

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

# 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  
電話/FAX 088-615-1066  
http://nalctokushima.com/

編集 ナルク徳島会報・HP部

## しばし歴史散策 紅葉の美馬市「寺町」

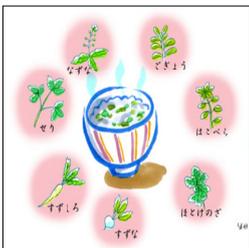


美馬市の歴史をひも解くと、この地方が古代より文化の先進地であったと伺い知れます。古墳時代には県下で最大級の古墳が造られ、奈良時代にはいち早く仏教が伝わり、四国でも最も早い時期に本格的寺院が建立されたようです。堂々たる山門、伽藍をもち、また四国で最も古い枯山水の庭園のある寺がいくつも建ち並ぶ「寺町」、遙か昔から悠久の時間が流れ、静寂の中にも凜とした空気を感じながら、色付き始めた木々に囲まれ、ゆっくりと散策を愉しんで参りました。



## 七草粥

七草粥とは、正月七日に今年の無病息災を祈って春の七草を入れて炊いた粥。正月のご馳走で疲れた胃袋を整えるために食べるものです。一日遅れの一月九日(木)定例会の後頂いてリフレッシュしましょう。



## 断捨離断行

「私は家の中の片付け能力がない」と友人にぼやくと、それは才能ではなくて、心がけの問題だと言われた。心がけは大いにあり、「しなくっちゃ」と毎日強迫観念にとらわれているのだが、足と腰が悪く、立ったり、しゃがんだりするのがなかなかしにくい。それをよいことに、何もせず机に向かって本を読んだりする。そんな日々のある日、東京から長女が孫二人を連れて帰ってきた。彼女は親に似ず、整頓魔で帰宅するたびに大國主命が担いでいたような大きな袋に捨てるものを幾つもこしらえて、思い切りよくさっさと捨ててしまふ。私が若い頃は、彼女が帰京すると、必要なものをそつと残していたが、それを知った娘が洋服などははさみを入れて帰った。年齢八十、あと何年生きられるかと思うと「断捨離」もいかかと、娘たちに任せた。すると、必要なものを遠慮なく捨てていく。今までは、手を伸ばせばすぐ間に合ったのに、何も無い。外出用にと大事にしていた服もない。二つある冷蔵庫も、孫2人が中身をきれいに捨ててくれた。その上、冷蔵庫も電気屋さんで電話して捨ててしまった。処分代1万円。一人暮らしなので1台で十分ですとすましたもの。昔から見ぬ恋はしないと言うが、私は見ると欲しくなって、あれこれ買い込んでおくのが好きだ。娘2人に孫2人で山のような袋包みをごみ処分場へ持って行ってしまった。あーあー。

「K・W」

## お知らせ

### 平成25年12月度 行事予定

### ナルク徳島「阿波すだち」

日付	曜日	内容	時間	場所	講師
12月4日	(水)	PC教室(初級)	13:00~15:00	OA研修室	飯山・佐藤
12月4日	(水)	手芸教室(手編み)	13:30~16:00	Vルーム	内田陽子
12月5日	(木)	書道教室	13:30~15:00	Vルーム	小林須美子
12月10日	(火)	木彫り教室	13:00~15:00	団体会議室	小林須美子
12月11日	(水)	手芸教室(手編み)	13:30~16:00	団体会議室	内田陽子
12月12日	(木)	定例会・クリスマス会	11:00~15:00	研修室・2	カラオケ・演奏
12月15日	(日)	歩道清掃	10:00~11:00	山城町	写真撮影
12月18日	(水)	PC教室(初級)	13:00~15:00	OA研修室	飯山・佐藤
12月19日	(木)	書道教室	13:30~15:00	Vルーム	小林須美子
12月21日	(土)	運営委員会・忘年会	18:30~21:00	駅前「びざん」	

### 平成26年1月度 行事予定

### ナルク徳島「阿波すだち」

日付	曜日	内容	時間	場所	講師
1月8日	(水)	手芸教室(手編み)	13:30~16:00	団体会議室	内田陽子
1月9日	(木)	定例会	10:00~12:00	団体会議室	七草かゆ
1月15日	(水)	PC教室(初級)	13:00~15:00	OA研修室	飯山・佐藤
1月16日	(木)	書道教室	13:30~15:00	Vルーム	小林須美子
1月19日	(日)	歩道清掃	08:00~09:00	山城町	
1月22日	(水)	手芸教室(手編み)	13:30~16:00	団体会議室	内田陽子
1月23日	(木)	運営委員会	10:00~12:00	Vルーム	
1月29日	(水)	PC教室(初級)	13:00~15:00	OA研修室	飯山・佐藤
1月30日	(木)	書道教室	13:30~15:00	Vルーム	小林須美子

