

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

お知らせ

新型コロナウイルス

感染防御のため、3月の行事は、
全面中止することになりました。
4月の状況の見通しがたらず、
準備ができませんので今年の
「ランチ&花見」も中止します。
4月以降の予定は3月末の状況を
見て判断します。
会員の皆様には、充分気を付けて
不測の事態を招かないよう、お過ごし
ください。【事務局】

訃報

巨星墜つ!



本部会報「ナルク」の見出しにありますように
まさに巨星、いやナルクにとっては太陽に等しい
ナルクの創設者、高畑敬一名誉会長が、去る2月
8日逝去されました。

「いつもナルクのことばかり考えている」と口癖
のようにおっしゃってた、あの優しいお顔、やさし
いお声にはもう接することはできませんが、私たちのところに永遠に生
き続けることでしょう。そしてその教えも今後の私たちの活動の
指針として胸の奥深く刻み込まれています。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
お通夜・告別式はご家族によって既に済まされましたが、ナルクと
しての「お別れの会」を3月31日(火)13:30~ エル・おおさか
本館2階で執り行うべくナルク本部主導で準備をしております。

知っていますか? **認知症のこと**

投稿

認知症について

知っておきたい基礎知識

認知症は何かの病気によって起こる
症状や状態の総称です。

老化によるもの忘れと認知症はちがいます。

【認知症の「最初の最初」に出てくる20の兆候】

- 1、ペットボトルのふたを、うまく回せず開けられない。(回転を必要とする動作に弱くなる)
- 2、靴ひもが結べなくなる。
- 3、引き戸は開けられるが、ドアノブがうまく回せなくなる。
- 4、ネクタイを結ぶのに時間がかかる。
- 5、自動販売機にうまくお金が入れられない。
- 6、道に迷いやすくなる。
- 7、電話をかけるのに時間がかかる。
- 8、ふたつの事を同時にできなくなる。
- 9、大切な話をしているのに、聞き流したり、無視したりする。(他人に関心を持つ脳の働き低下)
- 10、身近な人に、すぐにカットして怒鳴る。(怒りを抑える脳の機能が働かなくなる) ↑

- 11、ぼーとする時間が増え、ちょっとしたことにイライラするようになる。
- 12、何事にもやる気や興味がなくなる。
- 13、隣の人の名前がでてこない、何を買いに来たのか忘れる、など単純な物忘れが1日4~5回起きるようになる。
- 14、感動する映画を見ても泣けなくなる。(同様の感情が薄れる) 大きな災害や事故で多数の被害者がでたというニュースを聞いても何も感じなくなる。
- 15、不機嫌そうな配偶者の表情が読めず、夫婦喧嘩がよく起こる。
- 16、身近な人との人間関係のぎくしゃくが増えた。
- 17、皮肉やダジャレが通じない。
- 18、落語や漫才を聞いても「オチ」が理解できず、笑えなくなる。(高齢者が詐欺に引っ掛かり易いのも脳の機能が低下して空気が読めなくなる)
- 19、身なりに気を使わなくなり、だらしなくなる。
- 20、一般的に辛い物や甘い物など味の強いものを好むようになる。(これまで嫌いだったものをよく食べるようになったら、要注意)

思い当たることはありませんか?!

2020年2月～3月度 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

3 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
3	火	健康体操教室	13:30		新型コロナウイルス 感染予防のため、3月中の 行事は全部中止します	大西海斗
4	水	PC教室（初級）	13:00	15:00		岡田他数名
		健康体操教室	13:30	15:00		大西海斗
5	木	絵手紙教室	13:00	15:00		山花道子
10	火	健康体操教室	13:30			大西海斗
11	水	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00		
12	木	交流の日 「スライドショー」	10:00	12:00		
		手話勉強会	13:00	15:00		内田陽子
15	日	クリーンウォーク	08:00	09:00		
16	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00		山本節子
17	火	健康体操教室	13:30			大西海斗
18	水	健康体操教室	13:30	15:00		大西海斗
		PC教室（初級）	13:00	15:00		岡田他数名
19	木	活動内容説明会	10:30	12:00		浅野公博
		絵手紙教室	13:00	15:00		山花道子
26	木	運営委員会	10:00	12:00		
		手話勉強会	13:30	15:00	内田陽子	

4 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
1	水	健康体操教室	13:30		研修室2	大西海斗
		PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岡田他数名
2	木	絵手紙教室	13:00	15:00	V・ルーム	山花道子
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	ランチ&花見（中止決定）				
		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	
14	火	健康体操教室	13:30		エコみらいとくしま	大西海斗
15	水	健康体操教室	13:30		研修室2	大西海斗
		PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岡田他数名
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

2019年度 活動報告

1月の時間預託点数 前月総計(65,767) + 今月総計(556) = 累計(66,323)

	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)	452	0	32	6	88	74	652	96	556
人数(人)	25	0	10	2	7	17	37	7	-

