



## 虹の里

2025年4月 第247号

発行所 ナルクびわこ湖西 発行責任者 田川鴻平 編集責任者 池本盛雄  
〒520-0522 滋賀県大津市和邇中浜 432 平和堂和邇店 2F  
TEL・FAX 077-594-0838  
Mail to: [nalc-kosei.5940838@nifty.com](mailto:nalc-kosei.5940838@nifty.com)  
URL <http://nalc-kosei.o.oo7.jp/>



### 活動の基本

○ナルクの理念（自立・奉仕・助け合い・生きがい）を、明るく、元気で、楽しみながら実現しよう

### 活動の目標

○時間預託50%、無料奉仕活動30%、仲間同士の友好・交流20%の活動比率をめざして

## 桜ともかく笑顔は満開

### 今年は和邇公園で「お花見会」

3月31日、当拠点恒例の「お花見会」を、今春は「伊香立公園」から場所を換えて「和邇公園」で開きました。参加者はナルク会員外の2人も加えて46人でした。初参加の感想を新入会員の西川博さん（田中美保子グループ）と山田昌子さん（藤林グループ）に書いてもらいました。



桜には少し早かったですが、春の穏やかな日差しの中、葦笛の演奏を聴かせてもらったり、ボッチャを体験したりと、楽しい時間を過ごすことができました。ナルクに入会してまだ日も浅いのですが、周りの皆さんから、たくさんの声をかけていただき、笑顔が絶えない一日でした。

今日のこの体験を大切にして、ナルクの活動の基本と目標に少しでも近づくように日々、暮らして行こうと思います。

最後になりましたが、今日の企画、運営をして頂いた役員の皆様、どうもありがとうございました。（西川博）



3月31日、和邇公園のお花見会に初めて参加しました。お天気に恵まれましたが、桜の花はまだ蕾でした。

でも、ほのかに色づき、ふくらんだ沢山の蕾は生命力に満ちていて、春の息吹を感じました。葦笛に癒され、ボッチャやグラウンドゴルフを楽しみ、なごやかなひとときを皆様と共に過ごしました。また、色々な行事に参加したいと思います。（山田昌子）

## 4月号 トピックス

◆時間預託活動 ☆32点(5人) ☆事務所当番15時間(4人)

◆福祉活動 ☆24時間(12人) ☆拠点活動24時間(12人)

◆環境活動 ☆12時間(6人)

◆健康体操：4月23日(水) 14:00～

5月28日(水) 14:00～水筒をご持参下さい。

◆平成24年度第三者ナルク調査センターより分配金29750円入金予定

◆ナルクびわこ湖西 会計監査の日は、4月7日(月)午後から予定

◆本部総会は、5月30日(金)エルおおさかで開催予定

◆ナルクびわこ湖西の総会は、6月9日(月)を予定、会場は未定

◆幹事会・運営委員会は合同で4月28日(月)開催します。

◆4月からのナルクの保険は、加入済です。

◆ボッチャ体験で使用している和邇コミュニティーセンターでの使用料については、4月以降も補助をしてもらう。

## 会員の動き

会員状況3月度(2025年3月24日時点)

入会：当月入会はありません。

退会：池田 千尋 高島 G(妹子 B)

|        | 2024年3月末 | 当月(3月) | 前年度末差 |
|--------|----------|--------|-------|
| 会員世帯数  | 120      | 108    | -12   |
| 会員数(名) | 180      | 160    | -20   |

住んでいる町に恩返し  
奉仕活動と一緒に楽しみませんか？

## 【次回の奉仕活動】

4 月 18 日(金) 10 時～

集合：和邇公園（トイレ前）  
遊歩道を歩きながらゴミ拾いをします。

ゴミ袋、トングは用意します。  
楽しくゴミ拾いをしましょうー。

持ち物：軍手・飲み物

泉直子 090-XXXX-YYYY

雨天順延：4月25日（金）



（去年の様子）

ようやく寒さもやわらぎ、過ごしやすくなりましたが、夏の暑さもすぐやってきそうです。異常気象が異常ではなくなり、日本の文化を生んできた四季もなくなってきました。未来に美しい自然を残すために私たちに出来ることをやるしかありません。4月はナルクデーです。

