また お会いしたく存じます。待っていて下さい。 2023年 5月5日



「事務局より」

金杉さんは、4月29日に亡くなられて、5月3日に家族葬として葬儀・告別式を終えられました。

【きずきの森ボランティア】

はなはな (川西市)

気になる、気になる明日の「天気」予報の降水確率は 50%。前夜予報は、な、なんと 60%~70%の数字である。完全に中止であろう！と女子の声。ところが「多少の雨でも決行」殿方の勇気ある声だ。(14名が揃うのは何よりも嬉しい)

当日晴天ならずではあったが、少々傘の出番もあり、帽子のみでも作業OK。ナルクの旗を手に、二輪車を押し前へ進む。時おり野鳥の声が聞こえる。要所要所で中尾さんの見事なガイドに耳を傾けながら14名御一行様は「みはらし広場」へ足をを進める。

活動は(石を拾う)個々の体と相談しつつ動く。気になる雨の心配は無くなっていた(念ずれば叶う)とは。(笑)軽作業も早々に切り上げ、興味津々の「モルック」(木のピン・木の棒)。

中尾さん再び登場(拍手)ゲーム説明後、み~んなでジャンケン。ジャンケンにも力が入る。

2チームに分かれてスタートだ。桜の倒木を利用して作られた木のピンと木の棒はぬくもりを感じさせてくれる。狙いを定めて一気打ち。すると先ほどの軽作業よりもはるかに元気な声を発し「ウワー、キャア~ 負けるな」と、威勢の良い声が響く。童心に戻る笑顔は若葉の様だ。まだまだ続けたい気持ちに「今日はこれまで」お腹の時計はすでに12時を過ぎていた。石切山(標高284m)を背に全員集合(ハイ、チーズ)。

ぬくもりいっぱいの「きずき小舎」に戻り、リーズナブルお弁当いただきま~す。デザートは米田氏によるサプライズ。日常生活に大変密着している「おはぎとぼたもち」の話術なり。(拍手)自然の中で声を出して笑った「きずきの森」(今度は虫大好きな孫娘と一緒にきたいな~)

目には青葉山ほととぎす初鯉

山口素堂



【北雲雀きずきの森について】

中尾俊充(宝塚)

きずきの森は28ヘクタールの広さで、かつては花屋敷ゴルフ場、サンテド花屋敷があった所です。

駐車場、お手洗い、舗装された園路もあり、車椅子で利用できる、自然が残された宝塚市の都市公園です。生物多様性保全活動拠点として、宝塚市の「コミュニティひばり環境部会」が、ボランティア・グループ「きずな会」を結成し、保全整備を行っています。

活動は週2回、それ以外に利活用として、毎月第一日曜の「自然観察会」、「グリーン・ウッド・ワーク(毎週月曜、モルック作りはその一環)」、福祉農園、ハーブ園活動、バード・カーヴィング等があります。

また、長尾台小学校3年生、雲雀ヶ丘学園中学2年生の環境学習支援を行っています。

きずきの森は住宅地に近いにも拘らず、非常に多様な自然に恵まれており、春の桜だけでも、山桜、大島桜、かすみ桜、江戸彼岸、うわみず桜(最近桜では無くなった?)、染井吉野等が、長期間に亘って咲き、楽しませてくれます。コナラ、クヌギやアベマキも多く、晩秋の黄葉も綺麗です。

野鳥の観察スポットにもなっています。

東の端のみはらし広場からは、大阪平野が一望できます。

皆様、是非きずきの森へお出かけください。

【5月の入会者】

事務局

※ ^{ありき}有木正子さん 宝塚市切畑長尾山
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

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・講演・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	コーディ ネート	講師	活動 合計	活動 会員数
5 月	0	8	24	0	43	2	10	87	12
4~5 月累計	47	14	52	3	88	5	22	231	29

【5 月度の運営委員会】

「ハイブリッド会議」

事務局

「4 月活動報告」

- ・ 仕事援助 (庭仕事: 厚東) : 利用者: 1 名
: 提供者: 山下さん
- ・ 家事援助 : なし
- ・ 介助 (渡辺)・送迎 (大野) : 利用者: 6 名
: 提供者: 田川幸子・小幡和子・安岡和子・長尾孝子・伊藤
恵美子の皆さん
- ・ 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
専属ドクターの指示待ち
うぐいすの森 (厚東): 小幡和子・北川京子・狩野勇・厚東信之・厚東恵美子・
柳田きぬ・藤井邦子・藤原昌子・上西玲子・米田典夫の皆さん…お疲れ様でした

