

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**

大阪市中央区常盤町2-1-8

Tel 06-6941-5448

<http://nalc.jp>



## 阿波すだち

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**

徳島市南矢三町2丁目1-59

Tel / Fax 088-615-1066

<http://nalctokushima.com/>

編集 ナルク徳島 会報・HP部

10月11日(木) 交流の日

### 歯科医師会にる講習「口腔ケア」



食えること、家族や友人と会話を楽しむことは人生の大きな楽しみ。特に自分の口でよく咬んで食べられることは、充実した生活を送るうえではとても大切なことです。また、口から栄養を摂取することは、全身の健康にもつながります。

口腔ケアの最大の目的は、健康なお口で大切な方と一緒においしく食べられる・楽しく話せる・笑顔になれることを通じてQ.O.L.（クオリティーオブライフ＝生活の質）を高め、全身の健康を保つことにあります。講習に参加し心身ともに健康で豊かな毎日が送れるようにしていきましょう。

9月13日(木) 交流の日

### 屋外交流会 BBQ大会



会場 鳴門ウチノ海総合公園  
集合 現地 11:00（第2駐車場）  
公園正面入口を入り、700m東進  
出発 交流プラザ 10:00  
会費 1,000円  
予約・要 申込締切 9月10日

### 地名の起源には謎が多い

投稿 【K・W】



よわい85年、寿命もあと少ししか残っていないと感じる今日この頃、知らない事の多さに啞然とする。

「左沢」何と読むかご存知ですか？ 私も読めませんでした。たまたま知り合いの中に山形県出身の方がおいでになり、その方にお聞きして初めて知りました。「あてらざわ」と読むそうです。山形県中央部、宮城県よりの最上川中流域にある集落の名前です。

その起源は諸説ありますが、その内の一つを紹介しましょう。かつて寒河江荘（現在の山形県寒河江市）の領主だった大江氏が、近郊の長岡山に登って西の方を眺めたとき、平野山の左手に見える山谷を「あちらの沢」右手に見える山谷を「こちらの沢」と呼んだことが、地名の由来だといわれている。

東北新幹線「北山形駅」から分岐して終点「左沢駅」までの24キロのローカル鉄道を「左沢線」と呼びます、別名「フルーツライン」と称するだけあってこの地域はサクランボを初めリンゴ、スモモ、ブドウの産地でもあるそうです。縁あって【左沢】のことを少し勉強させてもらったので、この原稿が採用されたら、その記事と阿波踊りの写真でも添えて「左沢」に送ってみようかしら、もしかしたらペンフレンドができるかも知れない。となれば一生訪れることのない山形のがわかり、人生の1ページ物知りになるかも・・・と夢見る昨今であります。もう少し掘り下げれば「左沢」だけが残って、「右沢」が消えたというのも謎のひとつですね、もし「右沢」が残っておれば、「こてらざわ」と読むのでしょうか！？

地名でいえば、徳島県にも難読地名がたくさんありますよ。

徳島市：府中・法花・安宅・南矢三町 / 鳴門市：撫佐 / 阿南市：十八女・工地 / 吉野川市：麻植塚 / 阿波市：新開 / 三好市：祖谷山・大歩危 / 名西郡：鬼籠野・尼寺 / 板野郡：神宅 / 美馬郡：剪宇  
さて幾つ読めるか試してみてください！

## 2018年8～9月度 行事予定のお知らせ

ナルク徳島「阿波すだち」

### 8月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
1	水	PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本他数名
2	木	絵手紙教室	13:00	15:00	V・ルーム	山花道子
9	木	Kangeki 交流会	10:40	15:00	ふるさと創生ホール	徳島天満座
16	木	活動説明会	10:30	12:00	V・ルーム	浅野公博
19	日	クリーンウォーク	08:00	09:00	山城町	
23	木	運営委員会	10:00	12:00	団体会議室	
		手話勉強会	13:30	15:00	団体会議室	内田陽子

### 9月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
5	水	PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本他数名
6	木	絵手紙教室	13:00	15:00	V・ルーム	山花道子
13	木	屋外交流会 BBQ	10:00	13:00	鳴門ウチノ海総合公園	
16	日	クリーンウォーク	08:00	09:00	山城町	
19	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
20	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
27	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

**ナルク徳島（阿波すだち）は次のような取り組みをしています。**

\*\*\*\*\*

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ① 墓掃除・墓参り       | ⑤ 外出介助（通院・買物）   |
| ② 住宅の掃除と洗濯      | ⑥ 理容（散髪・オシャレ染め） |
| ③ 洋服のサイズ直し・リホーム | ⑦ 食事作り          |
| ④ 留守番・見守り・話し相手  | ⑧ その他           |

まずは、お気軽にご相談ください



8

06月の時間預託点数 前月総計(54,605) + 今月総計(590) = 累計(55,195)