## ■■■■認知症カフェ「ひだまり」だより■■■■

天候に恵まれた3月14日、BOH からの5人を含む25人の参加がありました。和邇包括支援センターの保健師、竹内さんから「認知症予防」と「生活習慣」についてのお話を分かりやすくしていただき、じゃんけんゲーム等もしながら、楽しく過ごすことができました。

その後は苗村会員の指導で定番の軽体操を行い、体のほぐれたところで、「歌声喫茶」で10曲ほど皆で合唱し、カフェタイムで手作りの「苺大福」を美味しくいただき、次回の再会を楽しみに解散しました。

### < 4月の予定 >

- 開催日時：4月11日（金）13：30～15：30
- 場 所：和邇コミュニティセンター第4・第5会議室
- 内 容：軽体操、ハンドマッサージ、カフェタイム  
都合により内容は変更する場合があります
- 参加費：一人 200円（ボランティア保険等）
- 主 催：ナルクびわこ湖西（大津市「認知症カフェ」の委託事業）



## 【手話の会】終了のお知らせ

開催から4年数か月経過、その間に手話のDVD・日常の会話・手話ソングを学びましたがこの程、会を終了することとなりました。  
今後もテキストを教本として学んで下さい。

（清水 俊雄）



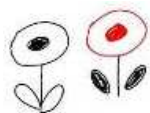
## 4 月、5 月の出納日

|       |              |              |             |             |
|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 出 納 日 | 4 月 1 日 (火)  | 5 月 26 日 (月) | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所 |
|       | 4 月 28 日 (月) | 5 月 30 日 (金) | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所 |
|       | 4 月 29 日 (火) | —            | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所 |

## 会議・集会のお知らせ



|                  |                   |          |             |              |
|------------------|-------------------|----------|-------------|--------------|
| ☆<br>四<br>月<br>☆ | 地 区 別 月 例 会       | —        | —           | 日時は各地区の自主判断  |
|                  | 健 康 体 操           | 23 日 (水) | 14:00~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
|                  | 新 入 会 員 説 明 会     | 10 日 (木) | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所  |
|                  | カ フ ェ ひ だ ま り     | 11 日 (金) | 13:30~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
|                  | 幹 事 会 ・ 運 営 委 員 会 | 28 日 (月) | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所  |
| ☆<br>五<br>月<br>☆ | 地 区 別 月 例 会       | —        | —           | 日時は各地区の自主判断  |
|                  | 健 康 体 操           | 28 日 (水) | 14:00~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
|                  | 新 入 会 員 説 明 会     | 8 日 (木)  | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所  |
|                  | カ フ ェ ひ だ ま り     | 9 日 (金)  | 13:30~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
|                  | 幹 事 会 ・ 運 営 委 員 会 | 26 日 (月) | 10:00~12:00 | ナ ル ク 事 務 所  |



## ボッチャ 練習日

| 4 月       | 5 月      | 時 間                   | 会 場           |
|-----------|----------|-----------------------|---------------|
| 1 日 (火)   | 27 日 (火) | 1 4 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0 | 和邇コミュニティーセンター |
| 1 0 日 (木) | 8 日 (木)  | 1 3 : 3 0 ~ 1 5 : 3 0 | 真野北支所         |



