

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

1月10日(木) 交流の日

来月1月10日に七草粥を予定しています。
またコミュニケーション麻雀も楽しみたいと思っています。
詳細は、来月の会報誌でお知らせします。予定を開けておいてください。



12月14日(金) クリスマス会

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。

記

◆開催日：2018年12月14日(金)

10時30分受付

◆会場：交流プラザ・3階研修室

◆参加費：1,000円

◆プレゼント交換はありませんが美味しい食事とスイーツを用意しています。

◆申込み締切：12月10日(月)

◆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」



十数年前のチョットほろ苦い思い出

夫の古希の祝いに温泉旅行を計画した。時刻表と首っ引きで、博多一由布院と旅程を組んだが、希望する時間は全て「運転日注意」で列車が運行されてない。旅行社に尋ねたところ「ちゃんといけますよ」と。なんのことはない、ケチって新しいのを買わずに、前年度の時刻表で調べていたのだ。量と女房は新しいほど良い。地図も時刻表も古いものは余り役に立たない。

博多のホテルで小休止していると、夫が急にダイエー対日本ハムの野球を見に行こうと言い出した。今日は夫唱婦隨、ハイハイと球場へ駆けつけたが当日券は売り切れ、やっと入れたスポーツバーは満席、夫は人ごみの後ろから観戦して、手をたたいていたが、一時間もするとさすがに疲れ球場をあとに。ところが外の道路は大渋滞、バスも車も全然動かない。地図を片手にひたすら歩いて地下鉄へ、ナイターでなくて良かった。

次の日、由布院へ。博多駅で「乗車券がありませんよ」と言われ、必死で探したがない。特急券と一緒に渡してしまったらしい。ともかく列車に乗せてもらって、車掌さんに申し出た、しばらくすると「切符は博多駅で受け取っているから、ファックスで由布院へ送ってあげます」と。便利になったものだ。旧国鉄時代なら、必ず切符を再購入させられただろうに。夫が「これから切符は自分で持つ」と宣言、どっちもどっちなのに、2人でやっと1人前なのに。

今度は、くつろいだ温泉宿で真夜中に非常ベル、火災発生のアナウンス、「大変!」。金庫から貴重品を出し、夫を起こし服に着替えて飛び出す。出口は鍵がかかっている。これでは人間蒸し焼きだと覚悟したら、宿の主人が走ってきて「誤動作ですみません」。やれやれ。まだ火災発生のアナウンスは続いている。とんだハプニング連続の古希祝になった。

【K・W】



2018年11～12月度 行事予定のお知らせ

ナルク徳島「阿波すだち」

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

12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	健康体操教室	13:30	15:00	研修室2	大西海斗
		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	手話勉強会	13:30	15:00	団体会議室	内田陽子
14	金	クリスマス会 バザー	10:30	14:00	研修室1・2	ニコット
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
20	木	健康体操教室	13:30	15:00	研修室2	大西海斗
		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

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。
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。

注意点：生ものはご遠慮ください。衣類は新品またはクリーニング済みの物

：持込は12月13日(木)午前中、持ち込み困難な場合は前もってご連絡ください。

8

9月の時間預託点数 前月総計(56,411) + 今月総計(629) = 累計(57,040)

	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)	562	0	19	9	86	71	747	118	629
人数(人)	31	0	10	4	8	17	41	114	-

9月の奉仕活動点数 前月総計(26,174) + 今月総計(408) = 累計(26,582)

	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	14	0	394	408	0	408
人数(人)	0	0	7	0	36	37	0	-

	08月末現在	入会	退会	09月末現在	平均年齢	09月末在籍者明細		
世帯数	277	0	0	277	-	男性	154	37.5%
会員数	411	0	0	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
- ② 住宅の掃除と洗濯
- ③ 洋服のサイズ直し・リホーム
- ④ 留守番・見守り・話し相手
- ⑤ 外出介助（通院・買物）
- ⑥ 理容（散髪・オシャレ染め）
- ⑦ 食事作り
- 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

ナルク徳島 会員構成 (2018.09.30現在)

