

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 》 9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 8月31日現在 135世帯・会員193・賛助会員 9名・4社



### 9 月は高齢者にとって楽しみ多い月です

事務局

日本では、旧暦9月を長月（ながつき）と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いています。長月の由来は、長い月夜「夜長月（よながつき）」であるとする説が有力です。猛暑が去って秋の気配が訪れて高齢者にとっては凌ぎ易くて楽しみが多い月です。学校では新学期が始まります。大事な催事も沢山あります。主な催事をイラストで表現しました。



1 日：防災の日  
グッズの用意



9 日：重陽の節句  
菊酒を飲む



18 日：敬老の日  
子孫からお祝い



23 日：彼岸の中日  
墓参り おはぎ



十五夜：今年は29日  
中秋の名月 月見団子



美味しい果物が出始めます  
今年是不作？

### 【第9回拠点ゴルフ会のご案内】

諸岡茂昭（川西）

台風7号が近くを通りましたが被害はございませんでしたでしょうか？

さて、表題の件、下記ご案内いたします。

参加ご希望の方は9月16日（土曜日）までに連絡ください。但し、先着順とします。

- \* 開催月日：令和5年10月16日（月曜日）
- \* 開催場所：有馬富士CC  
この日はクラブバスの運行はありません  
タクシーは三田駅から所要時間約12分
- \* 集合時間：午前8時10分
- \* スタート：午前8時30分（INコース）4組

- \* プレー費 : 7,600 円 (昼食代込み) 各自でご精算下さい。  
70 才以上の方は税金免除の申請を行って下さい。
- \* 会費 : 1,500 円 (賞品代+ワンドリンク 当日表彰式会場でいただきます)
- \* ルール : スタート前に詳細を説明します。
- \* 賞品 : 優勝、準優勝、3 位、5 位、7 位、10 位、BB、大波、小波、NP 賞  
(参加人数によって変更あり)
- \* 連絡先 : 諸岡茂昭 自宅電話 & Fax 072-799-4361 携帯 : 090-6325-9095  
E-mail; wesfsipoir@maia.eonet.ne.jp

## 【拠点エリア内の名所史跡のご紹介】

井上堅也 (宝塚)

### 「宝塚市」地名の由来になった「宝の塚」、本物はどこに？

「宝塚」という名前の由来として、そのそばで物を拾うと幸せになると言われる塚があったという伝説があり、実際、宝塚市域にはたくさんの塚(古墳)がありますが、言われとなった塚の場所は特定されていません。しかも市内には、宝の塚と言われるものが 3 か所あります。

一つ目は、宝塚市内に「宝梅(ほうばい)」という地区があり、宝梅の『宝』は、『宝の塚』があったからで、近くには塚の復元物もある。復元物は宝梅中学校の校門のすぐ左にあり、横穴式石室の奥壁部分で、高さ 2m、幅 6.5m ほど。確かに銘板には「宝の塚」と刻まれている。



宝梅の「宝の塚」



川面の「宝の塚」

二つ目は、武庫川の左岸側にある「川面(かわも)地区」。その高台の「御殿山」にある住宅地内に「宝の塚」と書いた高さ約 1 メートルの石碑があった。70 年ほど前に地主が建てたという。

ここでも市名発祥の伝承があり、根拠の一つは江戸初期の 1680 年に記された「新田検地帳」だ。川面村に「宝塚東」「宝塚南」「宝塚北」の名が見られ、地名に宝塚が現れる最初の文書とされる。

三つ目は、川面の東側に位置する「米谷(まいたに)地区」。ここにも江戸中期の 1701 年に出された書物『摂陽群談』で、宝の塚があったと記されている。「宝塚 川辺郡米谷村ニアリ」。塚のそばで物を拾うと幸せになるから、その地を「宝塚」と呼ぶようになったとつづっている。

「宝塚」と呼ばれる古墳が全国各地にあるように宝の塚は市内のあちこちにあった可能性があるという ※「神戸新聞NEXT(阪神版)」による記事を要約

## 【8 月の入会者】

事務局

※ 平石美佐子さん 宝塚市伊子志 4 丁目

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

9 月 16 日 (土)	らくごクラブ	10:00~14:00	妙見の森ケーブルの散策
9 月 20 日 (水)	兵庫地区連絡協議会	13:30~15:30	川西市アステ市民プラザ

## 【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
8 月	0	4	14	0	38	2	6	64	9
4~8 月累計	105	29	96	3	180	9	40	462	54

## 【8 月度の運営委員会】

## 「夏休みとしました」

事務局

## 「7 月活動報告」

- ・ 仕事援助  
利用者：2 名  
提供者：大野晏稔さん
- ・ 家事援助  
利用者：なし
- ・ 介助・送迎  
利用者：1 名  
提供者：安岡和子さん
- ・ 受託事業：宝塚ちどり（平塚）：再開意向確認に動いており専属ドクターの許可待ち  
代表も接触している  
うぐいすの森（厚東）：厚東信之、狩野勇、厚東恵美子、柳田きぬ、北川京子、  
小幡和子、藤井邦子、田川幸子、米田典夫の皆さん…お疲れ  
様でした

