

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第91号 (通巻 第248号)

発行 平成30年4月

事務局 豊中市上野西3-13-55 7F マンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

URL <http://sky.geocities.jp/nalctim2007>

=== 新年度に思うこと！ ===

今年も桜の花が咲き揃い、新年度が始まった。少子高齢化と言われて久しいが、いよいよ「超高齢化社会」が来ると言う。75歳以上の後期高齢者が65～74歳の前期高齢者を上回り、高齢者全体の半数を超える様になると言われている。寝たきりや認知症の急増が心配されます。

我々NALCの会員は寝たきりや認知症にならない為にはどうすれば良いか。それは今こそNALCの4つの理念、「助け合い」、「奉仕」、「自立」、「生きがい」を心の支えとして行動する事だと思います。

自分達が自立して生きて行ける様に、仲間を作り、居場所を作り、積極的に人と交わり、感性を磨きましょう。そして住み慣れた街で、顔見知りの人達と、明るく・楽しく・前向きに体を動かして行く事が大切だと思います。

生きる事は行動する事です！！

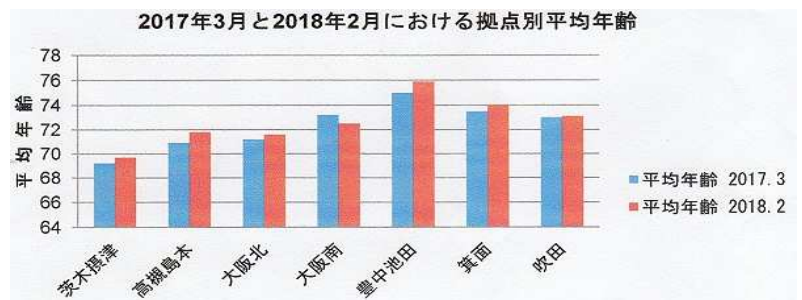
(大井文夫)



=== 第3回大阪北摂エリア拠点連絡会を開催 ===

3月16日(金)午後2時から、豊中市すこやかプラザ多目的室において、大阪北摂エリア拠点連絡会が本部から田中千鶴子常務理事、大阪北摂エリアの7拠点から各拠点代表等15名が参加して開催されました。

最初に各拠点のトピックスについて話し合いが行われ、大阪北拠点から連絡会に参加している7拠点の会員の平均年齢の推移のグラフが提示されました。茨城摂津拠点の平均年齢は69歳代で、私達の豊中池田拠点は75歳代で約6歳の差がありました。



「預託点数使用の際のサポート体制」については、預託点数を利用してサポートを受けたいとの需要が少ないとの意見が大勢でした。しかし、これから点数利用者が増えて来ると、活動出来る会員が少ない現状でどこまでサポート出来るか不安があるとの拠点も有りました。

「会費の拠点と本部の適切な分割割合」については、ある拠点代表が今年のNALC総会に

拠点への配分を多くするように提案をする予定との話が有りました。活発な意見交換の後、次回は大阪北摂エリア総会を開催する事が決まりました。(事務局)



事務局からのお知らせ



◎運営委員会スケジュール (どなたでも参加できます)

30年度第1回 04月07日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第2回 05月12日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第3回 06月09日(土) 10:00~12:00 (事務所)

◎運営委員会議事録承認事項 (平成30年3月10日開催 出席者12名)

- (1) 事務所移転について (清水)
8月中旬を目途に新事務所を探す。
- (2) 会計報告 (宮地)
単月で62,204円の赤字。ただし2017年度としては予算通りに推移。
- (3) 役員の改選に就いて (大井)
会報3月号に次期運営委員の募集を掲載。
3役への応募が無い場合は現行体制の継続もやむを得ない。
- (4) 大阪北摂エリア拠点連絡会について (大井)
場所を「すこやかプラザ1階多目的室」に変更
- (5) バス旅行について (清水)
イベント担当で詳細を決める

