特定非営利活動(NPO)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
TEL06-6941-5448（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(NPO)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
編集：ナルク徳島 会報・ＨＰ部

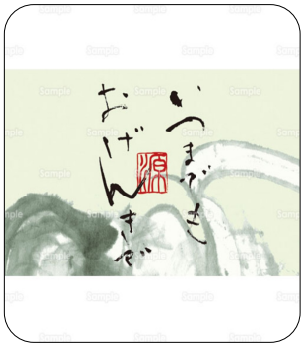
「お元気ですか？」コール

ナルクでは孤独死ゼロを目指し、高齢者単独世帯の見回りに注力、今後は市民サイドの発想で地域包括ケアの確立を図ると共に、行政をはじめ地域包括支援センター、社会福祉協議会などとの連携も強化していくべく、各拠点は様々な活動を展開、ボランティアの輪で「無縁社会」の問題解消に取り組んでおります。

ナルク徳島は、１０月から、独居または昼間独居の８０歳以上の高齢者を対象とする「お元気ですか」コール活動を開始する予定で準備を進めております。

具体的には、ナルクのボランティァが月に１～２回（要望で回数の増減は可能です）１０分程度電話します、その時の健康状態、ご要望、ナルクボランティアの利用状況及び確認など、お話しいただければ幸いです、もしよければ、独居者の日々の思いや健康法、チョットした工夫を、お知らせいただければ、個人情報を保護したうえで、皆さんの日常生活に活用することができます。「三人寄れば文殊の知恵」の電話版ともいえる活動です。

ナルク徳島には、８０歳以上の会員が１２０名以上います、もちろん全員が独居もしくは昼間独居ではありません、しかしかなりな人数の独居者がいることは確かです。



地域の様々な力を結集して、住み慣れた地域で、笑顔・安らぎ・安心を得られる社会を築きましょう。

どうしよう　？！

長い入院生活のあと、過日夫は鬼籍へと旅立った。四十九日の間せっせとコーヒをまつり、甘いものや果物を取り換え引き替えお供えしてあげた。

入院生活の間、口から何も食べられずに液体の栄養剤を鼻から入れて命をつないでいたので、せめて四十九日まではしっかり食べてねとお供えをした。旅立ちの日は、天気予報が大雨と報じられていたので、とても心配していたが、小雨になりほっと安心した。お寺さんの読経、家族の焼香を済ませ、全員で「奥津城」へ向かう。

再度の読経のあと、お寺さんが骨壺を納めてくれようとしたところ、穴が小さくて墓に入らない。

寝棺も上等のを求め、壺は永遠に入るのだからと、オプションで一番良いのを買った。まさかお墓の穴に入らないとは思いもしなかった。どうしようとパニックになった。お寺さんがお墓を切ればいいと言われたが、石組みをばらすのかと心配した。壺を仏壇に持って帰り、又お祭りをして、その間にお墓の穴を切ってもらった。

最初はどうしたものかと、慌てた。「火葬場へ持っていけば小さい壺に入れ替えてくれて余った骨や壺を処分してくれる」と聞いて電話で確かめると人手がないのでできないと断られた。案ずるより産むがやすしで良い石屋さんに出会った。きれいに穴をあけてくれ、壺を納めて一件落着。昔からのお墓の方は一度穴の大きさを確かめられたらいかが。その場で慌てなくて済みます。

「K・W」

防災対策

近年発生した地震でけがをした原因を調べると、３０～５０％の人が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。直接当たってけがをするだけではなく、つまずいたり転んだり、割れた食器やガラスを踏んだり、避難通路をふさいだりするなど、思いがけない危険をもたらします。ナルク徳島では、家具類の固定、又は適切な家具の配置換えなどについてご相談を受け、簡単な工事であれば、対応しますのでご連絡ください。

お 知 ら せ

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　間	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	10：00－15：00	Ｖルーム	

2014 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　間	場　所	講　師
10 月１日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00－15：00	ＯＡ研修室	飯山・他数名
10 月２日	（木）	書道教室	13：30－15：00	Ｖルーム	小林須美子
10 月２日	（木）	健康体操教室	13：30－15：00	研修室・２	大西海斗
10 月７日	（火）	木彫り教室	13：00－15：00	Ｖルーム	小林須美子
10 月９日	（木）	定例会	11：00－14：00	プレイルーム	
10 月 15 日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00－15：00	ＯＡ研修室	飯山・他数名
10 月 16 日	（木）	書道教室	13：30－15：00	Ｖルーム	小林須美子
10 月 16 日	（木）	健康体操教室	13：30－15：00	研修室・２	大西海斗
10 月 19 日	（日）	歩道清掃	08：00－09：00	山城町	
10 月 22 日	（水）	手芸教室（手編み）	10：00－15：00	団体会議室	内田陽子
10 月 23 日	（木）	運営委員会	10：00－12：00	Ｖルーム	

