

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

3月 交流の日

3月12日(木)

2019年度一年間の全ての活動を写真で振り返る『**スライドショー**』を開催します。
ただ懐かしむだけではなく、反省をこめて次年度の活動の参考にして頂ければ幸いです。
是非ご鑑賞ください。



2月 サロン『料理教室』

2月13日(木)の「料理教室」は **記**

昨年に引き続き**巻きずし**に**アタック!!** **時間:10:00~**
何回巻いたら写真のような立派な巻きずし **場所:プラザ調理室**
ができるか挑戦してみませんか? **参加費:300円**



投稿文に対する反応

投稿

2019年11月、12月の2ヶ月にわたり

「高齢者ドライバー事情」を掲載しました。
賛否両論でどちらも言えませんが、投稿文を裏付ける資料の提出がありましたのでご紹介します。

I、2019年6月11日(火) 徳島新聞

高齢者に新免許制度 の見出しで、記事の内容は、「政府が高齢の運転者向けの免許制度の創設を6月下旬に閣議決定することが10日判明した。警察庁や国土交通省など関係省庁が検討を進め、本年度内に方向性を出す。高齢運転者による交通事故が相次いで発生していることに対応する」「自動ブレーキなどの安全機能が付いた自動車のみを運転できるようにする制度を想定」「こうした自動車の普及策などについても話し合い、高齢者の移動の足の確保に向けた施策も推進していく」「免許更新時に認知機能検査が必要な75歳以上を対象とする方向だ」



II、2019年9月6日(金) 朝日新聞

高齢者が運転やめたら **要介護可能性「2倍」**

「活動量減り、健康に悪影響か」
高齢になって自動車の運転を辞めた人は、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。筑波大等のチームがそんな調査結果を公表した。「高齢ドライバーによる事故が問題になる一方、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、指摘が裏付けられたわけです」
愛知県に住む65歳以上の男女約2800人の協力を得て、2006年から10年間の追跡調査の結果を分析した結論ですから、かなり精度は高いものと思われる。
「運転はやめても移動に電車やバス、自転車などを利用していた人では、1.69倍にとどまり、要介護者となる可能性のリスクは緩和される事も証明された」
いづれも記事の内容を要約しました



2020年1月～2月度 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

1 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
7	火	健康体操教室	13:30		エコみらいとくしま	大西海斗
9	木	交流の日（七草かゆ）	10:00	12:00	V・ルーム 調理実習室	
		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	岡田他数名
		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
21	火	健康体操教室	13:30		エコみらいとくしま	大西海斗
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

2 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
4	火	健康体操教室	13:30		エコみらいとくしま	大西海斗
5	水	PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岡田他数名
		健康体操教室	13:30	15:00	研修室2	大西海斗
6	木	絵手紙教室	13:00	15:00	V・ルーム	山花道子
11	火	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
12	水	健康体操教室	13:30		エコみらいとくしま	大西海斗
13	木	サロン「料理教室」	10:00	12:00	V・ルーム 調理実習室	
		手話勉強会	13:00	15:00	V・ルーム	内田陽子
16	日	クリーンウォーク	08:00	09:00	山城町	
17	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	2階会議室	山本節子
18	火	健康体操教室	13:30		エコみらいとくしま	大西海斗
19	水	PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岡田他数名
		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	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

2019年度 活動報告

11月の時間預託点数 前月総計(64,538) + 今月総計(601) = 累計(65,139)

	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(点)	523	0	26	14	88	76	727	126	601
人数(人)	29	0	9	3	8	17	40	12	-

11月の奉仕活動点数 前月総計(31,330) + 今月総計(404) = 累計(31,734)

	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	12	0	392	404	0	404
人数(人)	0	0	6	0	34	36	0	-

2019年度 会員動向

	10月末現在	入会	退会	11月末現在	平均年齢	11月末在籍者明細		
世帯数	255	5	3	257	-	男性	138	36.7%
会員数	376	5	5	376	76.2歳	女性	238	63.3%

歌集『父の文箱』吉村喜久子著の連載

ヨウムという名の鳥

外人の会話の中なる笑ひ声
確とし聞くに吾らと同じなり



みどり児を抱く母のへに幼児が
人形抱きて嬉嬉と寄りゆく

着物を楽しむ会 からのお知らせ (時間: 13時~15時 場所: 交流プラザ2階会議室)

