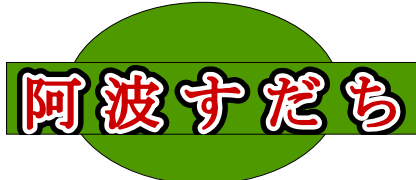


特定非営利活動法人  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
NALC  
大阪市中央区常磐町2-1-8  
電話 06-6941-5448 (代表)



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  
徳島市中南矢三町2丁目1-59  
電話 088-615-1066

## ナルク拠点交流会

すでにお知らせしましたように、今年の拠点交流会のホスト役はナルク徳島が引き受けることになりました。本年度より四国四拠点だけではなく、中国地方も合同で、合計十三拠点での、中四国拠点交流会として新発足することになりました。ナルク徳島の会員の皆様もできるだけご参加・ご協力のもと、お願い致します。

日時 十一月九日(金)十二時現地集合(研修室前)  
場所 松茂町 月見ヶ丘海浜公園  
会費 宿泊者(コテージ)七千円 日帰り 二千円  
参加者 本部・高畑会長 高槻・田中代表(子育て支援講演)

## 屋外定例会



「天高く馬肥ゆる秋」には程遠い残暑が厳しい九月十三日(木)、日峰大神子公園の一角にあるパーベキユーコーナーで、恒例の屋外定例会を開催しました。定例会もそこそこに、準備された具材を全員で焼き始め、時を経ずして一帯にかぐわしい香りを漂わせ、日ごろの食事制限も忘れて、一生懸命頂きました。松林の間をぬって、海から吹き上げる涼しい風が一層食欲を増したようです。中でも今年の「焼きそば」の味は抜群でした。「腕を挙げたなあ」の声しきり、おかわりだけでなく、パックに入れてお持帰りの方も。ただ、残念なことに、今年は平日であったために参加された方が少なかつたようです。来年は開催日(曜日)の検討も必要かも知れません。

## 子育て支援研修会

「楽しく学ぶ研修会」と銘打って「誰でもできる子育て支援」をスローガンに十一月十五日(木)の大規模研修会に向けて、毎月ミニ研修会を開いています。過去三回で延べ三十数名のご参加があり、十月十八日(木)はアミコの「子育て安心ステーション」また、昭和町の「徳島ファミリースポーツセンター」などの現場を見学する予定です。

このたび、徳島市に後援のおねがいをしたところ、良い感触を得ております。

十一月の大規模研修会には是非ご出席ください。

## ミマモリケイタイ

緊急時のために娘がミマモリケイタイを買ってくれ、外出時には2個の携帯電話を持たねばならない。

ミマモリケイタイは感度良好で、最初のころはちよくちよく間違つて娘に発信してしまいよくしかられた。狼少年のように思われ、必要なときに出てくれないのではないかと心配したが、このころは操作にも慣れて誤作動はなくなつた。ある夜の9時すぎに娘から電話があり、「成田にいる。これからドバイに行くから」という。そしてケイタイは持っていくので、もし何かあつたら通じるので電話してとのことだった。

片道フライトで二十時間近くかかる遠隔地へ向けて発信して、いったいどうするのか。話が通じて帰ってくれるにしても、その時はツアーではなく一人で政情不安な国々を乗り継いで帰らねばならない。もし何かあつたらと思うと、親としてその方が心配だ。

四捨五入すると八十歳。これから坂を下るのに加速がつく。そんな私より娘の人生の方が大切だ。帰ってきた娘に、五日間ほどならご近所さんかお友達に頼めるので、これからはミマモリケイタイを置いていくようにと話した。こんなことをお願いできるご近所や友人があることはとてもありがたい。年齢を重ねると、この人間関係をより大切にしなければならぬと痛切に思った。

(若はん)

## お知らせ

平成24年10月度 行事予定

ナルク徳島「阿波すだち」

日付	曜日	内容	時刻	場所	講師
10月3日	(水)	PC教室(初級・応用)	13:00-16:00	OA研修室	随時
10月4日	(木)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
10月10日	(水)	手芸教室	13:30-15:00	第2研修室	内田陽子
10月10日	(水)	霊場めぐり	8:00出発	愛媛県	南郷ご夫妻
10月11日	(木)	定例会	10:00-12:00	Vルーム	
10月17日	(水)	PC教室(初級・応用)	13:00-16:00	OA研修室	随時
10月18日	(木)	書道教室	休 み		
10月18日	(木)	子育て支援準備会	10:00-12:00	かごや町	スキップ見学
10月24日	(水)	手芸教室(手編み)	13:30-15:00	Vルーム	内田陽子
10月25日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	

