

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>

発行責任者 ナルク徳島代表



阿波すだち

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

2月 交流の日

2月13日(木)の

**「料理教室」は昨年に引き続き
巻きずしにアタック**

何回巻いたら写真のような立派な巻きずしができるか挑戦してみませんか？



1月 交流の日『七草かゆ』

1月9日(木) 10:00

七草かゆ

お正月の食べ過ぎ飲み過ぎで、弱った胃腸を癒し、今年一年の無病息災を祈って、一緒に七草かゆを頂きませんか



コミュニケーション麻雀

脳トレ・認知症予防に効果ありとの評判で、全国的に展開し多くの人達が楽しんでおられるようです。調理中または食後に体験してみませんか。



高齢者ドライバー事情

(11月号のつづき) 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**

免許返納は解決ではなく新たな問題をつくる

田舎では車が使えないと日常生活に支障をきたし家からどこにも行けなくなり、つつい引きこもりがちになります。

高齢者になって自動車の運転をやめた人は、運転を続けた人に比べて要介護となる可能性が約2倍高くなる、という追跡調査データもあります。

「移動の手段を失うと活動量が減って健康度が下がる」と言われております。

ですから、自動車以外の自分で自由に使える交通手段が必要になってくるわけです。



シニアカーとか、電動アシスト自転車などが考えられますが、いずれも雨の日とか降雪時には使えない。また、道路事情が悪いので転倒事故が絶えない。

免許返納からぐるっと回って、都会でも、田舎でも移動手段はやっぱり自動車しかないという結論になります。

発想を変えて高齢者が事故を起こさないような自動車を考えた方が良いのじゃないだろうか。

たとえばブレーキとアクセルの踏み違いにしても、ブレーキとアクセルが並んでいて同じ右足で操作する構造になっており、踏み違いを誘発している。

2輪車のように、アクセルを手で操作するするとか、間違えないような操作方法に改善できる筈です。

また、自動車のパワーをセーブして、障害物に当たったら停止するようなシステムもあった方が良いでしょう。

自動車側の機械やシステムを高齢者向けにしたり、高速道路はそもそも逆走行不可能な

構造にできないものか、検討の余地はあると思われる。免許を返納させれば全て解決というのは、移動手段を奪っているだけで全然解決になっていません。



【おわり】

2019年12～2020年1月度 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

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 | イエローレ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 |
| | | 忘年会 | 18:00 | 20:00 | JR徳島駅前「さかなや道場」 | |

1月

| 日 | 曜 | 内容 | 開始 | 終了 | 場所 | 講師 |
|----|---|----------------|-------|-------|---------|-------|
| 9 | 木 | 交流の日（七草かゆ） | 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 |
| 11 | 土 | 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 | 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 |
| 16 | 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 |
| 19 | 日 | クリーンウォーク | 08:00 | 09:00 | 山城町 | |
| 20 | 月 | 着物を楽しむ会 | 13:00 | 15:00 | 2階会議室 | 山本節子 |
| 23 | 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 |

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

バザー出展のお礼

12月16日（月）のクリスマス会と同日開催のバザーに多くの方から、たくさんのお出展品を頂き、ありがとうございました。御礼申し上げます。（準備委員会）

2019年度 活動報告

10月の時間預託点数 前月総計 (63,959) + 今月総計 (579) = 累計 (64,538)

| | 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 (点) | 509 | 0 | 24 | 7 | 84 | 79 | 703 | 124 | 579 |
| 人数 (人) | 26 | 0 | 8 | 4 | 8 | 18 | 40 | 12 | - |

10月の奉仕活動点数 前月総計 (30,935) + 今月総計 (395) = 累計 (31,330)

| | 福祉 | 子育て | 環境 | その他 | ナルク活動 | 合計 | 利用 | 総計 |
|--------|----|-----|----|-----|-------|-----|----|-----|
| 時間 (点) | 0 | 0 | 24 | 0 | 371 | 432 | 0 | 395 |
| 人数 (人) | 0 | 0 | 9 | 0 | 34 | 34 | 0 | - |

2019年度 会員動向

| | 9月末現在 | 入会 | 退会 | 10月末現在 | 平均年齢 | 10月末在籍者明細 | | |
|-----|-------|----|----|--------|-------|-----------|-----|-------|
| 世帯数 | 256 | 2 | 3 | 255 | - | 男性 | 141 | 37.5% |
| 会員数 | 377 | 2 | 3 | 376 | 76.0歳 | 女性 | 235 | 62.5% |

