

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

## 7月 サロン

## 6月 定時総会及び交流会

ご案内

### 7月のサロン

「ほっこり」は  
エンディングノートの  
説明会です。  
エンディングノートとは  
「自分にもしものことが  
あったときのために、前も  
って書いておくものす。」  
ご一緒に勉強しましょう。



## 定時総会 & 交流会

### 定時総会 議題

- 2016年度 活動報告に関する件
  - 2016年度 決算報告に関する件  
会計監査報告
  - 2017年度 活動計画に関する件
  - 2017年度 活動予算に関する件
  - 2017年度 運営委員に関する件
  - その他
- .....
- 12:00 昼食・懇親会  
13:00 講演会 佐藤貴志氏「いのちのバトン」

### スケジュール

開催日	6月8日(木)
10:30	受付開始
11:00	定時総会
12:00	昼食(懇親会)
13:00	特別講演
14:00	会場整理
14:30	エリア17会議
	取り組み方の説明(別室)
16:30	会場移動(1時間)
18:30	懇親会(油屋)
21:00	終了

多少の時間のずれはあります

## 佐藤貴志氏 プロフィール

水質悪化、土壌や地下水の汚染、悪臭等の環境問題を解決するために、海外でも活躍されている佐藤貴志氏が、「いのちのバトン」と題し、海外支援活動から見た自然界の助け合いについて、お話しさせていただきます。

### 【佐藤貴志氏のプロフィール】

職氏名：NPO 法人エコロジカル・ファーストエイド  
 理事長 佐藤 貴志(さとう たかし)  
 生年月日：1976年6月4日(40歳 小松島市出身)  
 学歴：1999年3月 日本文理大学 工学部 航空宇宙工学 卒業  
 職歴：1999年5月 一般財団法人 徳島県環境整備公社 入社  
 2015年12月 同公社 退職  
 2016年1月 NPO 法人 エコロジカル・ファースト  
 エイド 理事長就任  
 主な実績：2015年3月 TEDxShimizu 登壇  
 2016年9月 ドリームサイエンス 2016 出展  
 2016年11月 APLAS 2016 国際学会 登壇  
 現在着手しているプロジェクト：you プロジェクト in ネパール  
 you プロジェクト in インド  
 you プロジェクト in 金磯町等

## 履き違え 投稿

昨年末、市役所へ提出する診断書を外科の先生に書いていただかねばならなくなった。先生に電話を入れると、診断の結果を書いてくださるとのこと、タクシーを呼んでとんで行った。

書類の提出期限に何とか間にあったので、やれやれと思い帰宅しほっとした。そこへ病院から「靴を間違えて履いて帰っていないか調べてもらえまいか」と電話が。靴は履く人の癖があり、自分のは必ず分かるはずなのに間違うとは、いよいよ頭が鈍ってきたのかな、と思った。

「持って行きます」と返事をすると、タクシーでの2往復は気のどくと思われたのか、病院の人が交換に来てくれた。感謝、感謝。急いで果物を差し上げた。

これからは派手な洗濯バサミをポケットに入れておき、靴を脱ぐときは目印に挟んでおくことにしよう。そうすれば間違わないだろう。皆さんはどう思われますか。

【K・W】

## お知らせ

### 2017年5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
5月10日	(水)	健康体操教室	13:30-15:00	研修室・2	大西海斗
5月11日	(木)	ナルク交流会の日	10:00-12:00	団体会議室	車椅子講習
"	"	手話勉強会	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
5月12日	(金)	健康麻雀教室	13:00-16:00	生田邸	
5月17日	(水)	PC教室(初級)	13:00-15:00	OA研修室	岩本・他数名
5月18日	(木)	活動説明会	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
5月21日	(日)	クリーンウォーク	08:00-09:00	山城町	
5月24日	(水)	健康体操教室	13:30-15:00	研修室・2	大西海斗
5月25日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	
"	"	手話勉強会	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
5月26日	(金)	健康麻雀教室	13:00-16:00	生田邸	

### 2017年6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
6月1日	(木)	絵手紙教室	13:00-15:00	Vルーム	山花道子
6月7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
6月8日	(木)	総会&エリア会議	11:30-16:30	研修室・1・2	
"	"	懇親会	18:30-21:00	穴吹・油屋	
6月9日	(金)	健康麻雀教室	13:00-16:00	生田邸	
6月15日	(木)	活動説明会	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
6月18日	(日)	クリーンウォーク	08:00-09:00	山城町	
6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
6月22日	(木)	運営委員会	10:00-12:00	Vルーム	
"	"	手話勉強会	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
6月23日	(金)	健康麻雀教室	13:00-16:00	生田邸	

