

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  
TEL 06-6941-5448 (代表)  
http://nalc.jp

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

## 12月「ナルク交流会の日」 予告

### 来年1月の行事

1月7日(土)

### 七草かゆ

毎年1月は曜日に関係なく、1月7日を年初の「ナルク交流会の日」に決めました。

正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を休め、一年が健康で、平和に暮らせるようにとの願いを込めて、みんなで「七草かゆ」を頂きましょう。

### 恒例

## 年忘れ



初回のクリスマス会は、2008年幸町会館(定例会会場)の前のレストランを借り切って開催しました。あれから8年、今年は9回目です。

アトラクションはフォーク&スプーンの出演、バザーも同時開催、お楽しみに。

### 記

- ★ 開催日 2016年12月8日(木)  
10:30時 受付
- ★ 会場 交流プラザ3階研修室
- ★ 参加費 1,000円
- ★ プレゼントは各自準備(500円)
- ★ 申込み 締め切り12月5日(月)

### バザー

持ち込み日 12月1日(木)

持ち込みできない方は事前にご連絡ください。

**衣類・生もの**はお受けできませんのでご注意ください。

## 自立活動 紹介

手づくりの温もりを伝える絵手紙  
 山花道子先生をお迎えし、絵手紙教室を10月から始めました。写真は初回と2回目の作品です、まだ評価する段階ではありませんが、「鷹」になるか、「鷹」のま  
 まか、将来が楽しみではありません。

原則、毎月第1及び第3木曜日、午後1時から2時間、会費3000円。



## いざ体操教室え

### 投稿

梅雨のうつとうしい毎日、外へも出かけずに、家の中で机に向かって、本ばかり読んでいます。これではいよいよ足が動かなくなる、決心して体操教室へ。カルチャーセンターへ行ってみて行けずにお金を払っただけで止めた。今回は体験できるとかで安心して申し込んだ。

大体私は文系の人間なので、今でも一日に100ページ位は本を読んでいるが、興にいれば睡眠をけすって本と仲良くしている。

しかし体育は苦手で、昨今は老いて益々お盛んだが、子供のころは小学校で休学した位体育はほとんど、見学していた。しかし新しいことを始めるのに遠慮はいらぬ。車は大多数の人が乗るのにと、私も60歳で運転免許をとる、先月廃車した、近所の人が、車に乗って、怖くないといわれたので平気という、周囲のものがこわいのやと言われたので、これはいかんとさっさと廃車した。しかし何と不便なこと。

さて体育教室では、最年長で、運動神経ゼロの老婆が、ベテランさんに混じって年の功で厚かましくやっている。足は立たないが口は立つ、目も良く見えず、でも耳は聞こえていたのに、体操教室では先生の言葉が聞こえない。仕方がないので、隣の人を見てワントンボ遅れてやっている。しかし体を動かすと後すっとする、皆様もやりましょう。

K・W

## お知らせ

### 2016年11月度 行事予定

### ナルク 徳島「阿波すだち」

月 日	曜日	内 容	時 間	場 所	講 師
11月2日	(水)	PC教室 (初級)	13:00-15:00	OA研修室	岩本・他数名
〃	〃	健康体操教室	13:30-15:00	研修室・2	大西海斗
〃	〃	木彫り教室	10:00-12:00	Vルーム	小林須美子
11月10日	(木)	ナルク交流会の日	10:00-12:00	プレイルーム	
〃	〃	手話サークル	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
11月16日	(水)	PC教室 (初級)	13:00-15:00	OA研修室	岩本・他数名
〃	〃	健康体操教室	13:30-15:00	研修室・2	大西海斗
11月17日	(木)	活動内容説明会	10:30-12:00	Vルーム	浅野公博
〃	〃	絵手紙教室	13:00-15:00	Vルーム	山花道子
11月20日	(日)	歩道清掃	08:00-09:00	山城町	
11月24日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	
〃	〃	手話サークル	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子

### 2016年12月度 行事予定

### ナルク徳島「阿波すだち」

月 日	曜日	内 容	時 間	場 所	講 師
12月1日	(木)	手話サークル	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
12月7日	(水)	バザー仕分け	10:00-12:00	Vルーム	
〃	〃	PC教室 (初級)	13:00-15:00	OA研修室	岩本・他数名
〃	〃	健康体操教室	13:30-15:00	研修室・2	大西海斗
12月8日	(木)	クリスマス会	11:00-14:30	研修室・2	F&S
12月15日	〃	活動内容説明会	10:30-12:00	Vルーム	浅野公博
〃	〃	絵手紙教室	10:00-12:00	Vルーム	山花道子
〃	〃	手話サークル	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
12月18日	(日)	歩道清掃	08:00-09:00	山城町	
12月21日	(水)	PC教室 (初級)	13:00-15:00	OA研修室	岩本・他数名
〃	〃	健康体操教室	13:30-15:00	研修室・2	大西海斗