	514	0	24	9	84	76	707	117	590
(	33	0	9	5	8	17	-	12	-

06月の奉仕活動点数 前月総計(25,042) + 今月総計(372) = 累計(25,414)

	0	0	12	0	360	372	0	372	
(	0	0	6	0	33	-	0	-	

2018年度 会員動向

	5			6		6		
	285	1	7	279	-	男性	153	37.1%
	421	2	11	412	75.2歳	女性	259	62.9%

今月号から徳島市在住の吉村喜久子さんのご厚意により、歌集『父の文箱』を連載させていただきます。千二百首を超える歌をお持ちながら、この歌集では四百首余りを選んで編集されたと言います。まさに吉村さんの人生を珠玉の歌が物語っていると思います。吉村さんは徳島短歌叢書第五十五編にも選ばれております。歌には幼いころに戦死した父、八十歳間近まで生きた母。両親へのあふれる思いに強く心を動かされます。本歌集の連載で一人の女性の生き方を伝えて欲しいと願っています。

今年もまた 終戦の日の 巡りきぬ 戦死せし父の 顔を知りたき  
亡き父の 手製の文箱に 作製日 しるしてありぬ 黒色に褪せて

読むほどに、吉村さんの胸中が手に取るようにわかり切なくなる。「戦死したお父さんの顔が知りたい」と言う吉村さん。胸がかきむしられる思いがする。

母今は 心しづかに いませるか 故郷の墓に 父とみどりごと  
亡き母の 好みしお八つ こぼれ梅 店先に見て 立ち去りがたし

またペット達への思いやりに満ちた歌にも著者の暖かい人柄がうかがえる。来月からの連載をお楽しみにしてください。

## エンディングノート勉強会



梅雨明けの真夏日となった、7月12日（木）恒例のエンディングノート勉強会を開催しました、徳島新聞の「情報とくしま」欄に掲載してもらったせいもあって、会員以外の方も多数参加、年々関心度は高まっているようです。

少子高齢化・核家族化が進む中、家族があってもなかなか話もできないという傾向が背景にあり、高齢者のあいだで「終活」なるものがクローズアップされています。




「終活」とは、誰にでもいつかは訪れる人生の最後、それに向けた準備のことです。その一つの手段がエンディングノートです、愛する家族や大切な人への人生最期の贈り物として注目を浴びています、極端な人は「終活」は「エンディングノート」の作成のみで十分、とまで言い切る方もおられました。

1時間の説明を熱心に聞いていただいて、質疑応答のあと、女性会員お手製のちらし寿司をいただきながら懇談会、12時20分終了、「ちらし寿司、美味しかったよ」の声を残し散会。

### 一足はやく秋の味覚「なると金時」

名物、サツマイモ「なると金時」の収穫が始まりました。今年もサツマイモ農家から直送で、格安で分けて頂けることになりました。



価格  秀品（贈答用）5kg 2000円  
 お得用（中間品）5kg 1500円  
 B級品（訳アリ）5kg 1000円

- 送料別途で県外発送も可能です
- 贈答用は化粧箱（+100円）もあります

## 蚊の季節も怖くない



今年も蚊の季節がやってきた。外遊びが好きな娘はいくら虫よけ対策をしても蚊に刺される。そしてかわいそうなくらい腫れ上がり、ひどいときは、かきむしって汁が出てなかなか治らない。私自身も歳を重ねるごとに皮膚の再生能力が衰えたのか、蚊に刺された痕が黒ずんで何ヶ月も残ることもあった。

でも、数年前から使っている「どくだみの花の焼酎漬け」を使えば、かゆみもすぐにひくし、刺された痕もわりと早くキレイに治る。最初、実家の母が塗ってくれた時は「ほんまかな〜？」とちょっと怪しんでいたけれど、これがかなりよかった！

それもそのはず。どくだみは「十薬（じゅうやく）」とも呼ばれて、いろんな効果が期待できる薬草。どくだみの葉のお茶や化粧水が健康にいいのは知っていたけれど、花が虫刺されにいいのは知らなかった。どくだみの花は場所にもよるけれど5月～7月頃に咲くので、手作りするなら少し遅くなったが、もしまだ咲いていたらチャンス！虫刺されだけじゃなくて、化膿した怪我やニキビとかにもいいみたいなので、まさに家庭の万能薬としてこれからも使っていきたいな。（Fさん）

### 作り方

1. どくだみの白い花の部分採取する
2. とった花を水できれいに洗って乾かし、密封できる瓶に入れる
3. 焼酎（35度）を花がひたひたにつかるくらいまで入れる
4. 焼酎の色が茶色く変化してきたら出来上がり

徳島新聞より

2018年クリスマス会は会場の関係で  
**12月14日（金）**に開催します