

よくする会だより

第 63 号

2018年 7月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）

「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

*** 第16回定期総会 終了しました ***

5月26日（土） 午後2時よりつどいの家「はむろ」で総会を開催しました。

172名（出席者41名 委任状131名）の参加により総会が成立し、2017年度の活動報告、決算報告、監査報告に続き、2018年度の活動方針と予算案が審議、承認されました。

終了後は、関西中心の弾き語りユニット「N・B」の歌と演奏で盛り上がり、コーヒーとおしゃべりを楽しみました。

会員数が238名ですが、参加率は高く、地域での支え合いや介護事業などが活発に実施されている事を確認しました。いつもご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

*** 2018年度活動予定 ***

7月21日（土）午後：映画会「鍵泥棒のメソッド」

詳細はチラシをご覧ください

9月15日（土）午後：ボランティア交流会「詐欺に会わない為に」

高槻警察の方に来て頂いて、お話を伺います

10月20日（土）午後：私の老後、在宅介護

10月（未定）：NPO フェスタに参加(生涯学習センター)

11月24日（土）：よくする会祭り

2019年

日時未定：ふるさと高槻を知ろう その4 「高山右近」

*上記のような行事を予定しています。多くの方の参加をお待ちしております。

*** お 誘 い ***

～映画会のご案内～

「鍵泥棒のメソッド」 堺雅人、香川照之、広末涼子他

日時：2018年7月21日（土） 13：30～16：00

銭湯で拾ったロッカーの鍵をすり替えたことによる騒動。

ドキリのラストが待っています。お友達も誘って来て下さい。

*詳細は同封のチラシをご覧ください。

～ボランティア交流会のお知らせ～

「振り込め詐欺に騙されない為に」

いつもボランティアの方々にはお世話になっております。今年も三波さんが特製の力レーを作って下さいます。その後、高槻警察生活安全課・防犯係の方に振り込め詐欺やその他の詐欺に騙されない為の講演をお願いしています。

日時：2018年9月15日（土）

12：00 集合 三波さん特製の力レーを頂きます。

13：30 ～ 15：00 講演と質疑応答

*多くの方の参加をお待ちしております



*** うどん餃子を作ってみませんか？に参加して ***

M・Sさん

うどん餃子を作ってみませんか？のお誘いに乗って1月20日「はむろ」に集いました。かしましい女性の集まりで賑やかで楽しい時間を過ごしました。

1980年代頃から、高槻の北部塚原、南平台、阿武野地区で主婦たちにより脈々と愛されていた家庭料理。今では高槻のB級グルメと認知されていることも知りました。高槻住民になって35年今回初めて作りました。材料の豪華なこと？でも探せば、どこの家庭の台所にありそうなもの。節約主婦の機転でうまれた家庭料理を再認識しました。

高槻郷土の1品として冷凍販売されていることも知り、お土産に持参し自慢げに講釈しましたよ。ありがとうございました。

*** よくする会 会員さんの声 ***

「筋書きのなき人生」

娘の頃は一応私なりの人生の筋書きを考えていましたが、年齢と共に病と言う負を背負うことになり、多くの方達もその様な思いで辛酸な日々を過ごしていると思っています。老いるとは枯れ木同然ですから、脳の中はスカスカで物忘れ、折角の知識も失せて生への意欲も薄れますが、やはり刺激のある日々を過ごすには友人との会話です。その為につどいの家が最適です。頭を働かすには五感だそうですから、自然を見て俳句川柳を推敲することが手近です。そして生きてきた証を自分なりに季語を入れて俳句にするだけで楽しいです。難しく考えずに一茶の句の様に「死に支度 しろよしろよと さくらかな」奥深い句ですが子供達に残すのには適しています。人生の哀歓を偲んで頂けると思います。

俳句を伴侶として生きた証を俳句に纏めて来世への支度もいいように思います。「十葉の 可憐な花に 秘めし業」楽しい来世であることを願いつつ終焉を私なりに楽しめれば嬉しいです。ファイトファイトで己を守りましょう。

「ジジ友、ババ友会 会員」

親を見送り、子供達も家庭生活に落ち着き、安心する間もなく、自分達の老後。友との旅行も無理、茶店でおしゃべりも面倒かなあ…思うこの頃。互いに向き合い相手を思いやり、楽しく一日一日過ごすことを心がけてもなかなか出来ない。外に目を向けて、生活に変化を、何時も心に「はむろ」心強く暮らしています。

「日曜日にもイベントを」

友人に誘われて会員になったものの土曜日しかないイベントには仕事を持っていく私は参加できません。送っていただいた広報誌の活動の状況を見て、ようやく知るのが現状です。老いは誰にでもやってくるもの！頑張っていていて皆さんの活動を目にしたら所詮他人事と済まされない事がわかるような気がします。たまに日曜日にも参加できる機会があれば嬉しいです。





ありんこの会より

支援者の集い報告

6月16日(土)午後 ありんこの会の支援者16名が参加して、2017年度の支援活動を振り返り、今後の課題を検討しました。以下要約して報告します。

- ①コーディネーターが山本より中越になった。専用電話 080-8945-6343
- ②草刈りや植木の刈り込みで、道具や軍手等は要望により購入して「はむろ」で管理。大工仕事の道具の摩耗等は10%の経費をのせている。刈取った草は「はむろ」のゴミ箱に捨てても良い。
- ③一人暮らしで病気等により要望が多い方がいる。買い物、通院付添い、清掃、話し相手やゴミ捨て等はできるが、送迎や入浴介助と爪切りなど身体に触れること、緊急時の対応など出来ないなので緊急連絡先など連絡先を把握しておく。
- ④支援を頼りにしている方がおられ、ご家族からも助かるとの声あり
- ⑤支援者にはできる内容を再度提出して頂く
- ⑥高槻の生活支援ネットワーク協議会より各団体の支援リストが出ている。ありんこの会は料金が安いことから依頼が来るが、地域が限定されてお断りすることがある。



三波さんちの今夜のヘルシーメニュー

豚バラ肉の角煮風（4人分）

豚バラ薄切り 300g・・・5～6cmに切る
卵 1人1個・・・固ゆでにする
エリンギ 1パック・・・1cm角、5cmの長さに切る
万能ネギ 適量・・・小口切りにする
練りからし 適量

A（だし汁1.5C 醤油・酒各大2.5 砂糖大1.5）

- ① 鍋にAを合わせて茹で、卵を加え火にかける。15分ほど煮たら、豚バラ、エリンギを加えて一煮立ちする。
- ② 卵を半分に切り、器に豚バラ、エリンギと共に盛り合わせ、万能ネギを添え、好みて練りからしを付ける。

長いもとまぐろの中華和え（4人分）

まぐろの赤身 150g・・・1cm角に切る
長いも 1/4本・・・皮をむき1cm角に切る
A（醤油大2 白すりごま大1 昆布茶小1 わさび少量）

- ① Aをまぐろにまぶす。
- ② まぐろと長いもを和える。

わかめとメンマのおかか炒め（4人分）

乾燥わかめ 15g・・・水に5分つけ水気を切る
キャベツ 1/4個・・・3cm角に切る。
めんつゆ（濃縮タイプ）大2
削り節 1パック ごま油 大1
味付けメンマ 1/2瓶 塩。胡椒少量

- ① 小さな器に削り節を入れ、めんつゆをまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、キャベツ、わかめ、メンマの順に炒め、①を加え、塩胡椒で味を整える。