- 1月20日(月) しじら織で座布団カバー
(材料は用意します、カバーをかけたい座布団を持参してください)
- 2月17日(月) スカートでベスト・チュニック
(履かなくなったタイトまたはフレアスカートなどを持参してください)
- 3月16日(月) お花見に持っていこう、マイ箸袋
(箸1膳と30cmx30cmの正方形の布1枚または、その半分の三角の布2枚を持参ください)

情報コーナー

12月16日（月） クリスマス会

恒例となりました本年最後のイベント、クリスマス会は12月16日（月）交流プラザ3階研修室で開催しました。



浅野代表の挨拶及び年末年始の行事予定の発表、次いで体ほぐしに西岡委員指導によるシニア体操、準備が整い楽しい食事と歓談。
今日のメインイベントは、「アルモニカ」グループのハーモニカ演奏とフラダンス。素晴らしい演奏と優雅な踊りにしばしうっとり。そしてナルク徳島・手話勉強会の皆さんの「手話ダンス」3曲。
全てBGMは同じでしたが、「フラダンス」と「手話ダンス」の表現の違いに感心させられる一幕でした
最後は待望のチャリティーバザー、たくさんの出展品の中からお気に入りを見つけて大騒ぎ、しこたま買い込んで再会を約し散会。



2020年2月の「エコみらい」での健康体操教室は2月4日(火) 12日(水) 18日(火) 3回開催します

面白い！健康に関する10の雑学

話のネタにもなる、健康に関する雑学10を数回に分けてご紹介します。

眠れないときには温めた牛乳

牛乳にはカルシウムとともにCPP（カルシウムホスホペプチド）と呼ばれるカルシウムの吸収をそくしんする物質も含まれているので、カルシウムを含む食品の中でも特にカルシウムの摂取を効率よくできます。

牛乳に含まれているイライラを鎮めるもう一つの物質トリプトファンがあります。必須アミノ酸のトリプトファンは神経のイライラを鎮める鎮静作用を持っていて、牛乳はトリプトファンを多く含む数少ない食品なのだそうです。しかも牛乳は液状なので消化酵素も作用しやすく分解されやすいため、体に吸収しやすいということです。

そのようなことから、イライラして寝つきにくい場合、牛乳を飲むことによって安眠することができますと言われていています。この場合、牛乳は温めて飲むほうが良いようです。

その理由は、胃に温かい飲み物が入ると体全体がほのかに暖まり、神経も静まって、更に消化酵素の分泌も促進されてたんぱく質が早く分解し、トリプトファンの吸収も効率よく行われるというわけです。



【つづく】

「紅はるか」の収穫が始まりました

購入ご希望の方は、事務局までご連絡ください

新年のご挨拶

浅野 公博

明けましておめでとうございます。

会員の皆様にはよき新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
ここ数年、日本は高齢社会に突入し、高齢者を取り巻く環境はますます厳しくなっております。
2014年に改正された介護保険法では、要支援1～2だけだったのが、更に要介護1～2までも地域包括ケアシステムに組み入れる事も検討されていると聞き及んでいます。



一方ナルク徳島は、活動拠点を設立して13年目に入りました内外の皆様のご努力で、全ての面で常に右肩上がり成長してきましたが、設立10年目あたりから陰りが見えはじめ、現在会員の減少に歯止めがかからず十分な時間預託活動もできない状態になりつつあります。↑

4年前の新年のご挨拶で、ナルク3原則「できる時に」「できる事を」「できる方法で」のスタンスを変えることなく、その内容を工夫しましょう、と提唱しましたが、その後の皆さんの努力で、会員減少にもかかわらず時間預託活動は横ばい若しくは微増を堅持してきました、しかしそれも限界にきております。このまま推移すればナルクを利用される会員にもご迷惑をおかけすることになりかねません。

ナルク徳島は利用者の突然のご要望にも、対応して参りましたが、今後はそれも叶わなくなりそうです。
でも私たちは、この逆境にも屈することなく「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を目指し頑張りたいと考えております。新年度も色々な企画を検討中です。会員の皆様には健康に留意され、ナルクと共に楽しくお過ごしください。