1月の奉仕活動点数 前月総計(32,155) + 今月総計(414) = 累計(32,569)

	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	16	0	398	414	0	414
人数(人)	0	0	8	0	32	34	0	-

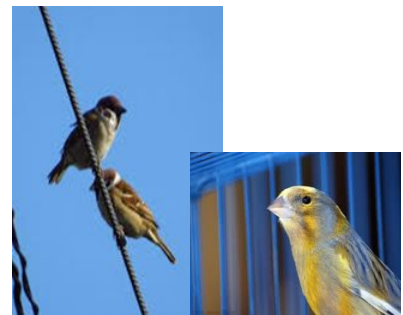
2019年度 会員動向

	12月末現在	入会	退会	1月末現在	平均年齢	1月末在籍者明細		
世帯数	256	1	3	253	-	男性	135	36.6%
会員数	373	1	4	369	76.4歳	女性	234	63.4%

歌集『父の文箱』吉村喜久子著の連載

ヨウムという名の鳥

ベランダに金糸雀移せば電線の
雀の声に应へて啼けり



近づけば心の奥まで覗き込む
目をせりヨウムといふ名の鳥は

ナルク徳島「阿波すだち」は

いろん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

情報コーナー

2月13日(木) 「サロン」

料理教室 巻き寿司に再挑戦



巻き寿司の起源は古く、1750年代と言われてい
ますから、江戸時代の中期です。その頃の江戸は武士
より町人の時代といわれ庶民文化が花開いた時代。
好景気で、食環境も好転し、食べ物も幅広い少し贅
沢なものが流行した世情のなかから生まれたものと
思われます。当時はご飯の外に魚を巻く寿司(棒寿
司)だったとか!。しばらく後に酢飯の中心に具
材が納まるように外側を海苔で巻いたものが主流に
なったようです。

今年は海苔・酢飯・具材の味付けが程よくマッチ
していい味してました。すまし汁も美味しかった。
さて来年は何にしましょうか? ご希望があれば、
お知らせください。

2020年度行事予定(概略)



- 4月 交流の日: ランチ&花見(中止決定)
- 5月 交流の日: 車いす操作講習
- 6月 交流の日: 定時総会
- 7月 サロン: エンディングノート説明会
- 8月 盆踊り期間中のためお休み
- 9月 交流の日: 屋外交流会 BBQ
- 10月 サロン: 防犯講習会「認知症」
- 11月 交流の日: 日帰りバス旅行
- 12月 交流の日: クリスマス会
- 1月 交流の日: 七草かゆ
- 2月 サロン: 料理教室
- 3月 交流の日: スライドショー



2020年度の定時総会は会場の都合で
6月12日(金) 13時より開催します

面白い! 健康に関する10の雑学 II

貧乏ゆすりの効果

貧乏ゆすりは、血行を良くするための生理現象の一
種と考えられ、女性よりも筋肉量の多い男性に多くみ
られるものだとか。座っていると脚の血管が圧迫され
て乳酸が溜まり、これを分解するために血流を促そう
と貧乏ゆすりが起こるのだそうです。

ある実験では、貧乏ゆすりをすることで冷え性の改善
が認められたそうです。

また、緊張しているときやイライ
ラしているときに貧乏ゆすりをして
しまう理由は、そのリズムカルな刺
激が精神を安定させる脳内物質、セ
ロトニンの分泌を促すためと言われ
ています。名前から良いイメージは
沸きませんが、貧乏ゆすりは血流を
良くし、さらに精神を安定させると
いった効果をもたらすようです。



暑いとずっと汗をかき続けるの?

猛烈な暑さの中にいると人間の体は、干からびるま
で汗を流し続けるのでしょうか?

ある程度、たっぶり汗をかくと、その後の汗の量は少
なくなってしまう。人間の体は常に水分を60%程
に保つようにコントロール機能が働くので汗を出すの
を止めてしまうのです。

しかし、その後は体温上昇という困った事態が起き
てきます。これが「熱中症」といわれる症状です。
ひどい時には気を失ったり、痙攣、重症を超えると死
に至ることもあるほどです。昔はスポーツをしている



最中に水を飲むとバテると言っ
て、水を飲むことを禁止されたこ
ともありましたが、今考えれば、
それはとんでもない危険な間違っ
た教えだったのです。水分の補給
を怠らず暑さがひどい時には休憩
も十分にとるようにして熱中症に
は注意して過ごしましょう。

塗り薬、軟膏の吸収時間とは?

やけど用の軟膏を腕の皮膚に塗り、それが皮膚にし
み込んでいく様子を観察したところ、軟膏ははじめは
ゆっくりとしみ込んでいき、22分経過した頃から、し
み込む量が急に多くなり、1時間後には99%がしみこ
んでしまった、という実験結果が出
た
そうです。(東京大学研究グループ)

この実験から判断すると、例えば
ハンドクリームを塗ったときには、
少なくとも1時間は手を洗ったりし
ないほうが良いでしょう。



【つづく】