ビワ療法（７）

「生けるものすべての病を治す」ビワの葉とは

ビワの木の「枇杷」という名前は、その葉の形が昔の伝統楽器の「琵琶」の形に似ているために名づけられたと言われます。わが国では、古くからビワの葉や種にはすぐれた薬効があることが知られており、今日まで伝えられてきました。先に述べたとおり、初めは寺院の僧によってビワの葉を使った医療活動が熱心に行われ、人々の心とからだを癒してきたのです。当時よく行われたのはおそらく１枚のビワの葉でからだの痛むところをなでるとか貼っておくというものだったと想像されます。ビワの葉を火でアブリ、熱いうちに患部に押し当てて摩擦するという素朴で原始的な療法でした。こうしたビワの葉療法はお釈迦様の時代からあったもので、仏教の古い経典にもビワの薬効のことが説かれてあり、ビワの木を「大薬王樹」、ビワの葉を「無憂扇」と呼んで、「生けるものすべての病を治す」とたたえられています。このように、ビワの葉療法は仏教と共に我が国に伝えられ、聖武天皇の天平２年（730 年）には、光明皇后が創設された「施薬院」という施設でも、ビワの葉療法が行われたと伝えられています。

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

07月の時間預託点数　　前月総計（30,299）＋ 今月総計（483）＝ 累計（30,782）

	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）	458	0	23	14	27	44	566	83	483
人数（人）	30	0	11	7	8	14		11	

07月の奉仕活動点数　　前月総計（13,994）＋ 今月総計（182）＝ 累計（14,176）

	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	10	0	172		182	0	182
人数（人）	0	0	5	0	31			0	

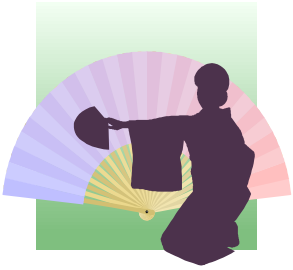
会 員 動 向　　2014年度

	06月末現在	入　会	退　会	07月末現在	平均年齢		07月末在籍者明細		
世帯数	319	3	7	315			男　性	170	36.70%
会員数	464	6	7	463	72.6歳		女　性	293	63.30%

情　報　コ　ー　ナ　ー

定例会＆催し

○ 10月9日（木）「お元気ですか」コール発足会
○ 11月13日（木）ランチ＆徳島城博物館見学
○ 12月11日（木）クリスマス会　大正琴合奏



土砂災害に備えて

一瞬にして人命や大切な財産を奪う土砂災害は、殆んどの場合台風や集中豪雨によって発生します。被害を最小限に抑えるためには、一人一人が気象情報などに注意して早めに非難する事が大切です。

長期間の雨や集中豪雨などで土砂災害発生の危険が高まった時、徳島県と徳島地方気象台が共同で防災情報を発表しますが、この警戒情報が発表された時はもちろん、発表されていなくても、斜面の状況に常に注意を払い、普段と異なる状況に気が着いた場合には、直ちに周りの人と安全な場所に避難して下さい。また大変危険ですので大雨のときに谷や斜面に近づかないようにして下さい。

（徳島市・危機管理課）

健康インフォメーション

《「トクホ」を上手に活用する方法》

最近よく目にするようになりました「トクホ」、「特定保健用食品」の略で、健康の維持・推進に役立つ事の表示が許可されている食品のことです。

しかし、トクホは飲み方（食べ方）次第で効果に違いがあることはあまり周知されていません。トクホによる効果は、食事と一緒にとることで発揮されるもの、いつでも好きな時にとっていいもの等様々です。また「脂肪の吸収を抑える」「体脂肪を減らす」等の効果も必ず記載されていますから確認し、目的にあった食品か、どのように摂取すれば効果的かを確認することが重要です。

トクホを取っていれば食事制限をしなくても大丈夫といった勘違いをされる事もありますが、あくまでもトクホは、ダイエットのきっかけとなる補助的な役割を果たすに過ぎません。
たとえトクホを摂取しても、適度な運動習慣や規則正しい食生活の重要性にはなんら変わりは無いということは、言うまでもありません。

（参考）　トクホ飲料
O 脂肪の燃焼促進　ヘルシア緑茶　ヘルシアコーヒー
O 脂肪の分解促進　伊右衛門特茶
O 脂肪の吸収制御　ボスグリーン　ペプシＳＰ

（消費者庁「特定健康食品承認一覧」）より

ナルクの先生　ありがとう

（会報ナルクより転載）

大阪府立のある高校では、15年ほど前から家庭科の時間の中で、「ボランティアを学ぶ」という授業を行っている。その先生として奉仕しているのが、ナルク茨木・摂津拠点の会員であります。
この度、生徒の有志がナルクの先生たちに感想文を提出してくれたので、ご紹介します。

A君　　ナルクは多くの会員がいて、会員同士の助け合いによって、ポイントが得られるのはとても良い仕組みだと思った。多くのメニューがあり、多くの場でボランティアをすることが出来るのですごいと思った。困っている人の事を考えて相手の立場で行動するので優しい人間になれると思う。
ボランティアがもっと広がれば、日本はもっと良い国になると思う。

B君　　ボランティアには以前から興味がありました。色々な事を話して接する事で、相手を知る事ができるといわれています。ボランティアの心構えの中にある「やってあげるのではなく、やらせてもらう」という感謝の気持ちが大事なのが解りました。ボランティアを知る良い機会になりました。