

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

編集 ナルク徳島 会報・HP部

## 阿波すだち

### 1月 交流の日

### 12月 交流の日

1月9日(木)

#### 七草がゆ

正月に飲み食いして疲れた胃腸を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補い、一年の無病息災を祈って、皆さんと一緒に「七草がゆ」を頂きましょう。調理中、食後にコミュニケーション麻雀を楽しんで下さい。



第12回

記



今年一年、楽しかった人もそうでなかった人も一堂に会して良かったことだけを思い出に残し悪かったことを忘れ去るためにも大声を出して歌いましょう。

#### 今年の催し物

- ❖ ハーモニカ演奏  
「アールモニカ」+フラダンス
- ❖ 手話勉強会の手話ダンス
- ❖ チャリティー「バザー」

◆ 開催日：12月16日（月）  
10時30分受付

- ◆ 会場：交流プラザ 3階
- ◆ 参加費：1,000円
- ◆ 申込締切：12月12日（木）



### 高齢者ドライバー事情

### 投稿

#### 高齢者に免許返納させるなら、 自動車に変わる移動手段が必要

##### 高齢ドライバー事故は増えてない

近年高齢者が運転する自動車が高速道路を逆走したり、重大事故を起こすニュースが大きく報道されました。高齢者の運転は危ないというので運転免許を返納するべきだという圧力が高まり、実際に返納した人も多い。

交通事故の実態としては2018年の交通事故死者数は3532人で戦後最少で、今も減少し続けています。

高齢者が運転する事故は横ばいで増えてはいないが、全年齢の事故は減少しているので、高齢者の割合は高くなっている。（右表をご参照ください）

しかし高齢者の人口や免許保有者は年々増えているので高齢ドライバー1万人当たりの事故はむしろ減少しています。しかるにメディアの報道は「また高齢者が・・・」全ての交通事故を高齢者が起こしているかのような偏った内容になっている、果してマスコミや警察が推奨する高齢者の「免許返納」だけで解決する問題でしょうか？

75歳以上運転者による死亡事故件数と全体に占める割合



警察庁の公表データを基に編集部作成

© nippon.com

#### 免許返納は解決ではなく新たな問題をつくる

田舎の町では車が使えないと買物もできないし日常生活もできず、そうした田舎には電車もバスありません。バスは走る場所が決まっており、いくら無料とか割引の恩恵はあっても、乗り降りやバス停までの徒歩が高齢者にとっては大きな負担になります。家からどこにも行けなくなり、ついつい引きこもりがちになります。【つづく】

2019年11～12月度 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

11月

| 日  | 曜 | 内 容           | 開始    | 終了    | 場 所       | 講 師   |
|----|---|---------------|-------|-------|-----------|-------|
| 6  | 水 | PC教室（初級）      | 13:00 | 15:00 | OA研修室     | 岩本他数名 |
| 7  | 木 | 絵手紙教室         | 13:00 | 15:00 | V・ルーム     | 山花道子  |
| 11 | 月 | 健康体操教室        | 13:30 | 15:00 | 健康体操教室    | 大西海斗  |
|    |   | イエローシートキャンペーン | 10:00 | 16:00 | イオンスタイル   |       |
| 14 | 木 | 交流の日 日帰りバス旅行  | 10:00 | 15:30 | 土柱ランド新温泉  |       |
| 17 | 日 | クリーンウォーク      | 08:00 | 09:00 | 山城町       |       |
| 18 | 月 | 着物を楽しむ会       | 13:00 | 15:00 | 2階会議室     | 山本節子  |
| 20 | 水 | PC教室（初級）      | 13:00 | 15:00 | OA研修室     | 岩本他数名 |
| 21 | 木 | 活動内容説明会       | 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 | 水 | 健康体操教室        | 13:30 | 15:00 | エコみらいとくしま | 大西海斗  |
| 28 | 木 | 運営委員会         | 10:00 | 12:00 | V・ルーム     |       |
|    |   | 手話勉強会         | 13:30 | 15:00 | V・ルーム     | 内田陽子  |

12月

| 日  | 曜 | 内 容           | 開始    | 終了    | 場 所            | 講 師   |
|----|---|---------------|-------|-------|----------------|-------|
| 4  | 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  |
| 5  | 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        |       |
| 12 | 木 | バザー出展品持ち込み・整理 | 10:00 | 12:00 | V・ルーム          |       |
|    |   | 手話勉強会         | 13:00 | 15:00 | V・ルーム          | 内田陽子  |
| 15 | 日 | クリーンウォーク      | 08:00 | 09:00 | 山城町            |       |
| 16 | 月 | クリスマス会        | 10:30 | 14:00 | 3階 研修室1・2      |       |
| 18 | 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  |
| 19 | 木 | 活動内容説明会       | 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 | 20:00 | JR徳島駅前「さかなや道場」 |       |

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**

## 2019年度 活動報告

9月の時間預託点数 前月総計(63,414) + 今月総計(545) = 累計(63,959)

|        | 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) | 477  | 0        | 17 | 11       | 88     | 77    | 670 | 125 | 545 |
| 人数(人)  | 32   | 0        | 8  | 3        | 8      | 16    | 39  | 13  | -   |

9月の奉仕活動点数 前月総計(30,544) + 今月総計(391) = 累計(30,935)

|        | 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   | 379   | 391 | 0  | 391 |
| 人数(人)  | 0  | 0   | 6  | 0   | 34    | 34  | 0  | -   |

