



虹の里

2024年4月 第235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
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

琵琶湖湖岸を共に散策

京滋福地区連絡協議会合同ハイキング

昨年度は、亀岡拠点主催で京都植物園の見学を実施されましたが、今回は湖西拠点で琵琶湖湖岸の散策を計画して欲しいと、昨年度の京滋福地区連絡協議会で要望があり、下記のように計画を立てました。

主催が湖西拠点です。「フォト&ウォーキング・クラブ」と「ぶら歩き」との共催です。他拠点との交流を深める絶好の機会ですので、沢山の参加をよろしくお願いいたします。

記

- 1, 5月17日（金）10:15、大津港旅客ターミナル待合室に室集合、10:30にスタート、浜大津港～琵琶湖湖岸散策（途中トイレ休憩有り）
- 2, 12:00～13:00、昼食（湖岸で食事。近くの「OH!Me大津テラス」6階レストランでもOK。湖岸での食事は敷物持参）
- 3, 13:00に「OH!Me大津テラス」前集合—義仲寺散策13:10～13:40（入館料拠点負担予定）—義仲寺—京阪膳所駅解散—自由行動
- 4, 交通手段：JR大津京乗り換え、京阪大津京駅—びわ湖浜大津駅—集合場所へ
- 5, 持ち物：飲み物・雨具・湖岸食事はお弁当（「OH!Me大津テラス」
- 6, 1階でも購入できます）・敷物

（田川鴻平）

〜〜〜認知症カフェ「ひだまり」だより〜〜〜

3月8日に今年度最後の「カフェひだまり」を開催しました。ゲストは7人グループの「メイツ」さんでした。落語と音楽というPRが行き届いていたのか40名の方が参加されました。皆さんは日常生活の中に「自分をリラックスできる楽しさ」を自然に求めておられるのでしょうか。

体操は苗村さんが嚙下力の弱る高齢者にとって大切な口の運動、身体全体をマッサージして血流をよくする運動など、説明しながら指導してくださいました。「メイツ」さんは落語家1人、コーラスを含む音楽バンド6名でした。

落語は急遽、机を並べて高座を作り座布団を敷き、落語家の「小笑」(しょうしょう)さんがされました。「女性にもてる10個のコツ」等を面白おかしく落語をされました。皆さんはずっと笑って聞いておられました。小笑さんは後の音楽の司会もされ、その都度落語家らしい話題を入れ、和ませて曲を繋いでおられました。

音楽は昔懐かしい歌ばかりでした。同級生の集まりのボーカルグループです。昔ピアノの先生をされていた98歳の方がリズムに合わせタクトを振っておられました。この方は近隣の老人施設から職員さんと共に参加されていた4人の中のお一人です。「最近参加希望者が多くなった」と職員さんは言うておられました。車いすや手押し車を使用されて、お世話が大変だろうと思いますがこんなに喜んで帰られると来ていただいてよかったなと思いました。

お菓子はいつも手づくりのお菓子で今回はイチゴ大福でおいしくいただきました。



(西田晴子)

《4月の予定》

- 日 時：4月12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、頭の体操、カフェタイム
(内容は都合により変更することがあります)
- 参加費：一人200円 (ボランティア傷害保険など)
- 主 催：ナルクびわこ湖西。大津市の「認知症カフェ」委託事業として開催しています。

(田川鴻平)

