

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

お願い

7月「サロン」 7月9日(木)

2020年度

定時総会について

新型コロナウイルス感染回避のため、会議形式の総会は取りやめ書面表決で行います。

つきましてはお送りしました総会議案書をご確認の上、ご異議のある方は同封の「ご意見欄」に記入してご返送ください。

ご返信がない場合は「異議なし」ご賛同をいただいたということで処理させていただきます。

ご了承ください。【事務局】

**エンディングノート
説明会**



❖ 日 時：7月9日（木）10:00

❖ 会 場：交流プラザ 3階

❖ 参加費：無料

エンディングノートは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ家族や周りの人に伝えたいことを書き留めておくノートや手紙のことです。

内容は、病気になった時に延命措置をするかといった**医療面のこと**、動けなくなった時の**介護の方法**、**葬儀のスタイル**、**遺産相続**、**お墓のこと**など様々です。体験談なども含めて皆さんと一緒に勉強しませんか。

（会場の都合で中止の場合もあります）

送迎サービス補償（傷害保険）のお知らせ

送迎サービス補償とは

送迎担当の会員の皆さん、毎日ご苦労様です。全国社会福祉協議会が運用する「送迎サービス補償」（傷害保険）について、まだ十分周知できていないようですので、詳しい内容をお知らせします。

この制度は地区の社会福祉協議会等に登録されているボランティアグループ・団体等が行う送迎サービスの利用者を対象として、全国社会福祉協議会が一括して損害保険会社と締結する団体契約です。

補償内容 次のような場合に、加入者の損害賠償責任の有無に関係なく保険金は支払われます。

◆お年寄りを車で病院に連れて行く途中、交通事故にあい、お年寄りがケガをし入院した。

◆車いす利用者を車から降ろそうとして、誤って利用者が転倒し、ケガをし通院した。

◆利用者を車いすに乗せて押していて、車いすが転倒し、利用者がケガをし通院した。

◆利用者の自宅から車まで付き添って歩いている途中、誤って利用者が転倒し、ケガをし通院した。

❖行事参加者の傷害危険補償特約もセットです。

補償金額（保険金額）

◇死亡保険金	345.2万円
◇後遺障害保険金	345.2万円（限度額）
◇入院保険金日額	3,400円
◇手術保険金 入院中	34,000円
外来	17,000円
◇通院保険金日額	2,200円

この保険の特徴

- 対象が利用者であること。
- 搭乗中に限らず、車への乗降中、または車から家までの間の事故に対しても補償されます。

ナルク徳島はこの制度に加入して4年目になりますが、まだお世話になったことはありません。

今後とも
無事故を祈ります



2020年6月～7月度 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

6 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師	
2	火	健康体操教室	13:30	15:00	新型コロナウイルス 感染予防のため 行事は中止します。	大西海斗	
3	水	PC教室（初級）	13:00	15:00		岩本他数名	
4	木	絵手紙教室	13:00	15:00		山花道子	
9	火	健康体操教室	13:30	15:00		大西海斗	
11	木	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00		内田陽子	
		手話勉強会	13:30	15:00			
12	金	定時総会（会議中止・書面表決）	13:00	15:30			
15	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00			
16	火	健康体操教室	13:30	15:00		大西海斗	
17	水	PC教室（初級）	13:00	15:00		岩本他数名	
18	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		V・ルーム 山花道子	
21	日	クリーンウォーク	08:00	09:00		山城町	
23	火	健康体操教室	13:30	15:00		エコみらいとくしま	大西海斗
30	火	健康体操教室	13:30	15:00	エコみらいとくしま	大西海斗	

7 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
1	水	PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本他数名
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	15:00	エコみらいとくしま	大西海斗
9	木	サロン エンディングノート説明会	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
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	15:00	エコみらいとくしま	大西海斗
15	水	PC教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本他数名
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		
21	火	健康体操教室	13:30	15:00	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

お知らせ

※ エコみらいとくしま：6月初旬より再開、6月23日（火）6月30日（火）開講します

※ 交流プラザ：利用可能なるも、制限・制約があり、まだ通常の利用はできません

2020年度 活動報告

4月の時間預託点数 前月総計(67,242) + 今月総計(382) = 累計(67,624)

	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)	346	0	0	11	48	64	469	87	382
人数(人)	22	0	0	6	7	17	33	12	-