## 同好会日程表(4月・5月)

| 同好会の名称             | 開催日時・場所                                      |                                  |                                             | 講師・世話役       |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
|                    | 4月                                           | 会場                               | 5月                                          |              |
| 絵画教室               | 1日(火)<br>13:30～                              | ナルク事務所                           | 6日(火)<br>13:30～                             | 刈谷拓爾         |
| 食いしん坊<br>クラブ       | 16日(水)<br>9:30～12:30<br>鴨汁<br>山菜天ぷら<br>手打ちそば | 真野北公民館                           | 21日(水)<br>9:30～12:30<br>わらび料理・塩なす<br>大豆昆布煮他 | 田川鴻平         |
| 健康麻雀               | 7日・14日・21日<br>28日(月)<br>13:00～               | 真野北公民館                           | 5日・12日・19日<br>26日(月)<br>13:00～              | 田中竹志         |
| 虹の里 句会             | 休会                                           | —                                | 未定                                          | 青野邦彦         |
| ふらっとサロン            | 10日(木)ボッチャ<br>体験<br>24日(木)<br>13:30～15:30    | 真野北公民館                           | 8日(木)ボッチャ<br>体験<br>22日(木)<br>13:30～15:30    | 清水俊雄         |
| パソコン・<br>スマホクラブ    | 9日・23日(水)<br>10:00～12:00                     | ナルク事務所                           | 14日・28日(水)<br>10:00～12:00                   | 萩村充宏         |
| 健康体操と<br>ピンポン      | 3日・10日・17日・<br>24日(木)<br>13:00～              | 伊香立環境<br>交流館2階                   | 1日・8日・15日・<br>22日(木)<br>13:00～              | 泉多田郁夫<br>苗   |
| フォト&ウォー<br>キング・クラブ | 18日(金)<br>10時15分<br>京阪錦駅集合<br>(解散 13:30 ごろ)  | ラーゴ大津<br>(たねやさんの<br>新しい基地)<br>散策 | 5日(月・祝) 守山<br>市 下新川神社<br>すし切り祭り             | 内田晴己         |
| ぶら歩き               | 休会                                           | —                                | 未定                                          | 渡上辺秀雄<br>田忍子 |
| 古代近江を<br>学ぼう会      | 10日(木)13:00JR<br>高槻駅北口集合。                    | 安満遺跡・今城<br>塚古墳を見学。<br>雨天中止       | 8日(木)14:00～<br>16:00                        | 池本盛雄         |

《虹の里句会》令和七年三月紙上例会

季語Ⅱ自由

啓蟄や松菰<sup>まつこも</sup>外し彦根城

青野 智翠

〔評〕外した菰の中に虫が息吸いている・・・松の立ち姿がくつきりと見えます。季語は啓蟄。

雨音の調べに春の気配<sup>しら</sup>かな

青野 あくね

〔評〕雨音には四季それぞれの調べがありますね。この句から

小学校唱歌「四季の雨」が聴こえます。季語は春。

水温む釣り舟二艘琵琶の湖

八木 賀壽

〔評〕季語の効いた句で情景の輪郭がくつきりしています。季

語は水温む。

《選者吟》

春うらら命濯<sup>すす</sup>ぎて永らへり

坂本美智子

## 虹 厩戸皇子が十七条憲法を制定

推古天皇 12 年（604）4 月 3 日、同女帝の摂政、厩戸（うまやど）皇子（聖徳太子）（574～622）が「憲法十七条」（いつくしきのり・とをあまりななをち）を制定した（「日本書紀」）。官吏たちが守るべき政治道徳を定めたもので、第 3 条に「詔（みこと）のり」を承りては必ず謹め」とあるように、天皇を中心とする国家と政治のあるべき姿を指し示し、律令政治の形成にも大きな影響を与えた。皇子は大臣の蘇我馬子と手をとって政務を行った。十七条憲法と並んで、太子の功業とされる「冠位十二階」の制、遣隋使の派遣、「天皇記」「国記」の編纂、仏教の保護などは、みな馬子との共同の仕事。馬子と推古女帝は伯父と姪の関係。太子の母の穴穗部間人皇女の母、小姉君は蘇我稲目の娘だった。

聖徳太子という名は、太子の英明を讃えて後になってからつけられた諡名（おくりな）。文献上は 706 年造営の法起寺の塔の露盤の銘に「上宮太子聖徳皇」とあるのが最古。当時は天智朝に焼けた法隆寺の再建が進行しており、太子信仰が法隆寺の僧を中心に盛んとなり、立派な称号が作られた。「日本書紀」はこれより後にできた書物だから、「東宮聖徳」などとも記しているが、「厩戸皇子」「厩戸豊聡耳皇子」と書くことの方が多い。現在の歴史教科書では「厩戸皇子」（聖徳太子）と記される。（池本）

賛助会員として、糖尿病クリニック堅田殿の登録を頂いております。