*「ひだまり」スタッフ募集

男女問わず4名~5名の募集をします。

連絡先 田川 090-YYYY-XXXX

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	2日(火) 13:30～	ナルク事務所	7日(火) 13:30～	刈谷拓爾
食いしん坊 クラブ	17日(水) 9:30～12:30 山菜の天ぷら 手打ちそば	真野北公民館	15日(水) 9:30～12:30 丹後の押しずし うち豆汁	田川鴻平
健康麻雀	1日・8日・15日 22日(月) 13:00～	真野北公民館	6日・13日・20日 27日(月) 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	25日(木) 13:30～15:00	真野北公民館	23日(木) 13:30～15:00	清水俊雄
パソコン・ スマホクラブ	10日・24日(水) 10:00～12:00	ナルク事務所	8日・22日(水) 10:00～12:00	高島三男
健康体操と ピンポン	4日・11日・18日 25 日(木) 13:00～	伊香立環境 交流館2階	2日・9日・16日 23 日・30日(木) 13:00～	泉多田郁夫 苗
フォト&ウォーキ ング・クラブ	14日(日)10:00 JR長浜駅集合	長浜 曳山祭り 子ども歌舞伎	17日(金) 京滋福合同ハイキン グ 企画部合同	内田晴己
トレッキング クラブ	19日(金)9:30JR 小野駅前集合	ゴンドラで蓬莱山 経由、小女郎 池へ	未定	池本盛雄
ぶら歩き	2日(火)伊香立公 園花見企画部合同	伊香立公園	17日(金) 京滋福合同ハイキン グ 企画部合同	渡上辺秀雄 子
手話の会	15日(月) 14:00～	和邇コミュニテ ィ センター	20日(月) 14:00～	清水俊雄
古代近江を 学ぼう会	11日(木) 10:00 事務所 4月号に詳細は記載 済	ナルク事務所	9日(木) 14:00 事務所	池本盛雄
千羽鶴の会	16日(火) 13:30～	ナルク事務所	21日(火) 13:30～	静木佳代子

この1年間の主な活動〈2023年度を振り返って〉

2023年度は悩まされていた新型コロナウイルスから脱却しての活動二年目の年でした。この状況下で行ってきた2023年度の活動を振り返ります。

〈4月〉

- *4日：「お花見の会」を山百合の丘「伊香立公園」で行いました。例年になく早い桜の開花でしたが、当日も桜の花が出迎えてくれました。天気にも恵まれ、体操、グラウンドゴルフ、輪投げなどを楽しみました。(参加46名)
- *28日：和邇公園と公園横の交差点の花壇の手入れをしてきたグループが「エコクラブ花」として発足し、ナルクデーとして取り組みました。(参加10名)
- *「イオンデー」(イオンスタイル大津京)の令和4年度下期の取組として商品券を賛助頂き、コピー紙等の事務用品に有効に活用しました。

〈5月〉

- *11日：「ふらっとサロン」が開催100回目を迎えました。体操、発声練習、日本や外国の歌、手話ソング、楽器演奏、ハンドベルなどを楽しんでいます。
- *20日：ナルク京滋エリア親睦グラウンド大会が京都府宇治市アクトバル宇治で開催されました。京滋地区各拠点から47名の参加(びわこ湖西は3名)があり、晴天の中、親睦を深めました。

〈6月〉

- *5日：第20回定時総会&設立20周年記念行事を、本部から神野毅会長、西村順子事務局長、平岩久和亀岡拠点代表を来賓としてお迎えし、「琵琶湖ホテル」で開催しました。総会議案は、満場一致で可決されました。(参加99名：含む委任状提出世帯)
- *28日：京滋地区連絡協議会が守山市「あまが池プラザ」で開催されました。田中専務理事、平岩理事ご出席の下、京滋地区各拠点からの参加で開催され、子育て支援事業「ふわ・ふわ」の視察、本部報告、各拠点の重要課題等の検討を行いました。(参加14名)
- *4月から同好会として活動開始した「千羽鶴の会」が、仕上げた千羽鶴2連(2,000羽)を広島市平和推進課に寄贈しました。

〈8月〉

- *3日：和邇学区自治連合会から大津市堅田看護学生の研修の一環としての懇談会の依頼があり、看護学生5名、自治連合会2名、ナルク6名の参加で実施しました。

〈10月〉

- *25日：温かな日差しの中、グラウンドゴルフ大会を開催しました。

〈11月〉

- *1日：近江舞子「ホリデーアフタヌーン」でBBQ大会を開催しました。爽やかな空気の中、肉、海鮮に舌鼓を打ちました。(参加30名)
- *13日：全体月例会を木戸市民センターで「転倒予防」と「フレイル予防」をテーマに研修を行いました。(参加27名)
- *28日：京滋地区合同ハイキングが、京都府立植物園で開催され、ボランティアガイドの案内で園内を楽しく散策しました。(参加43名、内びわこ湖西参加3名)

〈12月〉

- *19日：京滋福地区連絡協議会が南郷市民センターで開催され、課題等について活発な討議がなされました。(参加22名、内びわこ湖西拠点4名)
- *「イオンデー」令和5年上期の取組として商品券を賛助頂き、コピー紙等の事務用品に有効に活用しました。

〈1月〉

- *8日：新年月例会を道の駅 米プラザ「光彩の間」で開催しました。代表挨拶の後、アトラクションとして昭和の名漫才師の舞台のDVDでの鑑賞、そして「伝言ゲーム」「風船渡しゲーム」で楽しみました。(参加34名)

