

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>



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/>

発行責任者 ナルク徳島代表

## 阿波すだち

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。(10時：団体会議室)

### 11月8日(木) 交流の日

#### いろいろ橋へ遠足



上勝町の月ヶ谷温泉下流にできました「いろいろ橋」への遠足を予定しています。月ヶ谷温泉の駐車場から約1km歩きます。急な道ではありませんが、階段がありますので

車椅子の方は温泉にてお待ちください。紅葉の季節ですので多数のご参加をお待ちしています。

9時 交流プラザ出発

温泉入浴 食事 いろいろ橋 観葉  
16時 交流プラザ帰着

## 男 と 女

投稿 【K・W】



有料老人ホームに入所して9ヶ月、最初の頃は友人たちから、すぐ逃げ帰ると言われていたが、やっと落ち着いた。すると、周囲のことがよく目に入るようになった。

「男と女の違い」

男性は椅子に座ってじっとしている人が多い。すぐ隣に座っている人が居ても、その人も話もせずにお互いに黙って着席している。退屈しないのかなあとと思うほどおとなしく座っている。

それに比べて女性は、初めうちこそ黙って見知らぬ風だが、いつの間にか相手を見つけ、旧知のように誼を通じている。

この違いが男女の寿命の違いになるようだ。

おしゃべり(コミュニケーション)は長寿のみなもとだ。皆さんもできるだけ周囲の邪魔にならないように、トーンを落としておしゃべりに励みましょう。

同室の方に教わったのですが、日本語はよくみると意味深い。

むかし小林旭さんが歌った『ノーチヨサン節』というのがありました、<恋という字はヤッコラヤノヤ 分析すれば ノーチヨサン・・・>という歌です。

「親」という字を分析すれば、「立木」に登って、周囲を「見」渡して親なのだ。

立ち木にも登らず、周囲をよく見渡しもしない人間が親になると、出来損ないの親ができ子供をちゃんと「躰け」ができないのではないのでしょうか。

親になる前に、しっかり世界を眺めましょう。

## 2018年9～10月度 行事予定のお知らせ

ナルク徳島「阿波すだち」

## 9月

| 日  | 曜 | 内 容           | 開始    | 終了    | 場 所        | 講 師   |
|----|---|---------------|-------|-------|------------|-------|
| 5  | 水 | P C教室 (初級)    | 13:00 | 15:00 | O A 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  |
| 11 | 火 | イエローシートキャンペーン | 10:00 | 16:00 | イオンスタイル    |       |
| 13 | 木 | 屋外交流会 B B Q   | 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 | P C教室 (初級)    | 13:00 | 15:00 | O A 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  |

## 10月

| 日  | 曜 | 内 容           | 開始    | 終了    | 場 所     | 講 師   |
|----|---|---------------|-------|-------|---------|-------|
| 3  | 水 | P C教室 (初級)    | 13:00 | 15:00 | O A 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  |
| 4  | 木 | 絵手紙教室         | 13:00 | 15:00 | V・ルーム   | 山花道子  |
| 11 | 木 | 交流会           | 10:00 | 12:00 | 団体会議室   | 歯科医師会 |
|    |   | 手話勉強会         | 13:30 | 15:00 | 団体会議室   | 内田陽子  |
|    |   | イエローシートキャンペーン | 10:00 | 16:00 | イオンスタイル |       |
| 17 | 水 | P C教室 (初級)    | 13:00 | 15:00 | O A 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  |
| 18 | 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  |
| 21 | 日 | クリーンウォーク      | 08:00 | 09:00 | 山城町     |       |
| 25 | 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) はいろいろなボランティアの取り組みをしています。

まずは、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**

## 2018年度 活動報告

07月の時間預託点数 前月総計 (55,195) + 今月総計 (597) = 累計 (55,792)

|        | 提供活動 | 生活アドバイザー | 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) | 509  | 0        | 23 | 10      | 81     | 77    | 700 | 103 | 597 |
| 人数(人)  | 30   | 0        | 8  | 2       | 9      | 15    | -   | 13  | -   |

07月の奉仕活動点数 前月総計 (25,414) + 今月総計 (372) = 累計 (25,786)

|        | 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   | 12 | 0   | 365   | 377 | 0  | 372 |
| 人数(人)  | 0  | 0   | 5  | 0   | 34    | -   | 0  | -   |

## 2018年度 会員動向

|     | 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 | 279    | 2  | 5  | 276    | -     | 男性        | 152 | 37.9% |
| 会員数 | 412    | 3  | 6  | 409    | 75.4歳 | 女性        | 257 | 62.8% |