## 2018年度 会員動向

|     | 8月末現在 | 入会 | 退会 | 9月末現在 | 平均年齢  | 9月末在籍者明細 |     |       |
|-----|-------|----|----|-------|-------|----------|-----|-------|
| 世帯数 | 258   | 2  | 4  | 256   | -     | 男性       | 140 | 37.1% |
| 会員数 | 379   | 3  | 5  | 377   | 76.0歳 | 女性       | 237 | 62.9% |

## ナルク徳島 会員構成 (2019.09.30 現在)

|               | 性別 | 人数  | 男女計 | 比率    | 平均年齢 | 男女平均 |
|---------------|----|-----|-----|-------|------|------|
| 総数<br>(256世帯) | 男  | 139 | 377 | 36.9% | 76.3 | 76.1 |
|               | 女  | 238 |     | 63.1% | 75.9 |      |
| 活動会員          | 男  | 30  | 83  | 37.3% | 71.7 | 71.3 |
|               | 女  | 53  |     | 62.7% | 71.0 |      |
| 非活動会員         | 男  | 94  | 191 | 49.2% | 77.3 | 75.8 |
|               | 女  | 97  |     | 50.8% | 74.5 |      |
| 利用会員          | 男  | 15  | 103 | 14.6% | 79.6 | 80.4 |
|               | 女  | 88  |     | 85.4% | 80.5 |      |

## 中間決算報告 【2019年4月～2019年9月】

○ 運営の部 (単位: 円)  
 総収入 844,247  
 総支出 1,128,163 収支差 (+) 283,916

○ 会員の部  
 2019年3月 270 家族 398 名  
 2019年9月 256 377  
 増減 (ー) 14 家族 (ー) 21 名

○ 活動の部  
 預託活動 4,070時間 (前年同期比 8% 減)  
 奉仕活動 2,390時間 (同 5% 増)



# 情報コーナー

## 10月「サロン」 防犯講習会

### ❖ 高齢者は侵入窃盗に狙われやすい ❖

関東のある県警が発表したデータによれば、平成30年の1月～7月に発生した侵入窃盗事件の被害者の内32.6%は高齢者、まして一人暮らしとなれば、家族と同居しているケースに比べて狙われる確率も高くなることが予想される。

振り込め詐欺の被害も、高齢になり判断能力の衰えと、身近に相談する対象がいらないという隙に付けこまれ、年々増加しております。



このような状況を踏まえ、10月10日（木）のサロンは高齢者向け防犯講習会を開催しました。講師は防災防犯のエキスパート矢部邦昭委員、分かりやすい説明で受講生も「もっともだ!」とばかりに頷ぐ場面も多く、とても参考になりました。

### 研修会受講生募集

## 任意後見制度とユマニチュード

人生100年時代、65歳以上の高齢者の4人に1人以上が認知症もしくはその予備群と推定されており、認知症は誰にでも訪れうる時代になっています。

認知症になる前から準備しておく**任意後見制度**と認知症になった方へのかかわり方の一つである**ユマニチュード**を学び、最後まで『人間らしく』生きる権利擁護について、一緒に考えてみましょう。

- ◆ 日 時：12月11日（水） 13時～16時
- ◆ 会 場：アスティとくしま 3階会議室
- ◆ 入場料：無料（定員150名 先着順）
- ◆ 申 込：締切 12月2日（月） 事務所まで
- ◆ 主 催：徳島県社会福祉協議会

## 忘年会

- ◇ 日 時：12月19日（木）  
6時～8時
- ◇ 場 所：さかなや道場  
徳島駅前
- ◇ 予 算：3,000円＋飲み物
- ◇ 申込締切：12月16日（月）



## 健康雑学 睡眠と夢 (10月号のつづき)

### 眠りと夢の不思議

#### ◆色つきの夢を見るためには？

夢は白黒で色がないと考えている方がいらっしゃるにではないでしょうか？  
しかし、カラーの夢をみる人は案外多く、2人に1人かあるいはそれ以上ともいわれています。  
普段から色彩に関心の深い人はカラーの夢を見る人が多いようです。今まで白黒しか見たことがない人がカラーの夢に対する関心を持ち続けた結果、カラーの夢を見るようになったという例もあります。

#### ◆「金しばり」をとくには？

金しばりはノンレム睡眠に入らず、いきなりレム睡眠に入るため起こる現象です。  
身体の筋肉は弛緩しているのに、脳はまだ完全眠っておらず意識がある状態です。金しばりは睡眠不足が続いているときや、不規則な眠りのときにおこり易いとされています。確かに昼寝のときによく発生しますよね？ 予防策としては規則正しい生活を心掛ける事でしょうか。

#### ◆夢のお告げは本当にあるの？

夢は現実起こったこと、あるいは起こっていることを反映しています。知らないうちに体験したことや潜在的な願望も反映されるので、時には全く身に覚えがないような突拍子もない夢をみる可能性もあります。  
周りの騒音など外界からの刺激も夢にあらわれることもあります。ですから、夢で全く未知のことを知る「夢のお告げ」はありえないこととなります。  
しかし、夢の中の悪魔が奏でたすばらしい音楽を譜面に写した、ジョゼッペ・タルティーニのバイオリン曲『悪魔のトリル』はあまりにも有名です。  
また、夢の中の言葉や景色とまったく同じ映像を現実体感するデジャブや、夢で見た事が現実起こるといったような予知夢などは、皆さんもご経験があるのではないのでしょうか？ 【次号につづく】



## 新自立活動案

福谷洋介 080-3923-2341

### 「文章づくりを楽しむ会」 (仮名称)

#### 目的

伝える楽しさ、伝わる嬉しさを合言葉に、自分の気持ちや考えを文章にして徳島新聞の「読者の手紙」「ちょっとええ話」への投稿を楽しみませんか。