〈2月〉

- *各ブロックから集まった能登半島地震義援金をナルク本部に送金しました。

〈3月〉

- *有志による「おしゃべりサロン(仮称)」がスタートしました。毎月1回、第1土曜日開催ですが、将来は同好会に発展させる予定です。

会員の動き、時間預託・奉仕活動実績(2月度)

1. 会員の動き (3月25日現在)

2月度 退会 森田弥栄 (和邇高城、藤岡G)、山ノ井貞子 (真野、静岡G)

3月度 退会 岩根昭夫 (湖青、高島三G)、滝川智江 (本堅田、山根G)

村上忠夫 (大物、宮寄G)

□会員数・世帯数

	2月	目標差	目標	前年度差	前年度実績
会員世帯数	122	▲ 11	133	▲ 11	133
会員数(名)	182	—	—	▲ 19	201

□時間預託内訳

提供	6
生活ア ^ト /講師	14
コーディネーター	6
提供サポート	0
当番・事務等	23
合計	49

2. 時間預託・奉仕活動

	2月実績	累計 (月平均)	目標 (月平均)	目標比	前年度比
時間預託 提供	49 点	53.1 点	75.6 点	70%	70%
	19 名	17.3 名			54%
時間預託 利用	6 名	2.9 名			67%
奉仕活動	82 点	112 点	123 点	91%	91%
	20 名	22.7 名			100%

□奉仕活動内訳

福祉	17
子育て	0
環境	5
その他	0
拠点活動	60
合計	82
(社会貢献)	22(27%)

□利用実績

提供内容	利用者	提供内容	利用者	提供者
PCネットワーク接続など	鎌田光三	スマホアプリ使い方	田中美保子	高島三男
Outlook 設定変更	糸川洋子	NHKプラス視聴方法	今西智津子	
ネット通販操作	古屋葉子	メール操作、EXCEL 操作	多田早苗	

運営委員会トピックス (3/25開催)

◆企画部:

* お花見;4/2(火) 予定。山百合の丘伊香立公園で、参加費 500 円。集合 9:45、開始10時

* 京滋福合同ハイキング;5/17(金) 予定。浜大津～膳所コース。フォトウォーク・ぶら歩き同好会共催。

◆福祉部:「ひだまり」:

* 3/8(金)40名の参加。「メイツ」の楽器演奏、落語を楽しむ。

◆健康体操教室:

* 3月は参加8名、4月は 4/10 予定。

バスタオルなどの敷物をご準備ください。

※飲み物をご持参ください

◆田川代表

* 能登半島地震義援金;ナルク全体で約 290 万円集まり、輪島市に送金済。

* 亀岡拠点25周年祝賀会に参加;多彩な内容で大いに元気をもらいました。

* 総会;本部 6/7、拠点 6/10 予定。

◆事務局:

* ナルクデー;4/19(金)。

* ベルマーク;活動を開始する(5月以降)。

* マスコットキャラクタ募集;応募作品から4点が最終候補となり、その中に湖西拠点応募作品あり。

◆ボランティア活動:

* 真野しょうぶ苑より4月からボランティア受け入れの連絡あり。

◆同好会連絡会;継続して参加を願う。

◆新入会員説明会;3/14(木)開催。

◆出納;4月は、12日、22日、30日を予定。

◆事務所当番;2月は 19.3%。

会議・集会のお知らせ

☆ 4 月 ☆	地区別月例会	—	—	日時は各地区の自主判断
	健康体操	10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	11日(木)	10:00~12:00	ナルク事務所
	カフェひだまり	12日(金)	13:30~15:30	和邇コミュニティセンター
	幹事会	15日(月)	10:00~12:00	ナルク事務所
	運営委員各会	22日(月)	10:00~12:00	ナルク事務所
☆ 5 月 ☆	地区別月例会	—	—	日時は各地区の自主判断
	健康体操	8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	9日(木)	10:00~12:00	ナルク事務所
	カフェひだまり	10日(金)	13:30~15:30	和邇コミュニティセンター
	幹事会	20日(月)	10:00~12:00	ナルク事務所
	運営委員各会	27日(月)	10:00~12:00	ナルク事務所