木彫り教室の開講日は決まり次第発表します。

知ってました？      あんなこと！      こんなこと！

「大豆中に含まれる＜頭がよく働く＞素って？」

大豆中の成分「レシチン」が、脳の働きを活性化するのに一役かっていることは、生理学的にも解明されています。脳は約140億個もの神経細胞の集合体です。液体の中で電線のようにネットワークをつくり情報を伝達します、このとき細胞間の連絡係となるのが「アセチルコリン」という物質、神経伝達物質とも呼ばれています。

この「アセチルコリン」が生成されるには当然原料が必要です、原料は何処から調達するかといえば、実はそれが「レシチン」だったので。

「レシチン」が体内で分解され「アセチルコリン」に変わるというわけです。

ですから「レシチン」が不足すると、脳の神経細胞間の伝達が悪くなります。端的にいつてしまえば、頭の働きが鈍る、ということになります。

「レシチン」は、卵黄やウナギ、ゴマにも含まれていますが、吸収しやすさの点では、大豆や大豆製品に勝るものではありません。脳の老化を防ぐためにも「レシチン」の補給を怠らないことをお勧めします。夏は「冷奴」冬は「湯豆腐」いいですネ。

# 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 2013年度

**10月の時間預託点数** 前月総計 (26,210) + 今月総計 (454) = 累計 (26,664)

	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)	437	0	20	10	27	37	531	77	454
人数(人)	40	0	7	5	8	11		12	

**10月の奉仕活動点数** 前月総計 (12,307) + 今月総計 (180) = 累計 (12,487)

	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	0	8	0	172	180	0	180
人数(人)	0	0	4	0	31		0	

## 会員動向 2013年度

	9月末現在	入会	退会	10月末現在	平均年齢	10月末在籍者明細		
世帯数	311	0	1	312		男性	157	35.20%
会員数	445	0	2	446	72.1歳	女性	289	64.80%

## 情報コーナー

### 高野山詣で

2年前にはじめた、四国88ヶ所霊場めぐりは、10月29日満願を達成しました。満願を受け、11月20日（水）無事終了したお礼と報告を兼ね、真言宗総本山金剛峯寺に参詣しました。高野山（山の名前ではなく地域の総称）は、恐山、比叡山と並び日本三大聖地とされています。

参加したご婦人にお尋ねしますと「よかった～」と目を輝かせておられました。



### 木彫り教室・受講生募集

現在月2回のペースで開講しております。まだ3～4名受講生枠があります、開講日は前月に皆さんのスケジュールに合わせて決めております。詳しいことは事務局へお問い合わせください。

### ハンドマッサージ再開

今年4月に引き続き、12月2日（月）徳島市内の高齢者施設を訪問し、ハンドマッサージをしました。インストラクターの皆さんのスケジュールの調整が



つかず、2人での再開でしたが、非常に評判がよく、施設側から「月に1度位」との要望がありました。

有資格者、またはこれからやってみようかなとお考えの方、ぜひともご協力をお願いします。



### 年初定例会・行事予定

- 1月9日（木） 2日遅れの「七草がゆ」  
身体をリフレッシュして今年も頑張りましょう
- 2月13日（木） 栄養士による食育教室  
お土産もあります
- 3月13日（木） 写真で振り返る2013年度の活動報告、海外研修カナダ旅行スライド他

### 重要

### 連絡事項

- **会員の皆様にお願ひ** （1月号会報「阿波すだち」配布について）  
本部から配送される会報「ナルク」は、1月6日（月）発送、1月7日（火）徳島事務所着となり、1月9日（木）の定例会には配布するための準備が整いません。  
誠に申し訳ありませんが、1月分の会報配達及び郵送が遅れます、ご了承ください。
- **ネットワークリーダーにお願ひ**  
1月分の会報は1月15日（水）までには準備します、15日以降事務所まで取りに来てください。
- **コーディネーターにお願ひ**  
12月分の活動報告書は、12月28日正午までに事務所に届くようご配慮お願いします。  
無理な場合は、1月4日（土）から事務所は開けますので、1月6日（月）までお願いします。

皆様のご協力をお願いします 事務局