## 【ググってみました（9）】

## 「生活習慣について」

井上堅也（宝塚）

ググってと言いながら、最近はGoogle検索よりも生成AIのチャットGPTを使うことが多くなっています。今回は新しい言葉ではなく、日本の風習についてちょっと聞いてみました。

問：日本の夏の庶民の生活の特徴を書き上げてください。

答：日本の夏の庶民の生活は、高温多湿の気候に対応しつつ、風物詩ある季節を楽しむ特徴があります。

- まず、暑さ対策が重要です。  
庶民は軽やかな着物としての浴衣や甚平を着用し、涼しい素材を選ぶことが多いです。また、風通しの良い家屋や、昔ながらの涼み場所である「蛇の目床」などを利用して、室内での快適さを追求します。
- 夏祭りや花火大会といった季節限定のイベントが広がります。庶民はこれらの祭りに参加し、浴衣姿で楽しむことで、季節感を共有しコミュニケーションを図ります。屋台の食べ物や出店の催し物も楽しみのひとつです。
- 食生活も夏に合わせて変化します。暑さからくる食欲不振を乗り越えるために、冷たい麺類や、野菜を多く使ったさっぱりとした料理が主流です。また、季節のフルーツやかき氷といったデザートも楽しめます。
- 海や川への行楽が一般的で、特に週末や休暇には多くの人々が水辺で涼を求めます。海水浴や川遊び、プールなど、水を楽しむアクティビティが盛んです。
- そして、夏の風物詩として花火大会が庶民の生活に深く根付いています。地域ごとに大小様々な花火大会が行われ、家族や友人と共に夜空に咲く花火を楽しむ機会を持ちます。
- このように、日本の夏の庶民の生活は、季節の変化に合わせた習慣やイベントを通じて、地域社会との結びつきを深めながら、暑い季節を楽しみながら過ごす特徴があります。

あらためて AI に総括してもらおうと、時代は変わったというけれど、根っこのところでは変わっていないと少し安心しました。

(つづく)

ご存じの方もおられると思いますが、超安上がりの健康法をご紹介します。

白湯を飲むことで胃腸全体が温まり、活性化して消化力が高まります。また、胃腸全体が温まり活性化すると老廃物の排泄もスムーズになり、便秘の解消につながります。

「白湯」は水を一度沸騰させたものをいいます。

基礎代謝は内臓の温度が 1℃上がると約 10～12%上昇すると言われています。白湯を飲んで内臓が温まって基礎代謝が上がると、血液の巡りが良くなって冷え性も改善されますし、脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。

白湯を飲むタイミングは 起床時と就寝前の 1 日 2 回が理想的です。起床時は、50℃前後の温度で 200ml 程度の白湯を 10～20 分くらいかけてゆっくりと飲むようにしてください。寝起きに白湯を飲むと、体温が上がり血行が良くなって胃腸が刺激され、1 日の活動モードに入っていくため、朝食の栄養もしっかりと消化・吸収されます。

就寝前は 200ml 程度の白湯を、寝る 30 分以上前にじっくりと時間をかけて飲んでください。寝る直前に飲むと夜中にトイレに行きたくなるので、寝る 30 分以上前に飲み終えているのがベストです。白湯を飲んで体が温まれば、リラックス効果のある副交感神経が優位になって自立神経が安定して健康効果が出ます。蜂蜜を少し入れると一層いいようです。  
(雑誌記事引用)

## 文芸コーナ

今月はビートルズの

「ジョン・レノン」の名言です。



「人生とは、人生以外のことを夢中で考えているときにあるんだよ」、「好きに生きていいんだよ、だって、君の人生なんだから」

### 【言葉の由来】

『似たり寄ったり』

優劣の差が余りないことを言っています。しかし、実力が接近しているという意味より、「大した違いがない」「大同小異」という意味で使われることが多いようです。「今年のチームは似たり寄ったりですわ」というように使います。語源は「似たるものが寄たり」という言い方だとされています。その他、「二たり四たり」ではないかという説もあります。「似たり」を強く表す意味で「似たり似たり」と重ねて使おうとしたが、これではおかしいので、「似たり」「二たり（二人）」とし、合わせて「四ったり（四人）を寄ったり」としたと言うものです。

### 【俳句】

「あおもみじみろく」

『青紅葉弥勒のお手のたおやかな』

杉木妙子

### 【短歌】

『夏の日を耐えたる人の声を無花果の甘き香りがいやす』

松野綾子

### 【川柳】

『一杯の冷コーで駄弁る3時間』

お題「コーヒー」喜楽トンボ

### 『編集後記』

連日体温を上回る気温が続いていた 8 月もあつと言う間に終わりました。9 月に入ってまだまだ日中は熱暑ですが、朝夕は秋の気配を感じます。季節は確実に廻っています。毎年夏に登山するごとに樹林帯は涼しいよ！と言い返していましたが、流石に今年の夏は登山口に行くまでのことを考えてひるんでいました。無理しない方がいいよ！と言われて素直に従う自分に一抹の寂しさを感じながら夏が終わろうとしています。

(長尾記)