

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 》 1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 12月31日現在 会員161名(117世帯)・賛助会員 8名/4社



2025年 新年のご挨拶

代表 厚東 信之

あけましておめでとうございます。

お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当拠点は本年設立 30 周年を迎えます。阪神大震災の年の 11 月に設立されて以来、「よくぞここまで続けてこられたな」という感慨と共に今日あるは、偏に設立以来関わってこられた先人の皆様のご努力の賜物であり、心から敬意を表したく思います。

一方で会員の高齢化と活動会員の新規入会が極めて少なく、このままでは早晚拠点運営が難しくなることが予想され、加えて代表の引継ぎができない状況に直面しており、これからのナルク宝塚・川西を如何にすべきかという難題を抱えているのが現実です。そこで昨秋より運営委員会に於いて何度も協議の上、別紙のアンケートの実施を決定し、今回の会報に同封させていただきました。

ボランティアの灯を消すことなく後に繋げたいところではありますが、アンケートにも記載の通り容易ならざる 3 つの重要案件を抱えています。詳しくはアンケート提出のお願いに記載していますので、是非とも皆様の率直なご意見をお寄せいただきますようお願い申し上げます。

皆様のご意向をお伺いし、それに沿った対応策を講じたく思っています。

今年の干支は乙巳（きのとみ）です。巳は「自らの殻を破り変化を遂げること、即ち物事が一つの形を完成させ、更に新しい段階に進む準備が整うこと」と言われています。

新しい段階はいかなるものか、衆知を集めて進まざるを得ません。

年初からシビアな記事となりましたが、事情ご賢察のうえ今後ともナルク活動へのご理解・ご支援をお願い申し上げます。



【賛助会員の皆様の新一年ご挨拶】

（順不同：敬称略）

宝塚市議会議員 前宝塚市議会議員	川西市議会議員 川西市議会議員	猪名川町議会議員	兵庫県議会議員	川西市長	衆議院議員	米田建築株式会社	株式会社MDR (悠友倶楽部・うぐいすの森)	社会福祉法人 晋栄福祉会・宝塚ちどり	宗教法人 満願寺	明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ申し上げます
大島 淡紅子 岩佐 将志	西山 博大 福西 勝	丸山 純	北上 哲仁	越田 謙治郎	市村 浩一郎	米田 憲一	来田 慎輔	濱田 和則	若田 等慧	

【「猪名川クリーン作戦」への案内】

事務局：中田

本年より従来の猪名川全体での「猪名川クリーン作戦実行委員会」が解散となり、それぞれの地域での猪名川クリーン作戦が行われます。ナルク宝塚・川西としては昨年と同じ場所でのゴミ収集を行いたいと思いますので皆様の参加を募集します。

日 時：2 月 15 日（土曜日）9:30～10:30 ごろまで。

実施場所：猪名川河川敷・ドラゴンランド下流／阪神高速高架下

集合場所：拠点事務所に 9 時 *雨天の場合は中止となります。

【らくごクラブのご案内】

「お鍋を楽しむ冬！」

米田典夫（川西）

日 時：2 月 15 日（土） 11:30～13:30 （雨天でクリーン作戦が中止の場合も举行します）

場 所：拠点事務所

内 容：猪名川クリーン作戦終了後に事務所にてポタン鍋と二品を囲んで笑談会

参加費：1,500 円

問い合わせ・参加申し込み：2 月 10 日までに米田：090-1896-8208 まで

【ナルリンピック参加しました】

井上堅也（宝塚）

今回の第 1 回ナルリンピックは「さんかしよう！ つながろう！」をスロガンに 11 月 15 日（金）16 日（土）の 2 日にわたり「発表の場」「競いの場」「繋がり」の場」と名付けられた各種催しが開催されました。

（詳細は会報ナルク 9 月号で）

我が拠点からは厚東代表、米田副代表、井上堅也の 3 人が 11 月 16 日（土）に開催された「繋がり」の場大阪城ウオークに参加しました。

当日は「曇りのち雨」の天気予報のもと、降りだしそうな空模様を気にしながら午前 10 時に大阪城大手門前に集合。当日参加者は 79 名でした。

主体は枚方拠点の 42 名で、遠方からは札幌拠点 10 名、岐阜拠点 9 名、南横浜拠点 5 名、銚子拠点 1 名、近隣の東大阪拠点 4 名、宝塚・川西拠点 3 名、大阪拠点 1 名、本部 4 名という構成でした。

