

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)
http://nalc.jp/

発刊責任者 ナルク徳島代表

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
http://nalctokushima.com/

編集 ナルク徳島会報・HP部

阿波すだち

芋ほり大会

前日及び前々日とは打って変わり、抜けるような秋晴れの十月二十日(土)、松茂町の藤原農園で芋ほり大会が行われました。今年は運動会その他の行事と重なったためチビッコ達の参加は有りませんでした。今年もつるを払い、畝おこしが施された畑のつるの根っこを引き上げると、まさしく芋ずる式に大きな赤紫色のなると金時が次から次々と掘り起こされていった。



一方焚き火担当班は、畑に浅い穴を掘り火をつけようとしますが、前日の雨のせいで土も、たきつけの枯葉も湿っておりなかなか火がつかない、急遽練炭に火をつけ、それで炭を熾そうと試みるが、そう簡単にはうまくいかない。

煙に包まれながらもどうにか火がついた枯れ草、枯れ枝の中にホイルで包んだ小さ目の金時をほり込んで、枯れ枝や炭を重ね、一生懸命風を送るも充分な火が熾きない。悪戦苦闘一時間、ほのかな香りが漂い始め、灰の中から取り出して、竹串で刺してみると、十分な手応え”よしッ、いける”なんとまあ美味しかったこと。

当日は藤原亭の演芸の日でもあったので、食事の後、午後は演芸やらカラオケで心ゆくまで楽しませてもらいました。

クリスマス会

平成二十二年十二月、当時定例会を開いていた開発センターの前の喫茶店で第一回目のクリスマス歌声喫茶を皮切りに、今年で五回目になります。今年も盛大に、楽しく、忘年会を兼ねたクリスマス会を開催します。

日時 十二月十日(月) 午前十一時
場所 交流プラザ・三階 研修室二
参加費 千円(弁当、ビンゴゲーム、景品付き)
アトラクションその他詳しいことは四面を見てください。

声美人と心美人

リンリン電話のベルの音、私がでるとたいいお母さんに代わって下さいといわれる。私が母親ですと言うと、声がお若いのでてつきりお嬢さんかと思いましたが、へへへ……私は声美人。

まだ現役の時、歯医者さんは、何所がよいかと、小田原評定のあと、同僚推薦の歯医者さんに紹介してもらったことになった。という女性の方ですかと、紹介の電話を掛けて下さっていたので、横から冗談半分に、美人が行くというといつてという、挿話口を手で抑えて、私の方を見て、良いのかと言われるので、指で丸サインをする。すると彼は、本人が、美人がいくといつていまして、いわれた。電話が終わって、ほんまに良いのかと念を押されたので、いいよとすましていた。

くだんの歯医者さんの所へ行つて、先生私美人でしょうという、先生困つてハハハと、私が美人は美人でも私は「心美人」なのです。と申し上げると、成程と得心し安心されたのか、それから二人で大笑いした。こんな言葉の遊びも、また楽しからずやだ。それから先生と親密にお話できた。

四十歳からは、自分の顔に責任を持つてとよくいわれる。心の綺麗な人は特に写真に綺麗に写る。齢八十近くなり、残り少ない人生、せつせと内面を磨いて心の美人度をあげなくちゃ、さもないと閻魔様の前で胸をはれないな！

若松和子

お知らせ

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	月見ヶ丘公園	
11月10日	(水)	鳴門「渦の道」	09:30 出発	鳴門大橋	
11月14日	(水)	手芸教室	13:30-16:00	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)	13:30-16:00	Vルーム	内田陽子

平成24年12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
12月5日	(水)	PC教室(初級・応用)	13:30-15:00	OA研修室	随時
12月6日	(木)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
12月10日	(月)	クリスマス会	11:00から	研修室2	
12月12日	(水)	霊場めぐり	08:00 出発	愛媛県	南郷ご夫妻
12月12日	(水)	手芸教室	13:30-16:00	Vルーム	内田陽子
12月19日	(水)	PC教室(初級・応用)	13:00-15:00	OA研修室	随時
12月20日	(木)	書道教室	13:30-15:00	Vルーム	小林須美子
12月26日	(水)	手芸教室	13:30-16:00	Vルーム	内田陽子
12月27日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	

知ってました？ あんなこと！ こんなこと！

「ご飯を美味しく炊くために加える【調味料】」って？

美味しいお米の種類が色々増えてきましたが、特別いい物を買わなくても、今食べている米の炊き方次第で、もっとおいしいご飯が食べられます。

たとえば炊いてもツヤがなく、パサついている米には、炊くときにサラダ油をたらしておくといいのです。量は米2カップに対して、サラダ油小さじ一杯が適当。

油を入れたからと言って、炊きあがりのご飯が油っぽくなりませんからご安心を！

また、さらに酒とみりんを少々加えるのもいいでしょう。両方とも小さじ一杯ぐらいが適量ですが、好みに合わせて加減するといいでしょう。

普通のお米が「ブランド米」に...、家計の助けにもなります。一度試してみてくださいは！

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

9月の時間預託点数 前月総計(20,030) + 今月総計(480) = 累計(20,510)									
	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)	409	0	15	13	27	41	505	25	480
人数(人)	40	0	7	8	8	12		6	

9月の奉仕活動点数 前月総計(9,679) + 今月総計(202) = 累計(9,881)									
	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)	0	20	8	0	174		202	0	202
人数(人)	0	10	4	0	31			0	

会員動向 2012年度

	8月末現在	入会	退会	9月末現在	平均年齢	9月末在籍者明細			
世帯数	295	2	2	295		男性	145	34.40%	
会員数	421	2	2	421	70.7歳	女性	276	65.60%	