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

2 月　交流会

2月の交流会は
「コミニュケーション麻雀」
　基本講習を計画しています。写真のように大きな牌を使い、2 人～3 人が一組となって【数合わせ】をするゲームです。頭と体をつかい、楽しみながら認知症予防になるという、優れもの。体験しませんか？

1 月　ナルク 交 流 の 日　予告

七 草 か ゆ

　七草かゆの歴史は古く、文献によれば、遠く奈良時代に中国から伝わり、平安時代には暖かい汁物にして食べるようになり、現在のように【かゆ】にして食べるようになったのは江戸時代からのようです。
　七草には夫々に特有な薬効があり、一年の無病・息災を祈念して、今年の目標など話し合いながら皆さんと一緒に頂きませんか。
1 月 11 日（木）　10 時　参加費 300 円
七草かゆができるまでの間「マスク」を作ります。**（糸・針・ハサミをご持参ください）**

一口メモ
　セリナズナ　ゴギョウハコベ（ラ）　ホトケノザ　スズナスズシロ　（これぞ）ハルノナナクサ　　何か感じませんか？
そうです、５７５７７ 故意か偶然か、まぎれもなく、短歌調になっています。
だから覚えやすいのですね。

自 立 活 動　紹介

「手話勉強会」
　２年８ヶ月前に開講した手話勉強会、内田講師（写真円内）の熱心なご指導の下、部員の上達も目を見張るものがあります。
　ナルク徳島主催の定時総会とか、クリスマス会のようなおおきなイベントには手話ダンスは欠かせない存在になっております、今年のクリスマス会には新曲のご披露もあるそうです、お楽しみに。
　勉強会は毎月第２・第４木曜日
13:30～15:00　参加費
300 円　　乞うご参加

曽　　孫　　投稿

　お盆やお彼岸に、娘や孫たちが仏壇を拝みに来てくれる。
ついてきた一歳半の曾孫が、親たちの拝む姿をおとなしく眺めていたが、「門前の小僧習わぬ経を読み」と言われるが、親たちが拝んで済むと、やおら座フトンに座り、「チーン」と鐘を鳴らして「アーン」「アーン」と拝みだした。
私が横で「オンアボキャベーロシヤ」とお経を唱えると、不思議そうな顔をして私の顔を眺めていたが、再びすわりなおして「アーン」「アーン」と拝みだした。
　ご先祖様は、彼女の来訪を一番喜ばれたのではないでしょうか。　「K・W」

老人ホーム 雑 感　投稿

　わたしが介護付き老人ホームに入所すると言うと、友人・知人・従妹たちが、こぞって「すぐ逃げて帰る」「その日のうちに帰ってくるよ」「よく辛抱してまあーか月だろうね」と、誰一人として長期滞在もしくわ永住する可能性に言及する人はいなかった。理由は、私が非常な気短で、随分気ままに生活してきたので、共同生活には耐えられないだろうとのこと、しかし、入所してーか月以上になるが大人しく住みついている。できるだけ無言の行で、自我を抑え、トラブルを避けている。ここは最後まで面倒をみてくれるので、今までの住居も捨ててきた。延命治療もいらない、葬式は不要だし、最終はきれいな灰にしてくれればよいと思っている、誰にも迷惑をかけず静かに鬼籍へ旅立ち、あとは奥津城（おくつき）でこころ静かに来し方でも振り返りましょう。　「K・W」

お知らせ

2017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
12月7日	（木）	絵手紙教室	13：00～15：00	Ｖルーム	山花道子
12月11日	（月）	クリスマス会	11：00～14：00	研修室２	笑いヨガ
12月14日	（木）	手話勉強会	13：30～15：00	団体会議室	内田陽子
12月17日	（日）	クリーンウォーク	08：00～09：00	山城町	
12月19日	（火）	健康体操教室	13：30～15：00	研修室２	大西海斗
12月20日	（水）	ＰＣ教室（初級）	13：00～15：00	ＯＡ研修室	岩本・他数名
12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
〃	〃	忘年会	18：00～21：00	ドン・ガバチョ	

2018年１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
１月11日	（木）	ナルク「交流の日」	10：00～13：00	団体会議室	マスク作り
〃	〃	七草かゆ	09：00～15：00	調理実習室	
〃	〃	手話勉強会	13：30～15：00	団体会議室	内田陽子
１月17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
１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
１月21日	（日）	クリーンウォーク	08：00～09：00	山城町	
１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

ビワ療法（46）

「ビワの葉茶や煎じ汁による療法」　炎症を鎮める作用や利尿作用もある

ビワの葉茶を家庭で作るときには、厚くて固い中くらいのビワの葉12～13枚（60～70ｇ）を用意して、葉の両面をタワシでよく洗い、2～3センチの幅に切って水２リットルでよく煎じて、湯の色が褐色になってくれば出来上がりです。　ビワの葉だけでなく、ヨモギ、スギナ、オオバコなどの身近にある薬草を適当に混ぜても構いません。これをポットに入れておき、お茶がわりに飲めばよいのです。このビワの葉茶は、際立った香りや風味はありませんが、上品な自然の甘みがあります。

