

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

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



阿波すだち

11月 交流会

10月サロン「ほっこり」 予告

11月9日(木)

観劇ツアー「天満座」

現在の徳島で、昔懐かしい
大衆演劇が観られるなんて、
皆さんご存知でしたか？

11月の交流会で紺屋町の
「天満座」を覗いてみましょ
う、詳しくは、10月会報で



竹笛 & おいなりさん

災害といえば、地震・津波ではありません。

豪雨・暴風雨・豪雪・火山の噴火など、過去5年間に激甚災害に指定された災
害だけでも22件あります。加えて直近の予想では将来30年以内に70%の
確率で東南海地震が発生するとされています。

このような環境で生活する以上、災害に対する心構えをしていなければなり
ません。防災訓練の一環として、災害時に使用
する「竹笛」の制作に挑戦してみましょ
う。防災意識を高めるためにも自分でできる事は、
やってみようじゃありませんか！？

頑張った人には「いなり寿司」をご馳走します。
材料・道具は事務局で準備します。【要・予約】



参加費 300円

自立活動 紹介

【健康体操教室】

「きれい」と「げんき」は自分でつくる
をスローガンに、2014年4月に開講し
た「健康体操教室」、基本はボールルーム
ダンスの動きをベースに、防災体操・阿波
踊り体操(写真左)などを取り入れ、時に
は、脳トレ・スポーツゲーム、最近トレ
ニングチューブを活用、筋トレ(写真右)
も始めました。「とくしま学博士」に認定
されている講師の大西清市さんが次々と
企画されています。教室は、毎月第1及び
第3水曜日・午後1時、参加費300円



感謝の気持ちを 投稿

私は「陰徳を重ねれば陽報あり」を信じて、だまされても裏切られても懲
りずに、できる限り人さまのお役に立てるよう心がけてきた。

それを神様や仏様が天国から見てくださっていて、ご褒美にひ孫をプレゼ
ントしてくれた。感謝をしている。

今年で1年になる。来宅のたびに「アオちゃん」と言うとハイと手を上げ
て自分で上手、上手をしている。それがかわいくて何度も何度も「ハイ」を
言わせている。

生まれたときはすぐ病院に行きガラス越しにチラッと見ただけだが、1カ
月して娘が連れてきてくれて私の膝の上にひ孫を乗せてくれた。体の重さを
味わい「ありがたいことだ」と思わず涙が出た。

かわいいのは孫までで、ひ孫は血が薄いから
かわいくないと言う友人もいる。

見知らぬ人の子どもでも小さい子はかわいい
のに、自分の血筋であればなおさらだ。

お礼を言えない人や感謝ができない人も増えて
いるが、元気に成長して人さまの好意に感
謝できる人間に育ててほしいと願っている。

(K・W)



お知らせ

2017年9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
9月6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
9月7日	(木)	絵手紙教室	13:00-15:00	Vルーム	山花道子
9月14日	〃	屋外交流会	13:30-15:00	鳴門ウチノ海	BBQ
9月17日	(日)	クリーンウォーク	08:00-09:00	山城町	
9月20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
9月21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
9月28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

2017年10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
10月4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
10月5日	(木)	絵手紙教室	13:00-15:00	Vルーム	山花道子
10月12日	〃	サロン	13:30-15:00	団体会議室	竹笛作り
〃	〃	手話勉強会	13:30-15:00	団体会議室	内田陽子
〃	〃	コミニケ麻雀	13:00-15:00	Vルーム	
10月15日	(日)	クリーンウォーク	08:00-09:00	山城町	
10月18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
10月19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
10月18日	〃	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

ピワ療法(43)

「ピワの葉エキスを持ち歩いて活用」 札幌市・高畑 庸 (主婦)

仕事からよそご家庭を訪ねることが多いので、ピワの葉エキスを小さなビンに入れて持ち歩き、訪問先などでも活用するようにしています。

風邪で熱を出し、顔に帯状疱疹ができた人にピワの葉エキスで温湿布をしてあげたら2日で元気になったことがありまして、コンタクトレンズが目になじまず真っ赤になり、痛くてまぶたを開けていられなくなった人に、やはり温湿布をして休むようにしてあげたら、翌朝にはすっかり治ったこともありました。