催しの内容は参加者が各 10 名前後の 7 班に分かれ城内を観光するという趣で、「大阪観光ボランティアガイド協会」のボランティアガイドさんが各班それぞれに 1 名付いてくださり、そのガイドを受けて城内各所を見学、昼前に天守閣前に全班が再集合してから解散になりました。

ボランティアガイドさんは通り一遍のガイドだけでなく、ご自分で集められた資料なども参考にユーモアを交えたりしながら、面白く案内して下さり、楽しく時間を過ごせました。

ただ、折角いくつかの拠点の会員が一堂に会しているのに、その会員同士の交流の機会が設けられていなかったことは残念に思いました。



ボランティアガイドさん



一緒に回った皆さん

【行事予定】

事務局

1 月 1 8 日（土）	新春懇親会	12:00 ～ 15:30	アステ川西 6 階大ホール
2 月 1 5 日（土）	猪名川グリーン作戦	9:00 ～ 11:00	午後は「らくごクラブ」
4 月 1 日（火）	NALC 宝塚川西ゴルフ会	8:00 スタート	有馬富士カントリークラブ

【11 月・12 月の入会者】

事務局

11 月、12 月の入会者はありませんでした。

【 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
1 1 月	11	3	16	0	69	0	6	105	12
1 2 月	11	0	16	0	68	2	8	105	9
2024 年度累計	235	21	144	0	563	10	62	1035	89

【 活動報告 】

事務局

「1 1 月」

- ・ 仕事援助：利用者 1 人(4 回) 提供者：大野さん、厚東(信)さん、柴川さん
- ・ 外出介助：利用者 1 人(2 回) 提供者：田川さん
- ・ 家事援助、送迎：なし
- ・ 受託事業：うぐいすの森(4 回)：小幡、厚東(信)、狩野、米田、北川、厚東(恵)、岩垣、井上の 8 名の皆さん

「1 2 月」

- ・ 仕事援助：利用者 2 人(7 回) 提供者：大野さん
- ・ 外出介助、家事援助、送迎：なし
- ・ 受託事業：うぐいすの森(4 回)：小幡、狩野、北川、厚東(恵)、壬生、岩垣、上西、厚東(信)の 8 名の皆さん

【 運営委員会 議題 】

事務局

「1 1 月度」 開催日時 11 月 13 日(水) 13:30~15:30 出席委員 10 名

- 1) 拠点の今後と会員向けアンケート実施の件(米田)・・・1 月号会報に同封予定
内容の検討 アンケート回収方法
- 2) 来年度の新春懇親会について(中田・米田)・・・来年 1 月 18 日(土) アステ 6 階大ホール
11 月の会報に出欠ハガキ同封 事前打ち合わせ日 弁当手配
アトラクションと出演者の決定
- 3) 本部会報 11 月号の件(厚東)・・・会報 1 面に野中会長のコラム掲載
枚方拠点 30 周年記念イベントと野中会長を大分拠点に迎えての記事
- 4) 時間預託ポイントの修正について(中田)・・・9/25 東大阪拠点北村代表を訪問
5 月分以降の利用・提供活動報告の修正 無理なら 10 月分であるべき残高へ

「1 2 月度」 開催日時 12 月 11 日(水) 13:30~15:30 出席委員 11 名

- 1) 来年度新春懇親会について(厚東・米田)・・・ 来年 1 月 18 日(土) アステ 6 階大ホール
出欠ハガキ回答状況 アステの事前打ち合わせ日は 1/8 運営委員会終了後 16 時半
弁当手配確認 プログラム・アトラクションと出演者の状況
- 2) 介護予防ポイント事業における活動団体向け説明会の件(厚東)・・・12 月 5 日(木)
川西市福祉部介護保険課主催 二次元コードを団体代表者へ配布
1 回の活動に対し一律 50 ポイント付与、最大 5000P 来年 1 月 15 日より開始予定
- 3) ナルク兵庫福祉調査センターより剰余金配分の件(大野・厚東)・・・11 月 27 日 10 万円振込み有
特養・保育園を対象とした「福祉サービス第三者評価」とグループホーム・小規模多機能施設
を対象とした「地域密着型外部評価」事業 の閉鎖準備
- 4) 拠点の今後と会員向けアンケート実施の件(米田)・・・ 1 月号会報に同封決定
内容の検討～決定 アンケート回収方法 他
- 5) 次期運営委員の選出について(厚東)・・・ 来年 6 月からの人選について
新春懇親会は良い機会です
このまま 代表の後任がない場合どうすれば・・・

