

特定非営利活動法人  
 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
**NALC**  
 大阪市中央区常磐町2-1-8  
 電話 06-6941-5448(代表)



特定非営利活動法人  
 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
**ナルク徳島**  
 徳島市南矢三町2丁目1-59  
 電話 088-615-1066

発刊責任者 ナルク徳島代表

編集 ナルク徳島会報・HP部

### 新年のご挨拶

ナルク徳島代表 浅野 公博(まさひろ)

ナルク徳島 阿波すだちの会員の皆様、明けましておめでとございます。昨年は、どのような年でしたか、そして、今年は、どのような年にしたいとお考えですか？ ナルク徳島は設立して丸三年、四年目に入ろうとしています。設立以来会員の皆様のご理解とご協力をいただいた結果、ナルク徳島は全国でも有数の拠点に成長しました。これは、喜ばしい反面、課題もたくさん抱えていることも事実です。これまではがむしゃらに前ばかり見て進んできましたが、これからはしっかりと地に足をつけた活動をしなければいけないと思います。

まず、最近を送迎・移送の活動が多くなっています。ちなみに平成二十二年十二月の活動内容を見てみますと、全体の六十%近くを占めています。今後、ますますこの傾向が強くなるでしょう。そこで「スリーファイブ」運動を推奨したいと思います。これは「三つの5」です。どうということか？。送迎活動に出るときは「予定より五分早く出発しましょう」「目的地利用者まで五分前に着くようにしましょう」「走行時は「制限速度の5キロ手前で走りましょう」。私は、「ここ数カ月実践してみました。不思議なことに「ゆとり」ができましたね。

イライラが少なくなれば当然ストレスもなくなり、その分利用者に柔らかく接することができそうです。交通下ラッフルの大きな原因は「ゆとり」ですから、一石二鳥の効果があります。これはボランティア活動に限らず、日常生活でも大切なことです。昨年の暮れ、ある会員さんから「利用者の喜びが、私の喜びでもあります」というお言葉をいただきました。これをまざまざとナルクの究極の理念です。こいつは会員さんが一人一人と増えていくことがナルクの成長の証ではないでしょうか。どうか皆さまも健康に留意され目的に向かって頑張ってください。

### ナルク勉強会

ナルク徳島は拠点設立から3年が経過した。その成長の速さは全国屈指と言われ各地より耳目を集めている。それらはコーディネーター、地区リーダーは言うに及ばず、会員全員の活躍によるものと言ってもはばかるものはない。ここに4年目を迎え、ナルク徳島では新たに意識を切磋琢磨するべくナルクそのものを学ぶ勉強会を開きたいと思う。現在の会員の方であっても、ただ会費を納入していただくだけでなく、もっと深く、もっと広く、ナルクを知り、理解してほしいと願わずにはいられない。少子高齢化と言われながら、それなら身近にどれほどの組織があるのか。独居老人・買い物難民などと言われながら誰が自ら援助の手を差し伸べているのか。ナルクでは、現在の多方面にわたる社会現象に「善意」「隣人愛」を携え、「向こう三軒、両隣の」我が国古来の助け合いを推進している。縁があり、ナルクに入会された方は、いろいろな機会により多くの人たちと交流を図り、ナルクの真髄はなにかを学び、享受してほしいと願うものです。勉強会は定例会の後で開く予定です、多数の参加を望みたい。

### ウサギ年なので、

ウサギ年平成二十三年、わが国では、因幡の白ウサギが有名で、これはジャパニーズホワイトって言うのいいのです。昔から一般的に飼育されていた品種で日本の気候にも順応し病気にも強いようです。わが国では四本足の動物は食べることを忌み嫌われていたのですが、二本足の鳥類は「ネギ鴨」の言葉があるように鳥は食べられていました。そこで、ウサギは四本足ではありませんが、前足は手のようなので二本足とみなされてウサギを数えるときは「一羽、二羽」と鳥と同じように数えるようになった、とかウソかマコトか。明治時代に外国種と掛け合わされたのが現在の品種のようです。ウサギは野菜や果物が好物。カボチャ・キャベツ・小松菜・さつま芋・大根の葉・人参等もちろん果物も言うまでもありません。天候不順時には人間でも食べられないような高価な野菜が主食なんです。ウサギは登り坂を駆け上がるのが得意です。その分、下り坂では全く駄目で、転がり落ちるようになります。ウサギを題材にしたお話を存じの方はまた、編集部の方に原稿をお届けください。

