

ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

第120号 令和元年('19年)12月発行

ナルク大阪北「いちょうの会」
〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8
新空堀ビル2階 206-2号

電話(FAX) 06-6710-4901

メール kita-ichou@oasis.ocn.ne.jpホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>

(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

行事実施報告

第1回

フレンドリークラブ

会員同士が気軽に事務所に来て集めるように三木さんが名付けてくれたフレンドリークラブは、第1回目を10月18日(金)午後1時30分より開催。8名が参加しました。

現在北拠点がどのような方向に舵取りすればいいか重要な時期にきています。一つ間違えれば存続できなくなりますが、私も少しでもお役に立てればと思う思いに駆られて運営委員になり数か月になります。

内情は言葉に表せない状態です。事務所に足を運ぶ人が少ない。事務所の仕事は少数で行われており、後継者を探すのに難儀している。打開するには会員の方々が気軽に事務所に来ていただき北拠点、南拠点のことで、現在の活動について、又事務所の不満、何でも気軽に話し合えるようにすることが必要と思います。フレンドリークラブを二か月に一回開くことにしました。

足を踏み入れないと分からない事が沢山あります。これまでナルクの活動に参加されたことのない方も、ぜひ事務所に足を運ばれて、違う視点から新しい考えを注入して下さい。

どんな大きな会社も同じ方が長く居座ると下降していきまます。新しい血が必要ですが、これは、常々、中野代表が仰せでしたが、その通りだと思えます。今こそ実践の時です。

第2回フレンドリークラブは、予定通り、12月20日(金)の午後1時30分からです。当日は第3金曜日、あいにく、カラオケ同好会と重なりますので、日程の見直しを求められました。そこで、第3回からは、奇数月の第3木曜日に、変更いたします。

なお、1月は新年会がありますので、フレンドリークラブはお休みし、第3回フレンドリークラブは、3月に開催いたします。

「今日はなにもないから拠点に行ってみよう」と思っていたら最高です。エレベーターもありますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。

トータルコーディネーター 藤井 美智子(記)



お知らせ

★「運営委員会」

日時..12月14日(土) 14時~16時
場所..拠点事務所

従来の日時・曜日が変更になっていましたが、12月から第2土曜日14時から開催と致します。一般会員の方も遠慮なくご参加下さい。

★「第2回フレンドリークラブ」

日時..12月20日(金) 13時半~
場所..拠点事務所

参加ご希望の方は事務所迄ご連絡下さい。第3回は3月19日(木)以降、奇数月の第3木曜日開催と致します。

★「年末年始のお休み」

12月28日(土)~1月5日(日)

10月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 95時間
提供者 22人
利用者 18人

◎奉仕活動

時間 158時間
提供者 41人

◎会員数 入会 0世帯0人
退会 1世帯1人

◎月末会員数 179世帯
232人

参加報告

赤十字ボランティア フェスティバル(第7回)

10月6日(日)、TWIN21(1階アトリウム)にて、日本赤十字社大阪府支部特殊奉仕団委員長会主催による「赤十字ボランティアフェスティバル」が開催されました。

大阪北拠点では2017年以来、毎年参加しています。今年は10名が参加し、黄色い法被を着てナルクの宣伝を行いました。

参加報告1

10月6日(日)、第7回赤十字ボランティアフェスティバルに足を運びました。

前年に続いて今年もナルク北拠点のメンバーの数が朝からご奉仕いただき、有難うございました。



色々なボランティア活動団体がそれぞれに工夫して活動内容の展示や物品販売などを行っていたり、赤十字奉仕団による健康チェックなどもあり、なかなか興味深い良い催しでした。

また、会場の一角に設けられた舞台上ではゴスペル、楽器演奏、パフォーマンズなど賑やかなステージがあり、一日中楽しく過ごさせて頂けました。

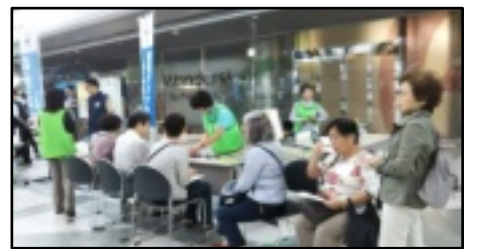
来年は多くのメンバーのご参加を得て、もっともっと賑やかに元氣よくナルクの宣伝と拠点の収益を考えプチバザーなんかもできたらいなと考えるながら、会場を後にしました。

