

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

<p>12月14日 (金) クリスマス会</p> <p>毎年恒例となりましたクリスマス会を今年も開催します。キリストの生誕云々はともかくとして、ナルクのクリスマス会は会員同士の親睦と交流を図ることが目的です。師走の慌ただしい一日を、音楽を楽しみ、時には懇談し、ゆったりとお過ごしください。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>◆ 開催日： 2018年12月14日(金) 10時30分受付</p> <p>◆ 会場： 交流プラザ・3階研修室</p> <p>◆ 参加費： 1,000円</p> <p>◆ プレゼント： 交換なし</p> <p>◆ 申込み締切： 12月10日(月)</p> <p>◆ 催し物 ▶ナルク徳島「手話勉強会」手話ダンス ▶ハーモニカG「ニコット」ハーモニカ演奏 ▶ポップスバンド「カマンベール jeeje's」</p>	<p>11月8日(木) 交流の日</p> <p>日帰りバスツアー (参加費4千円) 月ヶ谷温泉 & 彩橋</p>  <p>スケジュール (参加者募集中)</p> <table border="0"> <tr><td>プラザ出発</td><td>09:30</td></tr> <tr><td>月ヶ谷温泉着</td><td>10:45</td></tr> <tr><td>温泉入浴</td><td>11:00</td></tr> <tr><td>昼食</td><td>12:00</td></tr> <tr><td>彩橋散策</td><td>13:00</td></tr> <tr><td>月ヶ谷温泉出発</td><td>14:40</td></tr> <tr><td>プラザ帰着</td><td>16:00</td></tr> </table>	プラザ出発	09:30	月ヶ谷温泉着	10:45	温泉入浴	11:00	昼食	12:00	彩橋散策	13:00	月ヶ谷温泉出発	14:40	プラザ帰着	16:00
プラザ出発	09:30														
月ヶ谷温泉着	10:45														
温泉入浴	11:00														
昼食	12:00														
彩橋散策	13:00														
月ヶ谷温泉出発	14:40														
プラザ帰着	16:00														



寝たまま ラジオ体操

投稿 【K・W】

まだ元気な頃、10年ほど毎日5時半に起きて、一人でラジオ体操をしていた。老人ホームに入所して1年、3月のある朝トイレを使おうと思ってドアの前に行ったトタン、スッテンと転んでしまった、あっという間だった、それからが大変、整形外科へ連れていかれ、全身にギブスを巻かれて、ホームの隣にある同系列の病院に入院、1ヶ月間絶対安静。

今はホームに帰り、やっとベットの上で横になれる、でもまだ歩けない、自力で車いすに乗れるようになるにはあと1年位はかかるとのこと、毎日リハビリをしているが加齢のせいの中々直らない、気長く頑張るしかないでしょう。

皆さん、転ばないようにご用心、ご用心。

運動が大切といっても、ラジオ体操はできない、だからベットに寝たまま手足を動かしている「寝たままラジオ体操」自分でネーミングして、ひそかに楽しんでいる。元気な時の1/3位しか体は動かせないが、しないよりはましだと、毎日頑張っている。

ある経験者の話「暖かい布団の中で寝ながらラジオ体操してみました。重力が、立って行うときと90度違うので、いつも使わない筋肉の運動にもなり、意外と腹筋も良く使います。特に腕の回転運動が多く肩甲骨も良く使い、これは肝機能も健康になるようです」とのこと寝たきりの皆さん、一緒にやってみませんか。

【年寄り三訓 急くな、転ぶな、風邪ひくな】



2018年10～11月度 行事予定のお知らせ

ナルク徳島「阿波すだち」

10月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
3	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
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
		イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
17	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
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

11月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
1	木	絵手紙教室	13:00	15:00	V・ルーム	山花道子
7	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
8	木	日帰りバスツアー	09:30	16:00	勝浦郡上勝町	月ヶ谷温泉
11	日	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
15	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
18	日	クリーンウォーク	08:00	09:00	山城町	
21	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
22	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

バザーに出展のお願い

クリスマス会と同時にバザーも開きます、ご協力お願い申し上げます、詳しくは来月号にて収益金は、夏の豪雨で被災した中国地方拠点に提供する予定です。

2018年度 活動報告

8月の時間預託点数 前月総計(55792) + 今月総計(619) = 累計(56,411)

	提供活動	生活アドバイザー	講師	コーディネーター	サポート活動	事務所当番	合計	利用	総計
時間数(点)	528	0	6	11	84	76	705	86	619
人数(人)	33	0	5	3	8	17	42	13	-