会員の状況	平成 23 年 12 月 28 日現在	288 家族 404 人
時間預託活動	平成 23 年 12 月度	394 時間 (提供者 41 名 利用者 68 名)
奉仕活動	環境活動；山城町周辺道路清掃	活動日 毎月第 3 日曜日
地区リーダーにお願い。 地区におけるニュース、イベントなどを写真付で本誌編集までご提出ください。全エリアの地区リーダーにお願いします。(本誌編集部)		



阿南 椿園

## ナルク徳島 教室・同好会情報

<b>アートピース教室</b>	2月まで休講します。
<b>パソコン講習会</b>	毎週・火曜日 10:00~12:00 (要望があれば午後も開講します) 交流プラザ・3階 費用 会費 300円 講師 佐藤 繁
<b>写真とパソコン</b>	毎月・第1、第3木曜日 13:30~15:30 写真取込、カレンダー作り他 費用 会費 300円+消耗品費が必要な場合もあります。 講師 青山雅夫
<b>生花教室</b>	毎月・第2、第4金曜日 13:30~15:00 交流プラザ・3階 費用 会費 300円+材料費 800円 静香流 講師 松田公子
<b>書道教室</b>	毎月・第1、第3水曜日 13:30~15:00 交流プラザ・3階 費用 会費 300円 必要な道具類は事務局でご用意します。 講師 田村サワ子
<b>お弁当会</b>	ナルク徳島・定例会の後で開きます。また、新企画として好評のハンドマッサージの研修も同時に行います。多数ご参加ください。
<b>お困りごとコーナー</b>	日常の些細なお困りごと受付。蛍光灯の交換、蛇口のパッキン取り換え、電気配線の整理、棚の取付、その他日常の小さなお困りごとを事務局へお申し出ください。



居宅支援 フリージア  
訪問看護 フリージア  
デイサービス みんなのみらい  
(株)みらい 代表取締役 廣瀬幸子  
088-678-7291



入会についてのアドバイスを戴くことができません。稽古は、まず、目的を定めて教室を選ぶことが大切と言われているようだ。

健康と美容のために・・・。  
十二月十九日(日)健康ふれあい館で、「名東太極拳クラブ」の発表会が行われた。参加メンバーは五十歳から七十歳、平均年齢が六十歳前後と云うことで、健康なせいかな皆さん、二十歳位若く見えてた。ナルク会員の森さんも参加され元気に演武を披露された。森さんは若いころからの仕事の関係で腰を痛められ、医者に背筋・腹筋を鍛えるようにと言われ、十年ほど前から太極拳をはじめ、今では、医者いらずの生活を送っていると言う。太極拳の修練を望む人は、ナルク事務局まで問い合わせください。森さんから適切な入会についてのアドバイスを戴くことができません。

「よっ、ご同輩・・・、」  
ま、なんやかや言うても、お正月。明けましておめでとぅございませす、ですわ。年中行事で毎年同じことの繰り返しですなえ、お正月、お盆、クリスマス。  
ま、「盆暮れ正月」ですなえ。  
今年、は、「卯年」、十二支の初めから四番目の年で、新年に神殿に駆けつけた四番目の動物と言うことですが、十二支は動物のことやと思うてる人は多いと思えますが、これがねえ、本当は植物の成長過程を表わしてることらしい、のです。あ、ハイ。  
十二支のものが、植物の種から蒔いて、成長して枝葉を茂らせ、実をつけ子孫を増やし、いづれは枯葉となって土にもどり、そして、再び種を育てると言う回帰理念そのものを表わしていると言うわけですね。なんもん、お正月やから真面目なお話でしょ。「卯」は元字を「茂」と書き  
成長して枝葉の茂った元気な植物を指すようで、今年世間は元気になるようすなあ。で、アタクシなんざアゝタ、暮れからもう元気でゲンキで、アゝタ、ルンルン、明日の心だ。