

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 》 11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 10月31日現在 133世帯・会員 190名・賛助会員 9名・4社



会員増強ご協力をお願い

事務局



当拠点は設立以来今年で28年を迎えます。2023年10月31日現在の会員数は190名で平均年齢は80歳になっています。同時に活動会員が減少し、会員の皆様の満足を得ることができない状態になっています。

つきましては皆様の友人・知人に入会を勧めていただき、活動会員を増強したく思っています。今まで公共施設にチラシを置いたり、人伝口伝で勧誘をしてきましたが、余り効果はなく同好会活動を通じて勧誘するのが最も効果があります。そこで、同好

会活動の活発化によりメンバーを増やして入会を勧めていきたいと思っています。なお、入会希望者がおられましたら役員に声を掛けていただければ、ナルクについての詳細説明を行いますので、事務所もしくは役員に連絡のほどお願いいたします。

【補聴器と軟骨伝導集音器】

厚東信之 (川西)

数年前から徐々に耳が遠くなっていることを自覚していたが、補聴器のパンフレットを見ると両耳で50万円から高価なものは100万円近くの値段がついており、とても無理と半ば諦めていた。昨年秋頃かかりつけの耳鼻科で聴力検査を受けると、聞こえにくくなっていることは事実で、「出来れば補聴器をつけた方が良いが・・・」と言われ、両耳30万円程度で着けられるとの情報を得て、本年3月思い切って購入した。

実際に補聴器を装着してみると、TV やラジオの音量を従来より2ポイント位下げても十分聞こえるが、耳に何か詰まっている感じが気になる。そんな時ナルク会員Tさんの支援企業が新たにこんなものを販売していると事務所に持参されたのが軟骨伝導集音器。試しに装着してみると、自分の着けている補聴器と聞こえ方はあまり変わらない感じで、中々優れものと感じ値段を聞くと小生の補聴器の10分の1程度とのこと。

尤も集音器のバッテリーを胸ポケット等につけねばならないし、集音器も耳に引っ掛ける程度で、装着したまま動き回するには少々心もとない感じはする。TV 等の視聴には高価な補聴器よりこの集音器が良いのでは・・・と言うのが私の実感。9月5日の日経新聞朝刊にこの軟骨伝導集音器の記事が掲載されており、お読みになられた方もおられると思いますが、私の一寸した体験談です。興味のある方は事務所にパンフレットがあります。以上ご参考まで。

【ナルクゴルフコンペの結果】

西本達也 (川西)

第9回のゴルフコンペが10月16日秋晴れの、木の葉が色づき始めた有馬富士カンツリークラブで開催されました。女性3人、男性8人の参加です。お世話されているのが諸岡さんで、趣向を凝らした賞品がいつも楽しみです。この度は秋の果物満載でした。今回ゴルフの圧巻は、全員が見ている前、最も長い距離のショートホールで、廣瀬眞知子さんが見事にニアピン賞を取られた事でした。

初参加のころ、もう年齢だし仲間も少なくなりゴルフをいつ止めようかと考えていました。ところがこの会では、年上の方が普通にプレーされていて別世界に来たような気分でした。ドライバーはよく飛ばしスコアも素晴らしいのです。理由をお聞きすると、よくゴルフをされているとか、ゴルフに必要な筋肉を鍛錬されているとの事でした。まさに目からうろこです。そんなことが影響したのでしょうか、今回は目標よりかなりいいスコアになり、予想外の優勝でした。

ありがとうございました。



【拠点エリア内の名所史跡のご紹介】

「猪名川」

鶴崎俊雄（猪名川）

今回は、「道の駅いながわ」のご紹介です。

「道の駅いながわ」は(株)いながわフレッシュパークの運営により、地元産の安全・安心・新鮮な農産物の販売を通じて、地域振興を図ることを目的に平成12年にオープンしました。

施設は「地域農業情報センター」「農産物販売センター」「そばの館」などからなっています。

「そばの館」では猪名川町特産のそばでつなぎを使わず、そば粉だけで打ち上げる十割そばを体験する「そば道場」があります。私も体験しました。そば粉への水入れ、練り、延ばし、たたみ、切る、と大変でしたが、その場で切った麺の太さにばらつきがあるものも味があり、良い体験でした。



「農産物販売センター」では地元の農家が丹精込めて栽培した新鮮な野菜や果物が毎朝並んでいます。

「地域農業情報センター」では猪名川町観光ボランティアガイドが町内のおすすめスポットを案内しています。

憩いを求めて如何でしょうか？ 営業時間：9：00～17：00（定休日：水曜）

因みに、駅長の久保さんはナルク宝塚・川西の会員です。

頑張っておられます。

【10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

2024 年 1 月 20 日（土）	新春懇親会	12：00～16：00	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
10 月	23	3	26	0	39	1	8	100	13
4～10月累計	261	36	167	3	301	11	70	849	89

【10 月度の運営委員会】

「ハイブリッド会議」

事務局

「9 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：2 名
提供者：上西蓮英さん、田川幸子さん
- ・ 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
再開は専属ドクターの指示待ち
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、田川幸子、米田典夫の皆さん…お疲れ様でした