◎会員活動

活動内訳		3月の活動(時間)	29年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	104	1,693	+185
	点数利用	3	53	-5
奉仕活動		146	1,632	-292

◎会員数 (2018/4/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	94(-6)	22(+0)	15(+2)	131(-4)
会員数	137(-7)	33(+0)	20(+2)	190(-5)

2017年度 預託活動を行った会員

2017年度に預託活動を行った会員は次の45名です。

積極的な活動へのご参加、有難うございます。来期もよろしくお願ひ致します、
 青木 昭夫、荒尾 桂子、石井 隆之、井上夏生、上田 和子、内田 完一、大井 文夫、
 大前 初代、岡田 吉正、奥野 享、木下 妙子、木村 良三、見藤 恵子、小林 弘、
 小林 雅香、小間 紀子、坂井 弘江、清水 正弘、清水 文子、鈴木 陽子、高橋 俊雄、
 高山 典子、竹中 史子、竹中 千椰、谷口 道子、田原 千佐子、津田 輝雄、豊島 研二、
 永田 洋子、中村 幸子、中谷 和枝、西田 美智子、萩原 咲子、服部 節子、福井 康雄、
 法喜 典子、北條 京子、堀 順子、宮地 輝雄、宮永 静代、横田 直江、吉田 光代、
 吉富 和子、吉永和子、米本 君江 (50音順・敬称略)

♪♪♪♪ 「大阪音大の学生オペラ」を鑑賞 ♪♪♪♪

2月18日(日)、今年もナルクの仲間と大阪音楽大学の学生オペラを鑑賞しました。今回の演目は「コジ・ファン・トゥッテ」でした。モーツァルトがウィーン時代の晩年の1790年に作曲した喜劇的なオペラで、「フィガロの結婚」の第一幕に出て来たセリフ「女はみんなこうしたもの」をテーマに書かれたものです。永遠の愛のもろさについて表現されており、見終わった後、考えさせられました。チケットを購入して下さっている中井和代さん、いつもありがとうございます。(吉田光代)

「わかばの会バス旅行」のご案内

- ・日時 : 5月28日(月)
- ・行先 : 新緑の桜井・宇陀路を散策
- ・参加費 : 7,500円程度
- ・申込期限 : 5月19日(金) 先着45名で締め切ります。
- ・申込先 : わかばの会事務所 (06-6852-4802)
- ・詳細は後程お知らせしますが、早めにお申し込み下さい。



(イベント担当)

わかば俳句会 春季作品

笹鳴きの意外に近き道帰る

空海のたどりし道よ春岬

長谷川由紀子

文字の彫り深き戦記碑春時雨

大寺を包む木立のみな芽吹く

吉田みつよ

左右の手を子等と繋ぎて青き踏む

花冷えや熱き湯呑を持って遊ぶ

荒尾かつら

春浅し伏せる初版の「風立ちぬ」

僻村は二人に広き卒業式

月野恵子

自動扉開けば余寒がどっと来る

抜け殻のように坐りて花疲れ

辻月女

4月と5月の予定

同好会その他のイベント	4月	5月
麻雀	8(日), 28(土) 10:00-16:00	13(日), 26(土) 10:00-16:00
カラオケ	4(水), 18(水) 13:30-	2(水), 16(水) 13:30-
歌声サロン	26(木) 13:30-	30(水) 13:30-
映画	—	—
情報リテラシー	5(木) 13:00~	10(木) 13:00~
遊友会	7(土) お花見	28(月) バス旅行
囲碁	9(月), 23(月) 13:00~	14(月) 13:00~
会報発送	6(金) 11:00~	11(金) 11:00~
池田ブロック会	16(月) 10:00-12:00	21(月) 10:00-12:00