## ビワ療法(39)

### 「ビワの葉エキスの作り方」

使用するびわの葉は1年以上たった濃い緑色の肉厚のものを選び、タワシで両面をよく洗います。ふきんでよくふき水気が切れるまでよく乾いたら2センチぐらいの幅に細かく刻み、広口ビンに入れて35度のホワイトリカーを注ぎます。 ホワイトリカー1.8 に対して、ビワの葉は120~150gの割合にしてください。広口瓶を密閉し、室内の暗いところに保管しておくと、ビワの葉の成分が徐々に溶け出して、夏場で2か月半程度、冬場なら4か月程度でビワの(葉)酒になります。ホワイトリカーが茶褐色になったら出来上がりです。出来上がったら、ビワの葉を取り除き、細口ビンに移しかえて保存しておく便利です。また、ビワの果実で作るときは、同量のホワイトリカーに皮をつけたままを広口ビンにビワの果実1kgほどの割合にしてください。

(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)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 住宅の小修理（網戸の張替え等）   | PC・華道等の個人指導  |
| 庭の手入れ（草取り・水やり）    | 外出介助（通院・買物）  |
| 墓掃除・墓参り           | 車椅子介助・身辺介助   |
| 不用品の整理（軽トラックOK）   | 理容（散髪・白髪染め）  |
| 住宅の掃除（部屋・風呂・トイレ）  | 自動車送迎（通院・買物） |
| 洗濯・洋服のサイズ直し・リホーム  | 介護者介助・マッサージ  |
| 留守番・見守り・話し相手      | 育児支援・児童の送迎   |
| お困りごと相談（専門的な件も含む） | 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

03月の時間預託点数 前月総計 (45,943) + 今月総計 (682) = 累計 (46,625)

	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)	609	0	31	12	70	70	792	110	682
人数(人)	38	0	12	4	8	18		12	

03月の奉仕活動点数 前月総計 (20,182) + 今月総計 (294) = 累計 (20,476)

	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	20	0	274	294	0	294
人数(人)	0	0	9	0	32		0	

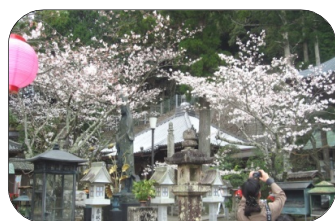
## 会員動向 2016年度

	02月末現在	入会	退会	03月末現在	平均年齢	03月末在籍者明細		
世帯数	308	5	3	310		男性	172	37.60%
会員数	452	7	3	456	74.6歳	女性	284	62.30%

# 情報コーナー



## 2017年度 ランチ&花見



年度が替わり今年最初のイベント「ランチ&花見」は、4月6日(木)日和佐を訪問しました。

霊場・薬王寺と日和佐城で花見、ホテルレストラン・白い灯台でランチ。

残念ながら、桜は3～5分咲きといったところ、でも桜はさくら、それなりの風情はありました、ランチもまずまずといったところで、たのしい一日でした。



## エリア17 推進会議 組織改革の切り札

2013年8月、岡山・倉敷での開催から、しばらく遠ざかっていた中四国拠点交流会、この度従来の「事務局長会議」を進化させた形の「エリア17会議」として再発足することになりました。

中四国での第1回会議を、ナルク本部から西村事務局長をお招きして、6月8日(木)14:30時開催します。

## 2016年度決算報告

### 0 運営の部 (単位:円)

総収入 2,246,965

総支出 2,055,178 収支差 +191,787

### 0 会員の部

期首在籍 321家族 481名 (@73.8歳)

期末在籍 310家族 456名 (@74.6歳)

増減 -11家族 -25名

### 0 活動の部

預託活動 8249時間 (前年度比 9.2% 増)

奉仕活動 3111時間 (前年度比 30.5% 増)

## 藍住町バラ園 (藍翠苑) 北島町チューリップ公園

4月の下旬、北島町のチューリップ公園を訪問する機会があり、その美しさ、優雅さに圧倒されました。

5月のGWの合間に、日ごろ懇意にしてもらっているさる高齢のご婦人の「この世の名残にもう一度バラ園がみたい」とのたつての頼みで、お供させてもらいました。

園内はまるで、色の洪水です。咲乱れる花の赤、黄、白ピンク・・・それに葉の新緑と空の青、あたりには何ともいえないバラの甘い香りが漂い、同行のご婦人はじめ、訪れた人たちは穏やかな平和な気分を味わったことでしょう。



## ナルク徳島 会員構成表 (2017.03.31 現在)

総数	310世帯	456名	男性	171名	(平均年齢 74.7歳)	37.50%
	(平均年齢	74.6歳)	女性	285名	(平均年齢 74.6歳)	62.50%
活動会員		102名	男性	32名	(平均年齢 71.2歳)	31.40%
	(平均年齢	69.9歳)	女性	70名	(平均年齢 69.3歳)	68.60%
非活動会員		190名	男性	101名	(平均年齢 74.9歳)	53.20%
	(平均年齢	73.3歳)	女性	89名	(平均年齢 71.5歳)	46.80%
利用会員		164名	男性	38名	(平均年齢 77.1歳)	23.20%
	(平均年齢	79.1歳)	女性	126名	(平均年齢 79.6歳)	76.80%