4月の奉仕活動点数 前月総計(33,146) + 今月総計(187) = 累計(33,333)

	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	14	0	173	187	0	187
人数(人)	0	0	7	0	32	32	0	-

2020年度 会員動向

	3月末現在	入会	退会	4月末現在	平均年齢	4月末在籍者明細		
世帯数	248	0	8	240	-	男性	128	36.6%
会員数	359	0	9	350	76.6歳	女性	222	63.4%

歌集『父の文箱』吉村喜久子著の連載

連絡カード

里の川に蛍戻りて蒼白きひかりを
ほたる狩りの灯が追う



国道の街灯映せる早苗田の
水面より蛙の鳴き声きこゆ

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

情報コーナー

手造りマスクの 配布をはじめました

世界中の人々を不安と恐怖に貶めた「新型コロナウイルス」。日本では5月末に「緊急事態宣言」が解除されましたが、まだまだ油断はできません。2次感染、3次感染が襲ってくることも予想されます。感染リスクを抑えるには、3つの励行（マスクがいがい・手洗い）、3つの禁止（三密）を守らなければなりません。

マスクも最近になってそこそこ出回ってはおりますが、まだまだ数量も少なく、値段も高く手が出せません。耳にかけるとごむひもを繋いだり、汚れたまま使っているなど、苦勞しているのが現状です。

せめてナルクの会員さんだけにでも万遍無くいきたる様に、との思いで5月号の会報でナルク徳島の会員に呼び掛けたところ、多くの協力者が手を挙げてくださり、「三密」を避けるためにそれぞれのお家で制作していただいたので、手縫いあり、ミシン縫いあり、ガーゼあり、布製あり。バラエティにとんだたくさんマスクが集まりました。



写真は、そのうちのごく一部です。すでに30人以上の会員さんにお贈りしました。「まあ、きれい」「かわいい」「助かるわ」「何よりの贈り物」「ほんと、ありがとう」と賛辞の嵐。皆さんに喜んでもらって本当に良かったです。まだ制作中の方もありますが、ご協力いただいた皆さんには、また材料を提供していただいた方には、こころからお礼申し上げます。まだ相当数あり、それに制作中でもありますので、かなりの数量を確保できます。
ご購入の方は事務局まで電話ください。郵送若しくは、近くであれば持参します。

熱中症対策 三つの「とる」の励行

止むを得ず日中、屋外で作業する場合は

- ① 水分を摂る。塩分の補給
- ② 休憩を取る。疲れを貯めない
- ③ 栄養・睡眠をとる。適度な運動で免疫力アップ

健康インフォメーション

「コロナうつ」「コロナ疲れ」を 予防する生活習慣

少しづつ収束に向かって見える新型コロナウイルスですが、第2波の心配もされております。外出自粛が続くなか、不安やイライラ、ストレスが溜まっている人も多いのではないのでしょうか。

家にいる時間が長く続くと体内時計が乱れやすくなり、精神的不安定や食欲不振等になり易いといわれています。

日本うつ病がつかいでは、予防策として体内時計の乱れを防止する方法を公開しています。



❖ 1日の時間割を決めてルーティン化する

朝起きる時間、食事をする時間、ストレッチなど運動する時間、毎日の行動をルーティン化する。特に寝る時間と起きる時間は毎日同じになるように努める。

❖ 朝日を浴びる

体内時計は朝日を浴びることとサイクルのズレが調整されるため、毎日朝日を浴びることは体内時計を健全に維持するうえで重要です。朝起きたら窓を開けて朝日を数分間浴びることを日課にしましょう。



❖ 昼寝はできるだけしない

昼寝をすると夜になってもなかなか眠れなくなり、睡眠リズムが乱れて体内時計に影響を与えます。特に午後の遅い時間の昼寝は避けましょう。

❖ 夜、明るい光を浴びないようにする

照明は強さ、数などを調整して、夜は部屋の明かりを抑えるようにしましょう。また、テレビやスマートフォンの光には「ブルーライト」と呼ばれる光が含まれ睡眠を妨げると言われております。夜はできるだけ見ないようにしましょう。

ルーティン・習慣化とは行動を何度も積み重ねることにより、考える必要なく自然と体がその行動をしていること。

体内時計については
会報「阿波すだち」昨年12月号に掲載、ご参照下さい

お互い知恵と力を出し合って乗り切りましょう