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）
発行責任者　ナルク徳島代表

阿波すだち

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
TEL/FAX　088-615-1066
編集　ナルク徳島会報・HP部

人しずくコンサート

三月末の日曜日、午後三時から人しずくコンサート（年四回）が交流プラザ一階ロビーで開催されました。

歌あり、演奏あり、パフォーマンスあり、朗読も。楽しい一時間でした。ラストの～あわのうた～は、阿波の美しい四季を、阿波弁や阿波の文化を織り交ぜて、色で表現している、そのメロディとともに心にしみるすばらしい曲でした。

車椅子講習

例年四月定例会の終了後は車椅子の講習会があります。今年も四月十一日（木）定例会の後、シニア体操で体を解した後、教室で車椅子の構造から、坂道・砂利道での操作方法、溝のわたり方、エレベーターの乗り降りの方法など、ベテランも初心者も一緒になって勉強して、その後は交流プラザの屋外のなだらかなスロープでの実地講習、柔らかな春の日差しの下三階から一階までの往復汗をにじませながらの講習でした。今後のボランティア活動に必ずや役立つことでしょう。

霊場めぐり

「人のぬくもり、自然とのふれあい、出合いの旅、四国遍路」ベテラン先達の南郷利廣・和子ご夫妻の案内で四国霊場八十八ヶ所巡りを始めたのが一昨年の十一月。以来一年半、冬場の参道凍結時を除き、月に一回のお遍路、全長一二〇〇キロ、これは連続での距離です、毎回帰徳するとなるとこの数倍の距離を踏破することになります。でももう終盤に差し掛かりました。

今年三月から別のグループがおなじく南郷ご夫妻の案内で霊場巡りを始めました。詳しくは事務局にご連絡ください。

脳年齢 六十七歳

中央病院が新しく開院すると共に、近くに薬局が沢山できた。病院の東側は、軒並み薬局だ。徳島大学の附属病院と中央病院の周辺は十四～十五軒位薬局がある。大阪の道修町みたい。商売の競争で大変だろなー。そのうちの一軒が開店イベントとして、体脂肪や、骨密度等を測ってくれるというチラシが、入っていたので早速出かけていった。脳年齢に挑戦、検査の結果六十七歳といわれた。実年齢は七十九歳一回りも若い。万々歳だ。これも暇さえあれば、本のページをひもとき、数独に励み、時には夕刊に投稿する文章を書いているたまものと思う。

六十七歳の勲章で嬉々として、家に帰ったのに、今降りた自転車の鍵がない。又やったなーと、いままで二回鍵を失くして、自転車屋さんに取替えてもらっている。ふと我に返ってみると、左手にカギを握り締めて、ないないと探していた。六十七歳の頭脳とこのギャップ。いや六十歳後半頃から、物忘れがひどくなっていたから当たり前だなー。脳の老化を努力で出来るだけ遅らせて、悪い足をカバーしよう。最悪の場合、足が歩けなくなっても頭がしっかりしていれば、一人で、なんとか生きていけるだろう。その為には努力努力。

（若はん）

お知らせ

平成２５年０５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
５月１日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	飯山・佐藤
５月２日	（木）	書道教室	13：30～15：00	Ｖルーム	小林須美子
５月８日	（水）	手芸教室（手編み）	13：30～16：00	Ｖルーム	内田陽子
５月９日	（木）	定例会	10：00～12：00	プレイルーム	
５月１３日	（月）	霊場めぐり	08：00　出発	ふれあい・Ｇ	南郷ご夫妻
５月１５日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	飯山・佐藤
５月１６日	（木）	書道教室	13：30～15：00	Ｖルーム	小林須美子
５月１９日	（日）	歩道清掃	08：00～09：00	山城町	
５月２１日	（火）	霊場めぐり	08:00　出発	プラザ・Ｇ	南郷ご夫妻
５月２２日	（水）	手芸教室（手編み）	13：30～16：00	団体会議室	内田陽子
５月２３日	（木）	運営委員会	10：00～12：00	Ｖルーム	