## 歌集『父の文箱』吉村喜久子著の連載

## I-1.花はさやぎて

こでまりの花咲く森に憩ひをり風過ぐるとき花はさやぎて  
 今日活けし薄紅の薔薇ひさびさに水揚げのよく夫とよろこぶ  
 桜咲く下を電報配達車がゆけり祝電ならむ  
 さくらばな濡れて歩道に着地せり踏み絵とならむ花びら踏めず  
 純白と真紅の衣装に揃えたるわれらのコーラス一つになりぬ  
 通販の産直米に添えられし農地の写真は大潟（おおがた）のみどり  
 校庭の卒業記念の銅板に〈食欲〉とあり少女の名にて  
 切られしがなほ花咲きてベランダに蔓をのばせり藤の太枝  
 留学の甥のもとへの託送便海渡りゆくドイツは遠し

## 情報コーナー



## 天満座の観劇

徳島にも常設の大衆演劇場があるということを知り、昨年11月、初めて「ふるさと創生ホール・徳島天満座」を訪問、久しぶりに間近に接する大衆演芸に懐かしさとともに感激しました。

多くの要望があり、8月9日(木)再び観劇交流会を「徳島天満座」で開催しました。盛夏の中、参加を見送った人もあり、前回より少人数でしたが、新町橋駐車場に集結、「増田」で食事、開幕前に一斉に入場、場内は十分空調が効き、快適、夏休みなので子供の劇団員が出演し、ジジババたちは孫を見ているような気持ちで観劇し、今回も以前にも増して好評でした。

## 視覚障害者の勝俣さんの四国霊場めぐりを 四国のナルク会員でリレーサポート

### 行程表

| 回 | 年    | 月  | 日     | 札所          | 寺数 | 案内人                          |
|---|------|----|-------|-------------|----|------------------------------|
| 1 | 2017 | 5  | 26~27 | 1~10        | 10 | ナルク徳島：橋七三                    |
| 2 |      | 9  | 15~16 | 11,12,20~29 | 12 | 同：橋七三 後藤田洋次                  |
| 3 |      | 11 | 14    | 13~19       | 7  | 同：橋七三 後藤田洋次                  |
| 4 |      | 11 | 15~16 | 30~40       | 11 | 土佐清水市の吉田さん                   |
| 5 | 2018 | 3  | 15~17 | 41~59       | 19 | ナルク松山：赤松正博・宮崎節子<br>渡部君子・藤岡澄江 |
| 6 |      | 5  | 25~26 | 60~79       | 20 | ナルク徳島：橋七三（宿泊）                |
| 7 |      | 7  | 13    | 80~88       | 9  | 同：橋七三 後藤田洋次                  |

### 勝俣嘉英さんからの感想文「ナルクとの出会いが宝に」



45番札所・岩屋寺

昨年の春に、日本盲人会連合全国大会が徳島市内にて開催され、名古屋市視覚障害者協会から私も同大会に参加させていただきました。せっかくなので、大会前後の空き時間を利用し、当地の観光をしたいと思い、徳島県ボランティア協議会へボランティアのお願いをしました。

その際、紹介いただいたのが「ナルク」という団体でした。早速、お二方のボランティアさんと連絡をとり、観光について自身の希望をお伝えしました。出発までの間、巡礼の心得などをいくつか伺い、ネット等でも情報を集めていくうちに身が引き締まる思いと荘厳な空気が伝わり、弘法大師と同行二人で四国八十八ヶ所巡りを貫こうと決意しました。

私は26歳の時に病いが原因で視覚障害者に。見え方は、視野がほとんど欠けていて、人の顔でいうと片ほうの眼は見えるが顔全体はわからず。両眼とも左上と下部分が少しわかる程度。日常は白杖を用いて歩いていますが、巡礼では金剛づえに持ち替えて四国八十八ヶ所巡りをしようと思いました。

神戸から高速バスを降り、ボランティアさんと挨拶を交わし車にてレンコン畑が広がる田舎道を一番札所である霊山寺へと向

かったのがつい最近のように感じます。天候がよくないため予定どおり回れないときもありましたが、当地の食を口にし、巡礼の道中では地元の人たちから温かいご接待を受けたことなど、たくさんの潤いをいただきました。

結願のお礼参りでふたたび霊山寺へ向かうこととなるまでの1年2か月はあっという間でした。巡礼を重ね、一歩ずつ結願へ近づいてゆく喜びに、充実した時を過ごせたことをお世話になりました。四国のナルクの方々に心より御礼申し上げます。

### お知らせ

- 1、イオンモール徳島での「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の店頭活動は、毎月11日（曜日は不定）10～16時まで（一組2時間の3交代制）です。気軽な活動ですので皆様のご参加をお待ちしております。
- 2、活動内容説明会は毎月第3木曜日10:30～12:00まで開催しております。ナルクに興味をお持ちの方、内容を知りたい方などぜひご紹介ください。
- 3、今年のクリスマス会は、会場の都合で12月14日（金）に予定しています。