## ビワ療法(33)

「緑の濃い肉厚の葉を選んで使う」

よく行われているのは、「ビワの葉を患部に貼る・ビワの葉を当ててマッサージする・ビワの葉のコンニャク温湿布をする・ビワの葉のおろし汁を塗る・ビワの葉のパスターを当てる・ビワの葉のエキスで温湿布する」などの方法です。

次にこれらをひとつひとつご紹介しながら、その効果について説明して参りましょう。これらのビワの葉療法の特徴とやり方をよく知って、現在の自分の症状に合う方法を、自分がやりやすい方法で行うとよいでしょう。なおビワの葉は常緑樹で、葉は1年中どの季節でも採取できますから、ビワの葉療法を行うときは、できれば必要なときに採取して使うようにしてください。ビワの葉は、緑が濃くて肉厚の葉を選ぶのがコツです。ビワの葉を貼る・ビワの葉で湿布する・ビワの葉のおろし汁を貼るなどの療法で使うために保存したいときには、生薬を洗わないで束ねてポリエチレンの袋に入れて空気を抜き、輪ゴムで止め、さらに紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れておきます。葉の質にもよりますが、通常は2~3か月保存できます。

(次号に続く)

# 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 2016年度

**09月の時間預託点数** 前月総計 (42,567) + 今月総計 (586) = 累計 (43,153)

	提供活動	生活アド	講師	コーディネート	サポート活動	事務所当番	合計	利用	総計
時間数(点)	547	0	34	12	51	69	713	127	586
人数(人)	36	0	13	5	7	21		13	

**09月の奉仕活動点数** 前月総計 (18,517) + 今月総計 (242) = 累計 (18,759)

	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)	30	0	8	0	234	242	0	242
人数(人)	6	0	4	0	36		0	

## 会員動向 2016年度

	08月末現在	入会	退会	09月末現在	平均年齢	09月末在籍者明細		
世帯数	317	3	3	317		男性	176	37.70%
会員数	468	4	5	467	74.0歳	女性	291	62.30%

# 情報コーナー



## ナルク徳島・見守り隊

### 「登録用紙」回収のお願い

病気やけがは緊急・突発的に起こります、その時に慌てふためいて適切な処置がとれなかったばかりに、大事に至る、というようなことにならないよう、おひとり住まいの高齢者を主体に「救急安心カード」(写真)を配布すべく準備をしております。

これは登録制になっておりますので、登録していただかなければ前に進みません。該当者と担当者双方が協力して「登録用紙」の回収にご尽力ください。



### 健康マージャン教室 再開

部屋探しに奔走していたところ、会員のI・Tさんから提供してもよいとの有難いお話があり、早速見学させてもらったところ、事務所から3キロほどの絶好の場所にあり、是非ともお願いして承諾して頂きました、準備が整い次第ご報告いたします。

### コミュニケーション麻雀セット 入荷

順番待ちで待機しておりましたが、11月はじめ、コミュニケーション麻雀セットが到着しました。早急にお披露目しますが、コーチを引き受けて頂ける方お知らせください、遊び方講習会を開催します。

## 10月「サロン」

### エコたわし & おはぎ



本年度2回目の「サロン」は、10月13日(木)10時から開きました。定員オーバーの18名参加。まず阿波踊り体操で体をほぐし、早速エコたわしの制作に、さすがベテラン揃い、仕上げるのに時間はかかりませんでした。別室で調理された「3色おはぎ」も出来上がり、合流して賑やかに頂きました。しばし懇談の後、次回のサロンを楽しみに、12:30時散会。



### ねんりんピック 2位入賞

第29回ねんりんピック長崎が10月15日~18日の4日間長崎県にて開催されました、全26種目中徳島県代表は23種目にエントリー、その内「ウォークラリー(野外で開催され、グループ単位で参加するレクリエーションゲーム)」で準優勝。そのグループの中でナルク徳島の大西清市さん・矢野安江さんが活躍されました。

## フォーク&スプーン メンバー・プロフィール



### 藤岡哲夫 (Gt.Vo)

高校時代オペラ歌手を目指し奮闘するも、力不足にて挫折。2000年3月高校保健体育教師を定年退職。大学時代に体験したギター流しの味が忘れられず、今に至る。現在、某自動車保険会社、交通事故係りとして14年。



またシニアサッカーチームのゴールキーパーとして11年。そして「人の出会いのすばらしさ」を心の友に余生を楽しんでいる。 ♪ ♪ ♪

### 中山恵美子 (Keyb.Vo)

ヤマハ音楽教室を経て、現在母校徳島文理大学音楽学部生涯学習非常勤講師。シルバー大学、徳新カルチャー講師。ミュージカルスクールWITHでは音楽監督・作編曲。また音楽回想法では中高年の方と共に脳を活性化し楽しい時間を。警察関連では様々な犯罪防止のための曲を作曲しボランティア活動。徳島県&市の「地域子育て応援団」やミュージカル「萬の民の阿波踊り」狸まつりの「新・阿波の狸伝説」の作編曲など。音楽を通した、多くの方との出会いと繋がりに感謝感謝♡♡