また、訪問先で指をドアにはさんで火がついたように泣いている坊やに、ピワの葉エキスをハンカチにたっぷりつけて巻いてあげたらすぐ泣きやんだとか、歯痛で顔が腫れあがり、人相まで変わってしまった人にまず大さじ1杯を口に含ませたら、5分後には痛みがぴたりと止まったなど、ピワの葉エキスのおかげで訪問先でたいへん喜ばれています。

(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 2017年度

07月の時間預託点数 前月総計 ((48,372) + 今月総計 (554) = 累計 (48,926)

	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)	486	0	25	14	77	69	671	117	554
人数(人)	33	0	10	3	9	18		15	

07月の奉仕活動点数 前月総計 (21,332) + 今月総計 (313) = 累計 (21645)

	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	293	313	0	313
人数(人)	0	0	9	0	30		0	

会員動向 2017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	309	1	3	307		男性	172	37.90%
会員数	455	2	3	454	74.8歳	女性	282	62.10%

情報コーナー

年に一度のおまつり

第12回 交流プラザフェスタ



日本列島の南海上を迷走していた台風が、鹿児島沖に達し上陸の恐れが濃厚となった、8月6日（日）徳島県立障がい者交流プラザにおいて、第12回目の「交流プラザフェスタ」が開催されました。金魚すくい・ブレイクショー・バザー・コンサート・マジックショー・スポーツ体験など様々な催しものが展開、くだもの新鮮市や喫茶室の激安カレーやあげたこに人気集中、台風接近中にもかかわらず、好天に恵まれ多くの人々が楽しんでおられました。玄関ホールに展示された墨筆【藍】一文字、これは見事です、圧倒されました、ちなみに筆者は名西高校の女子生徒だそうです。当日の入場者数4800余名。



フルーツ王国 福島のなし & ぶどう

「秋の香りをお届けします」今年も福島県から果物の案内がきております、毎年数名の会員が申し込みされているようですが、中々の好評です。

○ な し 5kg（16玉入り） 3,400円（送料込）

○ ぶどう 2kg（4-5房入り） 2,700円（送料込）

※ 申込書は事務局にあります、ご連絡ください。

会員限定 なんと金時 特価販売



秋の味覚「さつまいも」の季節がやってきました、さつまいもといえばやはり「なんと金時」ですネ今年も農家直送で安く分けていただけになりました。

価格	秀品（贈答用）	5kg	2,000円
	お得用（中間品）	5kg	1,500円
	B級品（訳あり）	5kg	1,000円

※ 送料別途で、県外への発送も可能です。

健康インフォメーション

免疫力をあげよう！

免疫力が高いと、病原菌やガン細胞から体を守って健康を維持できます。しかし、ストレスや運動不足、喫煙、暴飲暴食等で免疫力が下がると、病原菌やガン細胞の格好的となり体調を崩してしまいます。

日本人の平均体温は36.8度～37.0度が理想だといわれています。

体温は1度下がると免疫力が30%低下し、また35度台の体温はガン細胞が増殖するのに最も好む温度域だといわれています。逆に体温を1度上げると免疫力は500～600%上昇するそうです。



体温を上げて免疫力を高める方法

◎ 食生活の見直し（体を温める食べ物）

- ・野菜類：生姜・唐辛子・ニンニク・ニラ・ごぼう
- ・果物・ナッツ類：栗・松の実・桃・ざくろ
- ・魚介類：サバ・アジ・イワシ・エビ・カツオ
- ・肉類：羊肉・鶏肉・鹿肉
- ・その他：玉子・みりん・味噌・ゴマ油
- ・飲み物：日本酒・梅酒・紅茶・ココア

◎ 入浴方法の見直し

- ・シャワーだけでなく、湯船に浸かりましょう
- ・湯温は41度以下、42度以上は避けましょう
- ・時間があれば38～40度で「半身浴」20～30分
- ・40度程度の湯で「足湯」20～30分、効果あり

◎ 継続的に運動する

体温を恒常的に上げる最も良い方法は「筋肉を鍛える！」ことです。



加齢や運動不足によって、体の熱を生産する筋肉量が低下すると、体温も下がってしまいます。

30分間のウォーキングなど適度な有酸素運動を毎日続け筋肉量のアップを図りましょう。ただし、激しい運動のしすぎは逆に免疫力を低下させてしまいます、適度な運動を継続的に行うことを目指しましょう。

2017年度のクリスマス会は会場の都合で
12月11日（月）に開催します