「議題」

- 1) 専門委員会からの報告第 1 回（米田・厚東）……委員会名は専門委員会とする 目的・目標・工程・検討事項を協議して決めていく
- 2) 奉仕活動の拠点活動に運営委員会参加者分計上の件（厚東）……兵庫地区連絡協議会で参加拠点の対応を訪ねた結果、ほとんどの拠点が計上しているとのこと
- 3) 秋のらくごクラブについて（米田・鶴崎）……11 月 4 日（土）猪名川町里山での BQ
詳細案内は 10 月会報に掲載
- 4) 来年の新春懇親会の件（厚東）……1 月 20 日（土）12:00 より川西市アステ市民プラザを予約済み
来賓・アトラクション・スケジュール他を決めること

【ググってみました（11）】

「身の回りの税金」

井上堅也（宝塚）

今回は身の回りの「税金」についてどのような税金があるかをググってみました。

◎所得税

- ・ 個人の所得（収入から経費などを引いたもの）に対してかかる税金です。
- ・ 所得が多くなるほど、税率が高くなります。

個人の所得にかかる税金のことを「所得税」といい、会社で給料をもらっている人や自分で商売をして利益を得ている人にかかります。

◎住民税（道府県民税・市町村民税）

- ・ 住んでいる（会社がある）都道府県、市区町村に納める税金です。
- ・ 道府県民税も市町村民税も一括して市区町村に納めます。

道府県民税と市町村民税を合わせて「住民税」と呼ばれています。

◎消費税・地方消費税

- ・ 商品の販売やサービスの提供に対してかかる税金です。
- ・ 納税するのは製造業やサービス業などの事業者ですが、負担するのは消費者等です。

◎酒税

- ・ 日本酒、ビールなど、お酒にかかる税金です。
- ・ 製造者または輸入者が納税しますが、負担するのは消費者です。

◎たばこ税・たばこ特別税

- ・ たばこにかかる税金です。
- ・ 製造者または輸入者が納税しますが、負担するのは消費者です。

◎揮発油税・自動車税・自動車重量税など

自動車に関連する税金には、揮発油税（ガソリンにかかる税金）や、自動車税（自動車を持っている人にかかる税金、自動車重量税（自動車の重さに応じてかかる税金）などがあります。

(つづく)

10 月 8・9・10 日と蔵王山（熊野岳）を登って百名山を制覇しました。

70 歳を過ぎて急に股関節の痛みを感じ、今回も医者に腰や足にテーピングしてもらっての登山でした。どの山も思い出深いのですが、中でも 2017 年 9 月に登った北アルプスの鹿島槍ヶ岳が心に残る山です。実はこの山は、今から 40 年程前現在所属している宝塚山の会の若い会員 4 名が遭難し帰らぬ人となった悲しい思い出の山です。慰霊を兼ねて総勢 11 名で登りました。昔は大きな山にはあちこちに遭難者を悼む碑やお地蔵様が置かれていたのですが、いつの頃から撤去されており、山小屋に慰霊の趣



旨を伝えると冷乗越に埋められた銅板がある事を教えてもらいました。大理石の重い蓋を開けると、中には数え切れないほどの名前を刻んだ銅板があり、その中に 4 名の名を見つけ出して皆で拝みました。輝かしい未来があったであろう彼等の碑が在るそこは、哀しいほど景色のいい処でした。

登り終えて、深田久弥が選んだ百名山はどこも雄大で厳しく、信仰の山であったり、稲作の指針の山だったり、地方の崇めの対象であったのを感じました。以前は特に女性は易々と登れなかったでしょうから今の時代に生きられたこと、そして物心両面から援助してくれた主人に感謝です。

文芸コーナー

今月は「イチロー」選手の名言です

壁というのは、可能性のある人にしかやってこない。だから、壁があるときはチャンスだと思っている。



【言葉の由来】

『ちよろまかす』

人の目をごまかして、品物を失敬したり、ウソをついて一時逃れをすることを言います。「ちよろり」と「まぎらかす」という意味でできたという説もありますが、別説では、「ちよろを負かす」からきたものだともいわれています。

“ちよろ”は江戸時代にあった小さい伝馬船の事です。江戸時代の水上交通の要は、伝馬船ですが、その種類はいくつかあります。小型のものを“猪牙船”ちよきはせんといい、大変機動力があったのですが、それ以上に小回りがきいて、スピードが出たのが“ちよろ船”と呼ばれる船でした。この“ちよろ船”よりなお素早いという意味から「ちよろ負かす」という言葉が出来たのです。

【俳句】

『小鳥くる誰に見しよとて花活くる』

杉木妙子

【短歌】

『品位ある文字の短歌を詠みてより我がつくるうた迷想に入る』

松野綾子

【川柳】

『焼酎やどぐろく飲めば父思ふ』

お題「焼酎」 喜楽トンボ

『編集後記』

秋の夜長（11月10日は、日の出 6時27分 日の入り 16時57分）、皆さんの睡眠時間はいかほどでしょうか。私たちにとって、睡眠はとても重要です。「世界における時間の使い方」に関する調査報告には、日本を含む33か国の平均睡眠時間が示されています。2021年版のデータによると1日当たりの平均睡眠時間が最も長い国は南アフリカ(9.21時間)、2位中国(9.03時間)、3位アメリカ(8.85時間)。反対に最も短い国は日本(7.36時間)、次いで韓国(7.85時間)、スウェーデン(8.03時間)の順です。

因みに、7～8時間の睡眠をとった場合が一番ストレスレベルがリラックスしていると表現する人の割合が高くなるそうです。さて、皆さんはどうでしょうか。

田舎の百姓育ちの私は残念？ですが、8.5～9時間と長いです。

(狩野記)