【 新春懇親会 写真集 】

事務局

1 月 18 日開催の新春懇親会の写真をホームページに掲載します。
右の URL または 2 次元コードから開いてください。 URL は <https://x.gd/dRyZa> です。



【第 12 回 NALC 宝塚・川西拠点ゴルフ会のご案内】

諸岡茂昭 (川西)

第 12 回 NALC 宝塚・川西拠点ゴルフ会を 4 月 1 日 (火曜日)

満開の桜のもと有馬富士カントリークラブで開催いたします。

参加ご希望の方は 2 月 28 日 (土曜日) までに幹事までご連絡下さい。

幹事：諸岡茂昭 Tel&Fax 072-799-4381

投稿【孫の留学】

平塚圭彦 (宝塚)

今年の 4 月から孫がイギリスに留学している。2 カ月くらいたったある日、バナナやリンゴなど果物を入れた籠を持った買い物後の写真がメールで届いた。その後、LINE で時々電話もあり、話もできたので心配は無用であった。円安なので現地の物価が高く大変だとぼやいていた。

夏休みには、パリのオリンピックを観戦し、ついでにドイツやベルギーへ旅行に行ったらしい。メールで写真をたくさん送ってくれたので日本にいる私も楽しめた。来年 1 月末に英米語学の単位取得を終えて帰国する。

学んだイギリスの歴史や文化、政治・経済に加えて、体感した庶民の日常生活の様子も今後の日本での生活に役立てたいという。

孫の留学で、スマホという文明の利器の便利さをつくづく実感し、長生きしてよかったと思った。

LINE で外国から無料で電話ができ、写真の送受信までできるのは大いにありがたかった。

帰国後の孫に幸あれ。

産経新聞談話室投稿 2024 年 10 月 31 日掲載

文芸コーナー

【名言・格言】

魯迅 (中国の作家)

『希望とは、もともとあるものともいえぬし、ないものともいえない。それは地上の道のようなものである。もともと地上には道はない。歩く人が多くなれば、それが道になるのだ。』



【言葉の由来】

『おでん・がんもどき』

「おでん」の「でん」は田楽豆腐(豆腐を長方形に切って串に刺し、みそをつけて焼いたもの)の略称です。昔は、上流階級の人々も食べたようで、室町時代の公卿の日記にも「御所へ御田楽進めらる」とあります。串刺しにされた豆腐の様子が、ちょうど古代舞楽の田楽舞の踊り子(白袴をはいて長い棒に乗って踊る)に似ているところから、この名がつけられたものです。

ところで「おでん」に欠かせない「がんもどき」ですが、これは味が「鴈」に似ている(もどき)ところからつけられた名前です。

【俳句】

『「エリーゼのために」つどふる人よ 春よ燦』 杉木妙子

【短歌】

『切株が僅かに見えて寂しかり皇帝ダリアの花は幻』

松野綾子

【川柳】

『家計簿を開き見る妻に目をそらす』 お題「家計簿」 喜楽トンボ

『編集後記』

今年は昭和 100 年だそうです。拠点の会員さんもお一人の方を除いて皆さん昭和生まれですね。また、拠点は阪神淡路大震災の直後に設立されたので設立 30 周年の年でもあります。

15 周年の時は会報《ささえあい》の総集編(創刊号～第 172 号)が発行されました。その後、欠号もなく本報で第 338 号になります。これからも《ささえあい》で、会員皆さまとつながりあうとともに、日々是好日で暮らしたいものです。

この 1 年を健康で楽しく過ごしていきましょう！！

(狩野)