8月の奉仕活動点数 前月総計(25,786) + 今月総計(388) = 累計(26,174)

	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	16	0	372	388	0	388
人数(人)	0	0	8	0	33	36	0	-

2018年度 会員動向

	07月末現在	入会	退会	08月末現在	平均年齢	08月末在籍者明細		
世帯数	276	3	2	277	-	男性	154	37.5%
会員数	409	5	3	411	75.5歳	女性	257	62.5%

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。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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

お問い合わせは088-615-1066（ナルク徳島）へ

歌集『父の文箱』吉村喜久子著の連載

I-2.母の顔して

あと二十日で八十路迎へるはずなりし戦死の父と逢ひある母か
 戒名に父の名もらひ充ちあるや働き通しの一生（ひとよ）を終えて
 「母さんはあなたが居るから生きられる」母との暮し四十七年
 継ぐ人の絶えし田畑と四十余の墓並びある母のふるさと
 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
 乳母車の中の子供も法被着て鉢巻締めて秋の祭りに
 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
 トンネルに電車の入れば窓硝子に母の顔してわが映りをり

情報コーナー

イオン幸せの 黄色いレシートキャンペーン



この活動は地域で活動するボランティア団体を皆さまに広く知っていただき、その活動を支援する目的で、毎月11日を「イオン・デー」と定め、「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」を実施しています。

毎月11日のイオン・デーでのお買い物の際に受け取った黄色いレシートを、専用ボックス（ナルク徳島も登録設置しております）に投函していただくと、レシート合計金額の1%にあたる品物がボランティア団体「ナルク徳島」などに寄付されます。

「登録団体の活動」を店頭でご紹介することで、市民活動の輪を広げていくことを目的として全イオンショッピングセンターで実施されています。

イオンでの買い物（毎月11日）の際は、黄色いレシートを必ず受け取り「ナルク徳島」専用ボックスに投函されますようお願いいたします。ナルク徳島の会員でない方にも「ナルク徳島」専用ボックスに投函をお勧めください。

健康インフォメーション

秋口の不調予防に役立つ

呼吸法 & プチヨガ

連日のように続いた猛暑も終わり、朝夕は少しばかり過ごし易くなってきましたが、季節の変わり目は体調が不安定になりがちです。特にこの時期は空気が乾燥し始めるため、呼吸器系に負担がかかって風邪を引きやすくなるといわれています。そんな時に役立つのがヨガの呼吸法が良いといわれているそうです。

運動が苦手な人や体が硬い人でも手軽にできて効果的な、ヨガの呼吸法を紹介します。

①椅子に深く座り、両膝をつけて太ももの間に紙を一枚挟みます、背筋をまっすぐ伸ばし、太ももに力を入れて紙をしっかり挟みましょう。

②療法の手ひらをおなかに当てて、口を閉じます、鼻から5秒かけてゆっくり息を吐き出しながら、あごをひきます。

③今度は鼻から5秒かけてゆっくりと息を吸い込み、吸った息でおなかをふくらませ、おなかに当てている手を押し出すようにします。

②～③を5回繰り返してください。

また、自立神経の働きを整える方法として、爪の付け根を押す、プチヨガもお勧めです。

①まず、左手の親指と人差し指で、右手の親指の付け根を両サイドから挟むようにつまんで、強めに5秒押しします。

②同様に人差し指、中指と順番に爪の付け根を押ししましょう、ただし薬指は押さないように注意します。次に、左手のつめの付け根にも同様に行います。

手軽にできますので、一度試してみてくださいはいかがでしょうか？



野外交流会 「バーベキュー大会」 鳴門ウチノ海総合公園



9月13日（木）、天気予報は「曇り」と出ておりましたが、早朝から小雨がフロントガラスを濡らしていました。現地に向かう途中2～3問い合わせがありましたが、会場は調理場も休憩所も屋根付きですから「小雨決行」ということにしました。ところが開始予定の時間になると雨も止み晴れ間も少し見えるようになり、定刻11時開始、早見事務局長から報告及び今後のイベントの案内などの話があり、西岡副代表指導による「シニア体操」で体をほぐし、待つ間もなく調理場から「できましたよ～」の声、まずホタテ、イカ、野菜、牛肉。心地よい海風、緑一色の素晴らしいロケーション、否が応でも食欲旺盛、満腹になったところでしばしの休憩、定番の焼きそばを別腹に詰め込んで終了。

鳴門ウチノ海総合公園は、今年も私たちに素晴らしいひと時をプレゼントしてくれました。