出 納	4月12日(金)	5月14日(火)	10:00~12:00	ナルク事務所
	4月22日(月)	5月27日(月)	10:00~12:00	ナルク事務所
	4月30日(火)	5月31日(金)	10:00~12:00	ナルク事務所

今月の 健康チェック

便秘

◆ 大腸がんの一因にもなるので
放置せず、しっかり予防を◆

日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても、残便感がある状態」を便秘としています。実際、悩んでいる人は60歳未満では圧倒的に女性が多く、これは女性ホルモンが台帳の働きを緩やかにするためです。

60歳以上になると、男女ともに増加し、80歳を過ぎると逆に男性の方が多くなります。食事をとると胃が働き、その刺激で腸も動いて便意を催すので、1日3食きちんと食べましょう。特に朝食後は強い便意が起こるので、朝食抜きは禁物です。

また、腹筋を鍛えたり、おなかをマッサージして、腸を刺激することもおすすめです。大腸がんの原因はさまざまですが、便秘もその一因なので、たかが便秘と思い、放置せず、しっかり予防しましょう。

(福祉部)

ボランティア活動日程

eco クラブ 花

【3月の奉仕活動のご報告】

実施日：3月15日 金曜日

参加者：8人

和邇駅に集合し琵琶湖畔を和邇中浜から北浜までごみ拾いを行いました。

道路脇にはたばこの吸い殻が多くあり、浜にはビニール系のごみの他、ペットボトルも多くあり、乾電池、長靴のような何故こんなところ！？というものもありました。

住んでいる町に恩返し
奉仕活動を一緒に楽しみませんか？



ナルクデー

ナルク設立記念の4月20日を「ナルクデー」と設定されていて、この日



の前後に、全国各拠点がそれぞれの地域で美化活やイベントを行っています。

活動に協力していただける方はご連絡下さい。エコクラブ花LINE ⇒



【ナルクデー2024 清掃活動】

4月19日(金) 10時~2時間位

集合：和邇公園トイレ前

和邇川沿いの遊歩道を和邇浜までごみ拾いします。和邇浜にはトイレとあずま屋がありますので時間のある方は琵琶湖を見ながらランチをしましょう。

持ち物：軍手・飲み物・お弁当（ランチされる方）・歩きやすい服で

泉 090-XXXX-KKKK

雨天 26日に順延

《虹の里句会》三月紙上例会作品

季題Ⅱ「自由」

春一番夜襲をかけて枕打つ 青野あくね

〔評〕二月二十五日未明、記録的春一番が吹いたと報じた

作者の添え書きがある。元来、春一番はいろいろな

のを吹き飛ばすほどの強い南風、それが記録的な春一

番とあり、夜襲、枕打つが的確と思います。季語は

「春一番」。

鴨川の飛び石飛ば子風光る 八木賀壽

〔評〕季語が効果的な描写句になりました。季語は「風光

る」。

老鶯ろうおうの古寺の木高く谷渡り 青野美智子

〔評〕老鶯の谷渡りの声が聞こえます。季語は「老鶯」。

《選者吟》

ひかり摘むように土筆を摘みにけり 坂本美智子

虹 「琉球王国」滅び「沖縄県」に

明治12年(1879)3月31日、明治政府の内務省の大書記官、松田道之は2個中隊(巡查160人と歩兵約400人)を率いて沖縄の首里城に乗り込み、同城を接收。4月4日、尚泰王が同城を出たため、琉球王国は滅び、沖縄県となった。この日(4月4日)、「琉球藩」を廃止して「沖縄県」を置くことを布告(沖縄処分)。本土の廃藩置県に遅れること8年。

この日まで、藩王と士族たちは清国に援助を求め、琉球王国の独立を保とうと色々と奔走していた。「藩王が病気だから処分を待ってくれ」とか「清国の了解を得られれば、命令に従う」とか言って、時間かせぎをしていた。そんな琉球の態度を見て、日本政府は清国が介入する前に素早く琉球処分を断行した。それを武力で弾圧。5月20日、清国が沖縄県設置に抗議。8月10日、明治天皇が米国大統領、グラントと会見し、琉球問題について意見を交換。新たな県令に鍋島直彬なかつよしが任命され、代々続いた琉球王朝はここに途絶えた。

琉球を日本国家に強圧的に組み込んだにも関わらず、本土より税金を高くし、選挙権も本土より20年以上も後に認めるなどしたため、沖縄の発展が遅れた。(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。