歌集『父の文箱』吉村喜久子著の連載

ヨウムという名の鳥

定年後の夫が望みし借り農園
種を播くこと初めてなせり



客寄せのマグロの解体作業せり
包丁にぶく光放ちて

『健康麻雀教室』 始めました

ナルク徳島事務所の近くのある施設のご厚意で場所の提供を頂き、12月から「健康麻雀教室」を始めました。毎週水曜日 13:30~15:30 参加費 300円
脳トレ・認知症予防にいかがですか？ 初心者歓迎 **コーチ募集中**

情報コーナー

交流の日 11月14日 (木)

日帰りバス旅行「土柱ランド新温泉」

前日よりの曇り空が、当日になっても晴れず、小雨がパラつく様子、でも出発して西に向かって走っている内に次第に雲が切れ、太陽が顔を見せてくれ現地に着く頃には晴れ間が広がって、展望台からみる土柱の陰影がくっきり、幻想的な佇まいに圧倒されました。地球上に3ヶ所しかない土柱、阿波市の土柱が100万年前は吉野川の川底だったということも驚きでした。



豪華な会席料理のあとは、数人は温泉へ、残った人々には旅館側のおもてなしで少し変わったクイズの出題、正解者には豪華景品(宿泊券・食事券)の贈呈があり、最後にカラオケ、楽しい2時間でした。一行の集合写真を刷り込んだカレンダーをいただき感謝。土産物をたくさん買って帰りました。



着物を楽しむ会 からのお知らせ

新年の開講予定 1月20日(月) 2階会議室
2月17日(月) 同
3月16日(月) 同

健康麻雀教室 からのお知らせ

会場の都合で12月25日(水)及び1月15日(水)はお休みとなります。

なかよしPCクラブ からのお知らせ

それぞれのスキルにあった学び方を話し合い、楽しみながら、負担なく、自然と身につく、そのような会をめざすべく、新たな陣容で12月から取り組んでおります、是非ご参加ください。

事務局 からのお知らせ

年末年始の休日は、12月29日(日)~1月3日(金)
活動報告書は12月28日(土)又は年明けの1月5日(日)までに事務所へ届けてください。よろしく。

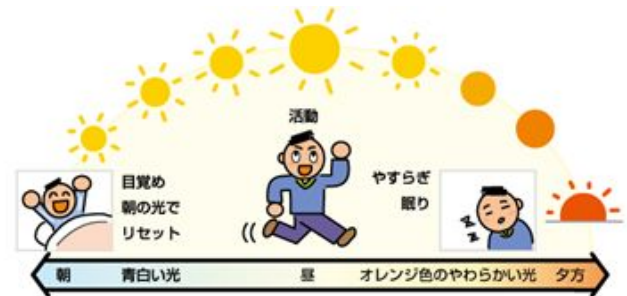
健康雑学 **睡眠と夢** (11月号のつづき)

寝不足は老化を早める

「寝る子は育つ」の言葉どおり、深い睡眠の時には分泌が盛んになるある種のホルモンがあります。その名は「成長ホルモン」、子供の成長を促す働きがあることに由来します。しかし、この成長ホルモンは子供だけのものではありません。大人になっても、成長ホルモンは大体1日に1回分泌され、お肌をはじめ体中の細胞の再生修復を行います。寝不足が続くと、成長ホルモンの分泌が少なくなります。そのため、皮膚の艶がなくなり、目がくぼみ、目の下にくまができるなどの老化現象が起こってきます。特に女性にとってはお肌の若さを保つために、そして、健康で長生きするためにはきわめて重要です。

体内時計

人は25時間を1日として過ごす体内時計というリズムを持っています。これは、自分の体の中に時間を知る装置を持っていることとなります。しかし、私達の毎日は24時間で回っていますので、この1時間のズレを修正する必要があります。そのためには、朝目が覚めた時に太陽や明るい光をしっかり浴びましょう。目から入る光の刺激は体内時計をリセットしてくれます。



ぐっすり眠って爽やかに目覚めるために

先に述べましたとおり、私達の眠りはレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています。これは1.5時間の周期です。ですから眠り始めてから1.5時ごとを目安として目覚まし時計をセットすると、睡眠時間が多少短くてもすっきり目覚める事ができます。

健康で若々しい自分であるために、目覚めるタイミングを考慮し、質の良い睡眠をとって、毎日を爽やかに過ごせるようにしましょう。

【自然から学ぶ生命の浄化】参照

4ヶ月にわたり『睡眠と夢』について連載しましたが、大方「睡眠」と「夢」についてのメカニズムがお分かりいただけたでしょうか。あとは良い「睡眠」をとり健康寿命を伸ばし、よい「夢」を楽しんでください。