〈議題〉

- 1) 第 27 回定時総会について (厚東・米田・中尾) ……6 月 25 日 (日) 宝塚市東公民館
総会議案書は 6 月 9 日 (金) の会報と共に全会員宛に送付
講演は宝塚警察署より最近の特殊詐欺について 4/12 (水) 米田副会長と訪問し依頼済み
アトラクションは皆で歌う会のコーラス
- 2) 次期役員・運営委員について (厚東) ……渡辺三枝子さん以外は改選
新運営委員 池本愉美子さん (川西)・平田恵美子さん (川西)
監査 松本靖代さん退任、後任に渡辺三枝子さん
- 3) 第 28 回本部定時総会の件 (厚東) ……6/1 大阪産業創造館にて (厚東代表出席)
- 4) 今期の庭仕事について (米田・大野・厚東) ……暫く様子を見る
- 5) 来年の新春懇親会会場と日程の件 (厚東) ……アステホールの場合 6/10 (土) 9 時電話予約
- 6) 新システムの対応について (中田) ……特に問題なし

【ナルクゴルフコンペの結果】

「5 月 22 日愛宕原 GC で開催」 諸岡茂昭 (川西)

徳永さん推薦の愛宕原ゴルフ倶楽部で会を催し、好天に恵まれ参加 15 名が楽しい一日を過ごしました。「初参加者一位の場合は順位を繰り下げる」規定によりトップ成績の原田靖子さんが準優勝、入れ替わりに徳永征敏さんが優勝となりました。3 位は加留部さんでした。この日はゴルフ倶楽部主催の「肉コンペ」のダブルコンペでしたが、鷲北さん 2 位、徳永さん 3 位など合計 5 名のNALC のメンバーが賞品を獲得できました。次回は 10 月に有馬富士 CC で開催の予定で、日時が確定し次第ご案内いたします。



日本では「般若心経」は良く読まれています。しかし、読まれている割には般若心経の教えを理解されている人は少ないようです。

呪文のようにただ読んでいて「般若心経読みの般若心経知らず」と言われています。

けれども般若心経は、実質的な「苦」は始めから無いと教える大乘仏教の基本精神を教える大事なお経なのです。

途中の無色無受相行識むしきくむじゆそうぎょうしき（肉体も無く、感覚も想念も意欲も自我も無い）に始まり、「無」が16字繰り返えされています。これは、小乗仏教が教えている教理体系のすべてのものは始めから「無い」と般若心経は教えているのです。（ひろさちやの応用仏教「正しい般若心経の読み方」より）

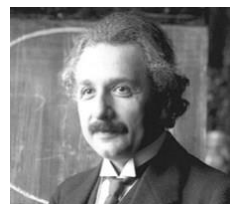
出てくる多くの仏教用語を理解しようと、広辞苑を見ましたが少々無理が……。そんな時、ふと思い出したのが山田無文老大師（妙心寺元管長）の現代意識・般若心経の古い書です。

摩訶般若波羅密多心経とは「偉大なる智恵の真理を自覚する肝心な教え」に始まり、最後には即説呪曰 羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦、菩提薩婆訶般若心経とあり、偉大なる英知の呪文は「救われた。救われた。完全に救われた。みんな完全に救われた。ここがお浄土だった」とあります。

4月29日に百歳の母を残して旅立った、金杉マチ子さんへの供養、般若心経を百回唱えました。

文芸コーナー

今月は「アインシュタイン」の名言です。



「挫折を経験したことがないものは何も新しい事に挑戦したことがないということ」
「6歳の子供に説明できなければ理解したとは言えない」

【言葉の由来】

『天邪鬼』
あまのじやく

故意に人に逆らった行動ばかりをする、ひねくれ者を指します。民話などによく登場し、地方によっては「あまのじやく」などとも言います。神話にある「天深女」あまのさくめが語源という説があり、ひねくれた意地悪な女神だったところから、「あまのさくめ」が「あまのじやく」に転訛してひねくれものの代名詞になったと言われています。また、仏教では、御仏の教えにごとく反抗する悪者を「天邪鬼」と呼んだそうです。

これは人間の煩惱を象徴的に表すものと言われており、仁王様や四天王に踏みつけられている鬼をお寺で見かけますがこれが「天邪鬼」です。

【俳句】

『大川や天満切子に水そそぐ』
てんまきりこ

杉木妙子

【短歌】

『ドクダミは「白い記憶の」花言葉お茶となりつつ人に沿いつ』
松野綾子

【川柳】

『大谷君のびのび育ちスーパーマン』お題「のびのび」喜楽トンボ

『編集後記』

歳をとるとはどういうことなのか？ いま流行っている生成人工知能のチャットGPTに尋ねた。

いくつかの回答のうちの一つ「歳をとることは必然の過程であり、その過程でさまざまな喜びや困難があります。ただし、歳をとること自体がネガティブなことではなく、人間の成長や発展の一環と捉えることもできます。歳をとることで得られる経験や知恵は、人生を豊かにする要素となり得ます。」納得できる。

(井上記)