中西 由暉子(記)

参加報告2

会場は大阪ビジネスパーク・TWIN21(1階アトリウム)。

私の任務は、ナルクのPR活動と、会員の方々が精魂込めて製作された、グッズの販売であります。他のグループのブースでは、災害時での対応方法や、AED救急法などで、健康チェックのコーナーには多くの人が集まって、健康に対する関心が強いことが分かりました。我がクラブのご婦人方も交代で、



健康チェックに参加あそばされておりましたよ。

しかしながら、ボランティア関係のブースには来訪者はまばらで、我がブースにも偶に来られますが、関心はグッズ類なのです。

来られた方には、逃がすまじとナルクの理念「共助精神」を心熱く話すのですが、相手は「ふくん」と言って立ち去るか、「あ、そう、偉いわね」と茶化しながら、グッズに視線が移り、「あら、かわいい!」と買ってくださいました。心なしか虚しさを感じますが、多少なりとも収入があったことで良しといたしましょう。

本日を総括すると、「まあ、いつか!」。来年生きてりや、又、参加するよ。

(後期高齢者の独り言でありました。)

三木 正三郎(記)

～キラめき そして 助け合いのわ～

赤十字ボランティアフェスティバル(第7回)

災害支援 大綱での救世出し体験
(東日本大震災、熊本・大坂北部地震等) (ビーズを使った)

フェスティバル 大綱での救世出し体験
(東日本大震災、熊本・大坂北部地震等) (ビーズを使った)

ステージでの発表 健康チェック 大綱での救世出し体験
AED・救急法 演習体験 フォト動画撮影の体験

日時 令和元年10月6日(日)
11:00～16:00

会場 TWIN21(1階 アトリウム)
(大阪市中央区船場2-1-41)
会場・受付「赤十字」裏は行政ビル
地下1階 東横ビル南棟「大阪ビジネスパーク」新4階出入口すぐ

対象 子どもから大人、高齢者まで、親子さん連れ歓迎!
※お申し込みは事前にお電話ください!

<内容>

- 赤十字社会、NPO、ボランティアグループの活動紹介や展示
- 障がい者が持っている製品の紹介・販売
- フック知能型・AED・救急法・ハンドケアなど(無料)
- 障がい者のストレスチェック(無料)
- 赤十字奉仕団の活動紹介や、NPO・ボランティアグループによる演説、パフォーマンス、ゴスペルなどの楽しく賑やかなステージ



募集！ 囲碁・将棋のできる方、車イス介助のできる方、包丁砥ぎのできる方、貴方にとっては当たり前のスキルが、私たちにはとても助かります。あなたのスキルを、「いちろうの会」の活動に活かしませんか。あなたのスキルを事務局にお知らせ下さい！



★ 出来る時に出来る所で、貴方の力を役立てて頂けませんか。

気になる体の不調どうしたら改善できる？

老眼で不便

ずっと視力はよくなったのに、新聞や本、パソコンなど、近くの文字がぼやけて見えるようになったら、それは老眼かもしれない。個人差はありますが、だいたい40歳代の半ばぐらいで誰でも老眼になります。老眼鏡をかけることに抵抗を感じる人が多いのですが、ピントをあわせようと目を凝らすなどしても改善することとはなく、逆に余分な力が入って筋肉が硬くなり、頭痛や肩こり、眼の奥の痛みなどを招くこともあります。



★老眼になる原因は？

眼にはピント調節をするレンズの役割をしている水晶体というものがあり、毛様体筋という筋肉が伸び縮みすることで水晶体の厚みを変え、焦点を合わせています。

老眼とは、水晶体が加齢によって硬くなり、ピントがうまく合わなくなってしまう、ものがぼやけて見える状態のこと。水晶体の老化は生まれた時から始まり、加齢とともに進行します。

★老眼による不調を改善するには？

眼のピント調節ができないために、毛様体筋を酷使し、疲労が蓄積することによって起きる不調を解消するには、近用眼鏡(老眼鏡)をかけるのが一番。毛様体筋に負担をかけることなく、楽にピントを合わせることが出来るようになります。

