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
徳島市中南矢三町2丁目1-59
TEL/FAX　088-615-1066
http://nalctokushima.com/
編集　ナルク徳島会報・ＨＰ部

第９回　交流プラザ・フェスタ

台風１２号の影響で前日から降り出した雨が止まず暴風雨の中、８月３日（日）県立障がい者交流プラザにおいて、第９回交流プラザフェスタが開催されました。

交流プラザは障がい者の自立に向けた活動と交流の拠点として平成１８年に開館、障害者交流センター、視聴覚障害者支援センター、障害者スポーツセンターが入る複合施設になっております。

当日は、バザーや模擬店、農産物の販売が行われ、５００円の「くだもの福袋」は瞬く間に完売、館内では、イベントコーナー、点字や手話の体験コーナー、盲人卓球（サウンドテーブルテニス）は大盛況でした。ショッピングエリアなど様々な展示コーナーが設けられ、また、恒例となった阿波踊りの有名連・天保連やすだち連の皆さんによる阿波踊りも披露、最後は観客も一緒に。

悪天候にも拘わらず２０００人近い入場者は終日楽しい休日を過されたことでしょう。

ペンの不思議

認知症予防のため、毎日時間を見つけては数独をしている。そのためにペン皿に十本前後のボールペンを入れて、赤、朱、グリーン、空色、紺や黒の細いのやら太いのやら気分に応じて使い分けていた。

ある日の午後、数独をしようと思ってボールペンを取り上げると、どのペンも全然書けない。新しく買ったものも駄目だ。

ペン先も暑さで熱中症にかかったのか、それとも魔法にかかったのかと思った。仕方がないので鉛筆で数独を始めたが、やはり慣れたボールペンの方がしやすい。

今まで書けなくなると、ペン先をお湯につけたりロウソクをともして先を温めたりしていたが、うまくいかなかった。雑貨店へ電話をして尋ねたら、ボールペンをさかさまに立て掛けると良いと教えてくれた。二時間ばかりペン先を浮かせてさかさまに立てておいた。

駄目だろうと思って使ってみると、あら不思議、どれもこれもインクが出て使える。やった！　それからはペン皿に横に並べずにペン立てに下向きに立てている。

八十歳になるが知らないことがあまりにも多い。一つずつクリアしていこう。

（K・W）

事務局長会議

２０１４年中四国地区事務局長会議が、７月２２日、新たに就任された西村順子本部事務局長を迎え、１０拠点・１３名の出席で、岡山市において開催されました。

西村事務局長の着任挨拶、各々の拠点の近況報告のあと、本年度の事業計画の再確認を行い、夫々の決意を胸に秘め、再開を約し散会。

お知らせ

2014年8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
8月6日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	飯山・他数名
8月7日	（木）	書道教室	13：30～15：00	Ｖルーム	小林須美子
8月7日	（木）	健康体操	13：30～15：00	プレイルーム	大西海斗
8月17日	（日）	歩道清掃	08：00～09：00	山城町	
8月19日	（火）	木彫り教室	13：00～15：00	Ｖルーム	小林須美子
8月20日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	飯山・他数名
8月21日	（木）	書道教室	13：30～15：00	Ｖルーム	小林須美子
8月21日	（木）	健康体操	13：30～15：00	プレイルーム	大西海斗
8月27日	（水）	手芸教室（手編み）	10：00～15：00	プレイルーム	内田陽子
8月28日	（木）	運営委員会	10：00～12：00	Ｖルーム	

2014年9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
9月2日	（火）	木彫り教室	13：00-15：00	Ｖルーム	小林須美子
9月3日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00-15：00	ＯＡ研修室	飯山・他数名
9月4日	（木）	書道教室	13：30-15：00	Ｖルーム	小林須美子
9月4日	（木）	健康体操教室	13：30-15：00	研修室・２	大西海斗
9月11日	（木）	屋外定例会	11：00-14：00	鳴門ウチノ海	ＢＢＱ
9月17日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00-15：00	ＯＡ研修室	飯山・他数名
9月18日	（木）	書道教室	13：30-15：00	Ｖルーム	小林須美子
9月18日	（木）	健康体操教室	13：30-15：00	研修室・２	大西海斗
9月21日	（日）	歩道清掃	08：00-09：00	山城町	
9月24日	（水）	手芸教室（手編み）	10：00-15：00	研修室・２	内田陽子
9月25日	（木）	運営委員会	10：00-12 ：00	Ｖルーム	

ビワ療法　(6)