ビワの葉茶は、ビワの葉に他の薬草を混ぜて混ぜて作ったものも含めて、下痢や便秘をおこしやすい胃腸の弱い人、夏まけや日射病、気管支炎やぜんそく、皮膚病になりやすい人に効果的ですが、これは消炎作用があるためと考えられます。尿の出が悪い人には利尿効果も期待できます。

暑い季節には冷やして飲むのもおいしいのですが、夏は寝冷えをしたり、胃腸も弱っているので、むしろ熱い内にフウフウさましながら飲むのもよいでしょう、夏バテ防止や疲労回復などの効果もあります。

（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・オシャレ染め）
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

10月の時間預託点数　　前月総計（50,087）＋ 今月総計（587）＝ 累計（50,674）

	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）	545	0	23	6	77	68	719	132	587
人数（人）	36	0	10	2	9	16		11	

10月の奉仕活動点数　　前月総計（22,298）＋ 今月総計（314）＝ 累計（22,612）

	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	0	0	314		314	0	314
人数（人）	0	0	0	0	30			0	

会 員 動 向　　2017年度

	09月末現在	入　会	退　会	10月末現在	平均年齢		10月末在籍者明細		
世帯数	297	4	1	300			男　性	169	37.90%
会員数	442	5	1	446	74.9歳		女　性	277	62.10%

情　報　コ　ー　ナ　ー

Kangeki ツアー
大衆演劇・徳島天満座

徳島にも大衆演劇が観れる場所があると言うことで、募集したところ 20数名の会員が集まりました。
11月9日（木）11時、自動車を連ね、交流プラザを出発
紺屋町「ふるさと創生ホール」徳島天満座へ。
幕が開くまでの間に用意した弁当（幕の内ならぬ幕前弁当）を頂き、程なく開演、歌あり 芝居あり 踊りあり、たっぷり３時間、間近に役者と接することができ、興奮も一入、出演者に見送られて帰路につきました。

地域支えあいフォーラム
みんなでつくろう 支え合いのまち

少子高齢化が進むこのまちで、誰もが安心して暮らし続けられるために、私たちにできることはなんでしょう
2018年1月20日(土) 12時30分 徳島市が主催する「地域支えあいフォーラム」が開催されます。ここでナルクの顧問でもある【堀田　力】氏の、「助け合いを広める鍵と方策」について基調講演があります。
会場は、JR佐古駅の北（徳島県JA会館・別館２階）
参加費：無料、ご希望の方は事務局へ申込み願います。

年末年始のスケジュール

- ♠ 12月21日(木)　18:00　忘年会
- ♠ 12月28日(木)　17:00　仕事納め
- ♠ 1月　4日(木)　10:00　仕事始め
- ♠ 1月11日(木)　10:00　交流の日(七草粥)

さつまいも、「紅はるか」の収穫が始まりました。
12月20日前後に出荷予定、ご希望者は事務局まで。
◇ 秀　品（贈答用）5kg　2,000円(化粧箱＋100円)
◇ お得用（訳あり）5kg　1,500円(化粧箱＋100円)
◇ B 級品（訳あり）5kg　1,000円
※県外発送も可能です（運賃実費負担）

健康インフォメーション
≪不調に敏感になろう≫

どんな病気も基本は早期発見と早期治療。
身体の小さな異変にいち早く気付いて病院へ行くことがカギとなります。日常生活で腹痛などの不調を感じたら、日付と症状とメモしておくようにしましょう。
医師にとっては「どんな症状が」「いつからあるのか」が病気を知る大きな手掛かりになります。また、異変に気付きやすくするためにも、普段から体の状態を意識する習慣が大切です。

◆検診に行きましょう

「異常なし」ならそれが一番！　面倒くさがりは禁物

会社員や公務員ならば、年に1～2回職場で健康診断を受ける事が義務付けられていますが、自営業や専業主婦、パートなどの人はおろそかになりがちです。しかし、異常の早期発見には欠かせないので、自分の誕生月などに時期を決めて定期的に検診を受けるようにしましょう。

◆不調のサインを感じたら、まずは近くのクリニックへ

いざ病院へ行こうと思っても、何科へ行ったらいいのか分からないことが多い、大病院はとかく待ち時間が長かったり、紹介状が必要だったりするので、先ずは近くの診療所（クリニック）がベターです。診療の記録はカルテに蓄積されていくので、あちこちの病院を回るのでなく、信頼できる「かかりつけ医」を持つと安心です。

健康で新年を迎えるためにも健康診断に行きましょう！

パナソニック補聴器（株）と提携

補聴器は中高年者のQOL（生活の質）の向上、会話を楽しみ、より活発で充実した生活を実現し、認知症やうつ病発症のリスクを軽減するといわれています。
今般、ナルクはパナソニック（株）と提携し、同社が販売する補聴器を特別価格で購入できることになりなりました。

Panasonic
ポケット型

記

1、補聴器に対しての相談・申込
　プラザ大阪　06-6344-3348
2、**特別価格　10% 割引**
3、拠点に対しての支援　5%
4、補聴器勉強会の実施
　補聴器勉強会の拠点に講師を派遣