★眼の疲労を改善するための方法は？

近くを見続けるときは、10分に1回は3〜4m先を見るようにしましょう。また、寝る前にホットタオルでじんわり眼を温めましょう。

★眼の健康を守るための習慣は？

近用眼鏡を作るときには、まず眼科で検診を。各種検査によって、眼の3大疾病、白内障、緑内障、加齢黄斑変性などの兆候を早期に見つけることができます。

また、老眼は年齢とともに進行するので、年に1度は眼科でチェックしましょう

※毎日新聞健康質問箱3月号より抄録

予告！ 久しぶり映画とお食事会

映画鑑賞同好会「栄養映画の会」



映画鑑賞同好会「栄養映画の会」世話役の三木正八郎さんが、久しぶりに映画とお食事会を企画しています。会場は、西区区民センターを想定しています。参加ご希望の方は事務局までお知らせください。午前のみ参加、午後のみ参加でも結構です。(事務局)

基本的には、

当日 午前 (10~12時) 邦画
昼休み (12~13時) 昼食
午後 (13~15時) 洋画

会費は当日の人数にもよりますが・・・、会場費、機材費、事務局経費等含めても、500~700円程で済むと試算しておりますが、参加人数次第です。

そして、大体の人数が確認出来ましたら、会報で場所と実行日を御報告致します。

★ 映画はよろしいでんなあ！
昭和の人間には、たまりまへんわ！

三木 正八郎 (記)



南・北拠点の皆様、

ご無沙汰しております。時は移ろい易く、気がつけば10年の歳月が過ぎていました。人は己の虚しさに気づく時がありますが、そんな時、ふと、過去が恋しくなります。過去には楽しい事や悲しい事もあったでしょうが、それがあなたの人生ドラマなのです。映画には、そんな人々の想いがいっぱい詰まっています。

以前は劇場鑑賞が中心でしたが、今の映画はCG技術を駆使したSF映画が多くて年寄りには向きません。そこで「昭和の映画館」を開催すれば、親睦を深めることも含めて、皆様の心のケアが出来れば嬉しいなと思って企画致しました。

俳句

・白樺の白き幹這ふ蔦紅葉

藤田 多栄子

・今生の臥遊三昧代々の月

金本 美智子

・鳥渡る肩に重たき墓終ひ

須見 敏江

・後の月高層ビルの狭間より

森下 和子

・城跡は薄紫の萩の風

東浦 ふく子

・雨つづき案山子は老を深めけり

高田 敏雄



絵手紙 (藤井 美智子)

催事のご案内

★「新年会」

日時.. 1月26日(日)、12時〜14時

(受付は 11時半〜)

会場などを検討中です。

皆様にはぜひ1月26日(日)を新年会の為に、ご予約ください。多数のご参加を期待しております。

★「大阪・北摂エリア拠点連絡会」

1月に、高槻拠点担当で開催予定

教室・同好会のご案内

■健康麻雀初級 教室

日時.. 12月7日(土)、12月28日(土)

1月25日(土)、13時半〜16時半

場所.. 拠点事務所

備考.. 1月4日(土)はお休みです。

■パッチワーク 教室

説明.. 12月から当分の間、休会とします。

■介護予防&脳トレ運動 教室

説明.. 11月から当分の間、休会しています。

(御世話していただける方が見つければ、再開します)

□健康マージャン 同好会

日時.. 12月7日(土)、12月21日(土)

1月18日(土)、13時〜18時

場所.. 拠点事務所

備考.. 1月4日(土)はお休みです。

□民踊 同好会

日時.. 12月10日(火)、13時〜15時半

場所.. 「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

備考.. 12月10日が最終回となります。

アベノハルカス15階「がんこ」で食事をを行います。(会費.. 五百円程度)

□カラオケ 同好会

日時.. 12月20日(金)、11時〜18時

場所.. 「ジョイ・サウンド」(天王寺店)

天王寺アポロビル 6階

繪川 佐都美 で予約

費用.. 1100円

交通.. 地下鉄御堂筋・谷町線「天王寺」駅

12月から右記に変更します。

□絵手紙 同好会

日時.. 12月16日(月)、14時〜16時

場所.. 拠点事務所

□手編み 同好会

日時.. 12月18日(水)、14時〜16時

場所.. 拠点事務所

□俳句 同好会

日時.. 12月21日(土)、10時〜12時

場所.. 拠点事務所