「鶏卵大の子宮筋腫がなくなった」

次にご紹介するのは、私が大分市でビワの葉療法の講演をしたときのことです。市内にお住いの杉山栞さん（主婦）が、貴重な体験談を話されました。いつのころからか、生理の時の痛みと出血が強まり、下腹部にも圧迫感を感じるようになりました。時には下腹部に鋭い痛みもあり、病院で診察してもらったところ、”数センチ程度の子宮筋腫ができている”と言われました。しばらくようすをみて、もう少しは大きくなったら手術をした方がよいということでしたが、私は何とか手術をしないで治す方法はないものかと思っていました。そんな時に知人からビワの葉療法ことを教えてもらって、最初はビワの葉を下腹部に当て、上から温めたコンニャクを当てて湿布布をしていました。この方法でもかなり効果があったようです。生理痛や出血、下腹部の症状などが改善されてきました。その後、ビワの葉とお灸を組み合わせたビワの葉温灸療法のことを知り、これならもっと効果があるに違いないと思いさっそく始めました。

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　　2014年度

06月の時間預託点数　　前月総計（29,842）＋ 今月総計（457）＝ 累計（30,299）

	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）	395	0	26	16	30	47	514	57	457
人数（人）	32	0	10	7	7	15		11	

06月の奉仕活動点数　　前月総計（13,813）＋ 今月総計（181）＝ 累計（13,994）

	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	12	0	169		181	0	181
人数（人）	0	0	6	0	30			0	

会 員 動 向　　2014年度

	05月末現在	入　会	退　会	06月末現在	平均年齢		06月末在籍者明細		
世帯数	315	5	1	319			男　性	168	36.00%
会員数	456	9	1	464	72.6歳		女　性	296	63.80%

情　報　コ　ー　ナ　ー

9月アウトドア（BBQ）定例会

お待ちかね、年に一度のアウトドア定例会、今年は、素晴らしいオーシャンビューでおなじみの「鳴門ウチノ海総合公園」で下記の内容で開催します。

○ 日　時　9月11日（木）
○ 場　所　鳴門ウチノ海総合公園　デイキャンプ場
○ 集　合　プラザ10時　現地11時（第２駐車場）
○ 参加費　1000円

申し合わせ事項

今後、定例会・運営委員会・自立活動・その他のイベントが計画されている場合、当日の午前８時の時点で「警報」が発令されている時は中止とします。

脱水のチェックをしましょう

チェック項目を常に観察し、変わったことがあったら、医師や看護師に相談しましょう。

チェック項目

1. ここ３日間、食事量が減っている
2. 発熱（37度以上）が１日以上続いている
3. いつもより汗を多く書いている
4. 暑いところに長時間いた
5. 下痢や嘔吐がここ３日間で３回以上見られた
6. いつもより、おしっこの回数や量が少ない
7. 便秘気味である
8. 唇が乾いている
9. 舌が乾いている、舌に亀裂がある
10. 脇の下が乾いている
11. いつもより皮膚の張りがない、又は冷たい
12. いつもより意識がはっきりしない

☆脱水は静かに進行します、早め早めの対処が重要

フルーツ王国　福島のもも　通販

福島盆地特有の寒暖の差、恵まれた土壌・水に育まれた素晴らしい果物、しかも害虫の繁殖を抑え殺虫剤の散布を減らす効果のある「コンヒュ-ザ-」（性フェロモン剤）を使用し、安全・安心な果実を提供しています。ご贈答用に、ご家庭用にもご利用ください。　詳しくはチラシを参照願います。

地元市町村からの生活支援事業について

本年６月18日通常国会で可決成立した、第６期介護保険改正法のねらいは、①地域包括ケアシステムの構築　②費用負担の公平化としています。　このうち①地域包括ケアシステムの構築の中で大きな項目の一つは、要支援Ⅰ、Ⅱの全国一律予防給付のうち、　「介護予防」と「通所介護」を市町村が取組む地域支援事業に移行し、担い手を多様化することとしている点です。

多様化とは、既存の介護事業所に加え、NPO、民間企業、住民ボランティア、協同組合等による多様なサービス提供を活用するということです。　サービスの内容は、生活支援サービスが主体で 「地域サロン（居場所等）の開催」「見守り」「安否確認」「外出支援」「買い物・調理・掃除・ゴミだしなどの 家事支援」「介護者支援」などです。ナルクのサービスをコピーしたようなものです。

ナルク本部でも、本年度の事業計画に取り上げ、これらの支援を恒常的に引き受ける実力を 備えることを目標としています。　ナルク徳島も質・量ともにより一層の充実を図らなければならないでしょう。