	性別	人数	男女計	比率	平均年齢	男女平均
総数(277世帯)	男	154	411	37.47%	75.9	75.5
	女	257		62.53%	75.3	
活動会員	男	28	93	30.11%	70.4	70.7
	女	65		69.89%	70.9	
非活動会員	男	101	192	52.60%	76.8	74.8
	女	91		47.40%	72.8	
利用会員	男	25	126	19.84%	78.5	80.3
	女	101		80.16%	80.8	

情報コーナー

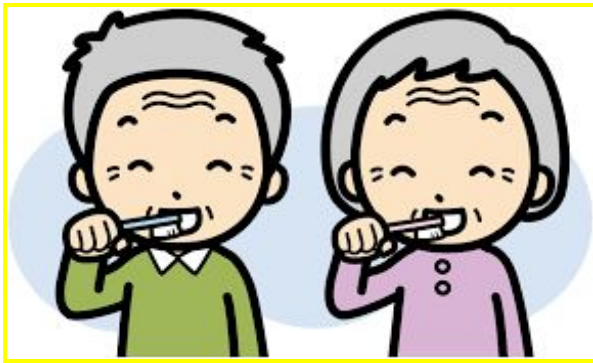
10月交流の日

専門医による「口腔ケア」講演

健康な身体は、口の中から

- 口の中の健康は、心と身体の元気の素です。
- 口の中を清潔にすると
風邪や肺炎などの染症予防 ができます。
- 咬むことは、脳に直接刺激を与えて、
認知症の予防 に、とても効果があります。
- 食事前の準備運動（口の周りの体操）は
むせ・誤嚥を防ぎ 楽しく食事ができます。
- 歯の治療は
食事を美味しく食べる 事ができるようにし、美味しい食事は日々の暮らしの元気の源になります。

【徳島県歯科医師会】



2018年度・上半期中間決算

2018年度・上半期の経過を報告します。

【2018年4月～同年9月】

- 運営の部（単位：円）

総収入	953,376		
総支出	915,439	収支差	(+) 37,937
- 会員の部

2018年3月	286 家族	425 名
9月	277	411
増 減	(-) 9 家族	(-) 14 名
- 活動の部

預託活動	4,411時間	(前年同期比 6% 増)
奉仕活動	2,272時間	(同 25% 増)

「ねりんピック」に参加

60歳以上のアスリートを中心に、健康と福祉の祭典「全国健康福祉祭」が11月3日から富山県で開催され、ナルク徳島から今年も、大西清市さん、矢野安江さん、池本文さんが参加しました。

『着物を楽しむ会』へのお誘い



タンスに眠っている着物、もったいないと思いませんか？
着物活用法を一緒に考え楽しみませんか？

着物生地で作ったカチューシャとエプロンです。

- 1、飾る
- 2、着る機会を作る
- 3、リメイクる
- ・・・etc

着物や帯などを持ち寄って、着やすいようにリフォームし

たり、洋服やバッグ・小物へのリメイクに興味のある方、ぜひ連絡してください。お待ちしております。

tel 090-2119-9446 山本 節子

ナルクに感謝

投稿

9月20日、お彼岸の日に、ナルク徳島メンバー最高齢であった國安良治さんが98歳で安らかに天国に召されました。

一週間前には、元気で山口玉子さんに散髪をして頂き、あまりにも美男子に仕上がりましたので記念写真を撮ったばかりでした。思えば10年前からですから、実に100回くらいお世話になったこととなります。玉子さん、本当にありがとう。

その他、庭の草引きをしてくださった方々、たくさん木の剪定のために、遠く愛媛県から駆けつけてくださった赤松さん、毎年正月明けには「七草粥」をつくって振舞って頂いた方々等々、ナルクのメンバーの皆様、本当にありがとうございました。

ナルクのスローガン通り、最期まで自分で歩いてトイレにも行き、麻雀を友として、コーヒーを好み、俳句をたしなみ、またそれを教えてくださったり、良く生きました。

菊日和の日に
奥様のお迎えにより
静かに旅立ちぬ



青山借子