平成24年11月度 行事予定

ナルク徳島「阿波すだち」

日付	曜日	内容	時刻	場所	講師
11月1日	(木)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
11月7日	(水)	PC教室(初級・応用)	13:00-15:00	OA研修室	随時
11月9日	(金)	中四国交流会	13:00 受付	月見ヶ丘海浜公園	
11月10日	(土)	鳴門「渦の道」	09:00 出発	鳴門大橋	
11月14日	(水)	手芸教室	13:30-15:00	Vルーム	内田陽子
11月14日	(水)	霊場めぐり	08:00出発	愛媛県	南郷ご夫妻
11月15日	(木)	子育て支援大規模講習	13:00-16:00	研修室・2	
11月15日	(木)	書道教室	休 み		
11月21日	(水)	PC教室(初級・応用)	13:30-15:00	OA研修室	随時
11月22日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	
11月28日	(水)	手芸教室(手編み)	13:30-15:00	Vルーム	内田陽子

知ってました？      あんなこと！      こんなこと！

「一番確実なしゃっくりの止め方」を知ってる？

しゃっくりの止め方には、様々な方法があります。たとえば、ご飯を一気にかきこむとか、鼻をつまんでコップ一杯の水を飲むとか・・・いちばんポピュラーな方法は、背後から人に脅かしてもらうという方法があります。これらはいわば「ショック療法」ですが、あまり効き目はなさそうです。実はもっと効果的な方法があります。まず、大さじ一杯のグラニュー糖をすくい、そのままの奥にほりこんでしまいます。 のとき 舌の上に載せたり、唾液で濡らしたりしないで、乾いたまま飲み込むのがポイント です。 たいていのしゃっくりは止まります。一回でだめなら、何回か同じことをトライすれば、まず大丈夫。グラニュー糖がベストですが、なければベターな手段として普通の砂糖でもOK！！

# ナルク徳島 は次のような取り組みをしています

(阿波すだち)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ① 住宅の小修理(網戸の張替え等)   | ⑨ PC・華道等の個人指導  |
| ② 庭の手入れ(草取り・水やり)    | ⑩ 外出介助(通院・買物)  |
| ③ 墓掃除・墓参り           | ⑪ 車椅子介助・身辺介助   |
| ④ 不用品の整理(軽トラックOK)   | ⑫ 理容(散髪・白髪染め)  |
| ⑤ 住宅の掃除(部屋・風呂・トイレ)  | ⑬ 自動車送迎(通院・買物) |
| ⑥ 洗濯・洋服のサイズ直し・リホーム  | ⑭ 介護者介助・マッサージ  |
| ⑦ 留守番・見守り・話し相手      | ⑮ 育児支援・児童の送迎   |
| ⑧ お困りごと相談(専門的な件も含む) | ⑯ その他          |

**このようなボランティアをご利用されたい方は  
どんなことでも、お気軽にご相談ください**

お問い合わせは 088-615-1066 (ナルク徳島)へ

活動報告 2012年度									
<b>8月の時間預託点数</b> 前月総計(19,552) + 今月総計(478) = 累計(20,030)									
	提供活動	生活アド	講師	コーディネート	ナルク活動	事務所当番	合計	利用	総計
時間数(点)	422	0	8	12	30	42	514	36	478
人数(人)	42	0	2	5	8	13		8	
<b>8月の奉仕活動点数</b> 前月総計(9,425) + 今月総計(254) = 累計(9,679)									
	福祉	子育て	環境	その他	ナルク活動		合計	利用	総計
時間数(点)	52	24	6	0	172		254	0	254
人数(人)	10	12	3	0	31			0	
会員動向 2012年度									
	7月末現在	入会	退会	8月末現在	平均年齢		8月末在籍者明細		
世帯数	298	2	5	295			男性	146	34.70%
会員数	425	2	6	421	70.7歳		女性	275	65.30%