♥ 健康寿命と平均寿命について ♥

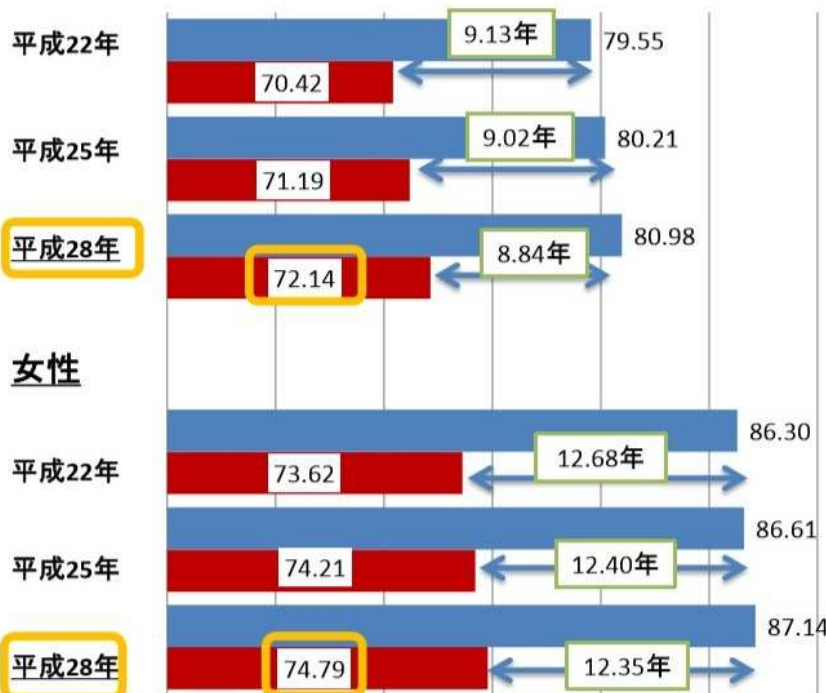
介護などの必要がなく、日常生活を支障なく過ごせる期間を示す「健康寿命」の2016年の推計値が厚生労働省より発表されました。それによると**男性は72.14歳、女性は74.79歳**で、2013年の前回調査より男性は0.95歳、女性は0.58歳延びています。

健康寿命は国民生活基礎調査で、健康上の問題で日常生活に影響がないと答えた人の割合や年齢別の人口などから算出されます。2016年の平均寿命(男性80.98歳、女性87.14歳)と健康寿命を比べる

と**男性は8.84年、女性は12.35年の差があります**。この間は「不健康な期間」とされ、医療や介護が必要となる可能性があります。

一方で2010年のデータと比べると、健康寿命は男性が1.72年、女性は1.17年の延びで、平均寿命の延び(男性1.43年、女性0.84年)を上回り、「不健康な期間」が縮まりました。平均寿命は女性が男性より6.16年長くなっていますが、健康寿命の差は2.65年です。

男性



都道府県別の健康寿命 (2016年)					
男性			女性		
1	山梨	73.21	1	愛知	76.32
2	埼玉	73.10	2	三重	76.30
3	愛知	73.06	3	山梨	76.22
4	岐阜	72.89	4	富山	75.77
5	石川	72.67	5	島根	75.74
6	静岡	72.63	6	栃木	75.73
7	山形	72.61	7	岐阜	75.65
8	富山	72.58	8	茨城	75.52
9	茨城	72.50	9	鹿児島	75.51
10	福井・新潟	72.45	10	沖縄	75.46
39	大阪	71.50	34	大阪	74.46

都道府県別でみると1位は、男性は山梨の73.21歳、女性は愛知の76.32歳です。1位と46位を比べると男性は2.00年、女性は2.70年の差があります。大阪は男性71.50歳、女性74.46歳で平均より低くなっています。

「わかばの会」の現在の平均年齢は男性76.9歳、女性75.1歳で既に男女とも健康寿命を超えています。これからもNALCを通して社会参加を積極的に行い、健康な生活を送りたいですね。(事務局)