

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

4年目に臨んで、

定時総会が近付いたある日、過去の資料を探している時「設立総会挨拶文」なるものが目に留り、懐かしさのあまり開いてみると「皆さん今日は、そして新年おめでとうございませう」から始まる、まさしく設立総会の冒頭で挨拶したときの原稿でした。この通りしゃべったかどうか記憶にありませんが、この中に「三人寄れば文殊の知恵ということもありませう、ナルク徳島には30の文殊菩薩がいる事になる(設立当時92人が会員登録されていました)、いい知恵が浮かばないはずがない」と書いてありました。それから3年半が過ぎました、いまのナルク徳島には130以上の文殊菩薩がいることとなります、また、5年で100時間が目標とされる提供活動も6ヶ月でクリアし、昨年度は月平均350時間でした。

この数字を多いとみるか、少ないとみるか、それぞれ意見もあろうかと思いますが、皆さんの熱意と努力で積み上げた数字には間違いありません。

これまではただ我武者羅に前ばかりをみて、少々の問題点などは蹴散らかすほどの勢いで前進ばかりを心がけてきましたが、今後はそういう訳にはいかないとしよう。ナルク徳島の正念場はこれからであらうと考えます。

会員の皆さんのご協力なくしては叶わぬことではありませんが、確かにナルク徳島のコーディネーターは優秀です。このことは、事務所にかかってくる電話の本数でも分かります、月350時間も預託活動をしている割には電話の数が極端に少ないのです。これはコーディネーターが利用者と提供者との連絡を密にして部署内でまとめているということでしょう。今後はより一層横の繋がりを重視し、会員同士の「絆」を深めていくよう心がけてください。ご自分の体力、家庭環境、その他もろもろの条件にあわせて、楽しく活動していただくようお願い申し上げます。

浅野

びっちぎりランチバイキング!!



阿波すだちグルメクラブでは拠点開設四周年目を記念して「休暇村南淡路」で日帰りグルメプランを計画しています。

日時 平成二十三年七月一日(金曜日) 雨天決行

参加費(昼食代) 千五百円 交通費は事務所負担とします。

集合場所時間 七月一日九時三十分交流プラザ集合十時出発

なお、松茂パーキングは十時三十分発

松茂パーキングからでもご参加いただけます。

帰着予定時間 十六時ごろの予定

内容 三十種類以上の豪華ランチバイキング、窓からの眺めも素敵です。希望者には入浴もできます。(八百円)

タオルはご持参ください。

申込みは事務局まで

申込み期日は六月二十五日

雨天決行します。多数参加をお待ちしています。



高温多湿と食中毒

高温多湿になりやすい梅雨時と夏場などは生モノばかりでなく調味料や乾物の湿気やカビが心配です。調味料は種類によって保存方法や期間が異なります。開封前と開封後が異なることが多いので気をつけましょう。ガス台の下などは夏場にはかなり高温多湿になります。保存期間には注意が必要です。小分けにして残りは冷蔵庫にしまう等の工夫をします。ただ、冷蔵庫の中は、整理して保存しないと庫内温度差ができ、食材が腐敗することもあります。また、ツメツメにすると電気代も高くなります。冷蔵庫だからと言って決して安心はできません。乾物類はカビの原因になることがあります。キッチンと封をして保存しましょう。夏場は食材の保存期間が短くなります。お買い物の時には買い過ぎに注意しましょう。そのほか、まな板・包丁・フキン等には雑菌が繁殖しやすいので常に清潔に保つことが大切です。生肉は食べなくても食中毒には過ぎるほどの注意が必要です。

(某会員からの投稿です)

会員の状況	平成 23 年 5 月現在	286 家族	401 人
時間預託活動	平成 23 年 5 月度	289 時間	(提供者 40 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
ナルク徳島会員の皆様へ 東日本大震災地域への支援金募集は 4 月末で閉め切りましたが、ナルク徳島では新たな枠組みで、「支援カンパ活動」は継続して行います。ご協力ください。(詳しくは次号に掲載します)			



立江の薔薇

ナルク徳島 教室・同好会情報

アートピース教室	毎月・第 3 金曜日 10:00~16:00 交流プラザ・3 階 費用 会費 300 円+材料費 講師 切中絹子
パソコン講習会	講師 佐藤 繁 がスキルアップのため受講しますので 9 月末まで休講します。 受講ご希望の方は火曜日以外で予約してください。
写真とパソコン	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
生花教室	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
書道教室	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
お弁当会	ナルク徳島・定例会の後で開きます。同時にミニ着物講座を、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。
お困りごとコーナー	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

《男の料理教室開く》
かねてより準備中だったナルク徳島、阿波すだちの「男の料理教室」が五月定例会日に開催され、古高シエフのもと、二人の男どもが女性栄養士の指導のもと、旬のタケノコを主材にした食事を仕込んで提供した。タケノコご飯、木の芽あえ、そばコメの吸い物、デザートには柑橘系の冷菓も。
味付けは健康を意識してか薄味加減、試食をしていただいた女性会員からは、「薄味でとても結構」との賛辞の言葉もいただきました。準備期間の短さと、料理人の人手不足で思ったほどのことはできなかったかもしれない。だが、ナルク徳島にももしかしたら料理のできる男性会員がいるということが証明された。乞うご期待、次回作品を。

「よっ、」同輩・・・、「ま、なんですね、金科玉条ですわ。あ、いえ、近頃の若いモンにはこんな言葉も通用せえへんようですなあ。「私的には」とか「僕的には」とか。いつの頃からか日本語もすたれてきましたよねえ。サラリーマンを長く続けてきた年金父さんは「金科玉条」と言う、言葉にならない言葉に耐えて忍んで苦しんでこられたんでしょうねえ。えっ？、今日はどないしたんやて？。あ、いや、べ、別に深い意味は無いんですけど。まあ、家でウロウロ、ゴロゴロしているお父さんへのお母さんの優しいお言葉ですわ。これ、言われたら頭にくる言葉が多いんですよ、でもねえ、決して間違った言葉ではないんです。そこが問題ですわ。お母さんの言う「金科玉条」、お父さん、いつペンゆっくりその意味を考えてミトミ(京都弁)。言葉を返したら「啼く子と地頭」の例えに当てはまるかもしれまへんでえ。あつ、こ、これ、ここだけの話し。そろろ、えっ？、お、お母さん、何でも ないよ、コワ・・・。い、いや、養子はつらい、グス