平成２５年０６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
６月５日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	飯山・佐藤
６月６日	（木）	書道教室	13：30～15：00	Ｖルーム	小林須美子
６月８日	（土）	第７回定時総会	11：00～14：30	研修室・２	
６月１０日	（月）	霊場めぐり	08：00　出発	ふれあい・Ｇ	南郷ご夫妻
６月１２日	（水）	手芸教室（手編み）	13：30～16：00	Ｖルーム	内田陽子
６月１６日	（日）	歩道清掃	08：00～09：00	山城町	
６月１９日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	飯山・佐藤
６月２０日	（木）	書道教室	13：30～15：00	Ｖルーム	小林須美子
６月２５日	（火）	霊場めぐり	08：00　出発	プラザ・Ｇ	南郷ご夫妻
６月２６日	（水）	手芸教室（手編み）	13：30～16：00	Ｖルーム	内田陽子
６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！

「冷蔵庫が物を冷やす仕組みを知ってますか？」

電気はエネルギーですから、熱を出したり光を出したりするのは当然と思えるのですが、冷蔵庫のように電気で冷やすというのは意外な気がします。どうやって電気で物を冷たくするのでしょうか？

冷蔵庫は、電気がじかに冷やしているわけではありません。液体の蒸発を利用しているのです。液体が蒸発して気体になるときには、周囲から大きな熱が奪われます。冷蔵庫の中や周りには、冷媒と呼ばれる揮発性の液体が入ったパイプがはり巡らされ、この中で冷媒が蒸発することによって冷蔵庫の中の空気はどんどん熱を奪われ、冷やされていくのです。　クーラーが空気を冷やす仕組みも冷蔵庫と同じで、冷媒が蒸発して、室内の空気から熱を奪うのです。

ナルク徳島（阿波すだち）は次のような取り組みをしています

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

3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）	508	0	22	9	37	41	617	61	556
人数(人)	40	0	9	5	7	13		11	

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		10	0	177		187	0	187
人数(人)	0	0	5	0	32			0	

会員動向　2012年度

	2月末現在	入　会	退　会	3月末現在	平均年齢		9月末在籍者明細		
世帯数	299	7	2	304			男　性	151	34.90%
会員数	428	9	4	433	71.4歳		女　性	282	65.10%

情　報　コ　ー　ナ　ー

ナルク徳島 定時総会

1. 日時 ： 平成２５年６月８日（土） 11:00時
2. 会場 ： 県立障害者交流プラザ　３F研修室
3. 議題 ： イ）平成24年度活動報告
　　ロ）平成24年度決算報告
　　ハ）平成25年度事業計画
　　ニ）平成25年度予算計画
　　ホ）運営委員改選報告
　　ヘ）功労者表彰
4. お弁当 ＆ 懇親会
5. アトラクション ： 男性コーラス

※ 高齢者（古希以上）で色んな部門でナルク活動に励んでおられる方に対して感謝と激励の気持ちをこめて、特注NALCベストを贈呈することになりました。

※ 今年のアトラクションは12人の「イケメン」「イケノド」の男性コーラスです、お楽しみに。

定時総会は、一年の締め括りでもあり、また再出発の儀式でもあります。万障お繰り合わせの上、ご参加されますようお顔いいたします。

「エンディングノート」について

５月の定例会の後半「エンディングノート」についての説明があります。

○ 「エンディングノート」ってなんですか？
○ なぜ書いておいたほうがいい？
○ いつ書くべきでしょうか？
○ 何を書いておけばいいのですか？
○ 保管場所はどこがいいの？
○ 内容の更新はできるか、いつすればいいの？
○ 人に勧めるとき、どうすればどう言えばいいの？

それぞれ素朴な疑問もあろうかと思いますが、皆さんと一緒に考えてみませんか。

ナルク徳島　会員構成表　2013. 03. 31 現在

◎ 総数	304世帯	433名	男性	151名	（平均年齢 71.9歳）	34.90%
	（平均年齢	71.4歳）	女性	282名	（同 71.1歳）	65.10%
○ 活動会員		98名	男性	30名	（平均年齢 69.1歳）	30.60%
	（平均年齢	66.7歳）	女性	68名	（同 65.6歳）	69.40%
○ 非活動会員		191名	男性	88名	（平均年齢 70.8歳）	46.10%
	（平均年齢	69.4歳）	女性	103名	（同 68.4歳）	53.90%
○ 利用会員		143名	男性	32名	（平均年齢 78.7歳）	22.40%
	（平均年齢	77.4歳）	女性	111名	（同 77.6歳）	77.60%