

いちよう通信



NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



第62号 2026年3月発行

ナルク大阪「いちよりの会」

〒542-0012

大阪府中央区谷町6-4-8

新空堀ビル2階 206-2

TEL/FAX 06-6710-4522

EM: ichou@nalc-osaka.com

HP: http://www.nalc-osaka.com

新春懇親会・報告

寒さも和らいだ1月18日(日)正午、木曾路・上本町店に35名の参加者が集い、新年の懇親会が開催されました。

高橋事務局長の司会で、先ず中野代表からの挨拶があり、続いて西村・本部副会長の乾杯の音頭で宴が始まりました。美味しい会席料理を味わいながら、



どのテーブルでも賑やかに会話の花が咲きました。宴たけなわになると、田中会員が余興で場を大いに盛り上げてくれました。

こうして、約2時間楽しく過ごして、最後に辻井委員の一本締めで宴会も無事終了・解散となりました。(事務局)

健康寿命を延ばすための

特別講座・報告

2月18日(水)の午前10時、大阪府社会福祉会館に20名の参加者が集い、「習慣的な運動で心身を若く維持しましょう」をテーマとして、講習会が開催されました。

第一部では、まずTAEKO(たえこ)インストラクターが「椅子ヨガ」を指導してください、一同リラックスした

気分になりました。次いで河内和美・元看護師が、バイタルサイン(生命兆候)、すなわち体温・

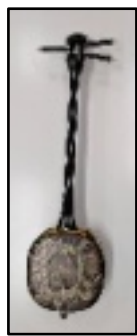
脈拍数・血圧・呼吸数をチェックすることの大切さ、高齢期にかかりやすい病気の予防、さらに健康クイズで健康知識を啓発して頂きました。



休憩を挟んだ第二部では、高野圭子講師(介護予防運動指導員)が「いきいき体操」を指導して、脳トレ・ストレッチ等で体を柔軟にすることができました。ただ運動は、週2〜3回継続することが大切であると指摘されました。こうして約2時間の講習は、大変有意義なものとなりました。(事務局)

ゆずりゆずられコーナー

会員の入江康子さん(平野区)より、「三線」の提供がありました。



高さ80cm
幅24cm
譜面台

(折りたたみ式)付き。希望者は、3月20日(金)までに事務局へご連絡下さい。(複数名の場合には事務局で抽選)

今後とも、このコーナーをよろしく願います。

春のぶらりウォーク

和歌山城公園の花見・ご案内

紀州徳川家の歴史が残る和歌山城は豊臣秀吉が弟の秀長に築城させたのが始まり。場内にはソメイヨシノを中心に約450本の桜が咲き乱れ、岡口門から二の丸庭園まで風情ある桜並木が続きます。一の橋付近のしだれ桜も美しく、他にも、和歌山城公園敷地内の各所で桜を楽しむことができます。2018年度に整備した本丸跡ビュースポットから見る天守閣は、桜ごしに間近に見えるのでおすすめです。ぜひご参加下さい。



日時：4月2日(木)9時20分集合

※雨天時は4月7日(火)に順延

集合：南海線「南海難波駅」改札口

交通：南海線「和歌山市行」南海サザン11号(5番線)片道970円

南海難波駅9時45分発

昼食：和歌山市役所14階レストラン

「十四階農園」でバイキング

料理(11時30分予約)

1650円

申込：3月23日(月)迄に事務局へ
[担当：藤井(美)・島村・豊島]

俳句

干し舟の並ぶ保津峡燕来る

齋藤富美代

限り無き春愁にこの回り道

須見敏江

食欲はいよいよ健在粥柱

森下和子

川柳

イライラと当たり散らすと口ゆがむ

タカシ

上段で男雛女雛の清まし顔

よねぞう

「絵手紙」「水きり絵」の作品掲載は、紙面の都合上取りやめることとなりました。

なお、拠点ホームページ上では、毎月の全作品が「同好会」の欄にカラーで掲示してありますので、ぜひご覧ください。

催事案内

○ふらっと楽しむ「すみよし」

地域の福祉施設やボランティア団体が一堂に結集。親子三代で遊べて学べる交流イベントです。ナルク大阪も出店します。

・日時：3月14日(土) 10時半～14時

(小ホール)の演目は15時まで

・場所：住吉区民センター(住吉区役所の隣り)

○春のぶらりウォーク

～和歌山城公園の花見～

・日時：4月2日(木) 9時20分～

・申込：3月23日(月)までに事務所へ

※一面を参照して下さい。

○全国ナルクウイーク・一斉行動

～大阪城公園クリーン作戦～

・日時：4月23日(木) 10時～12時

※雨天時は、翌24日(金)に順延

・集合：大阪城ホール西玄関(青屋門外濠)
・申込：4月20日(月)までに事務所へ

教室・同好会案内

○健康麻雀初級 教室

・日時：3月7日(土) 3月28日(土)

・日時：4月4日(土) 4月25日(土)

・日時：5月2日(土) 13時半～16時半

○パッチワーク 教室

・日時：3月4日(水) 12時半～14時半

・作品：春色のシヨルダーバッグ

・材料費：二,五〇〇円

・日時：4月1日(水) 12時半～14時半

・作品：金太郎の人形

・材料費：一,八〇〇円

○スマホ 教室

・日時：3月14日(土) 13時半～15時半

・日時：4月11日(土) 13時半～15時半

○いきいき体操 教室

・日時：3月18日(水) 13時半～14時半

・日時：4月15日(水) 13時半～14時半

○健康マーじゃん 同好会

・日時：3月7日(土) 3月21日(土)

・日時：4月4日(土) 4月18日(土)

・日時：5月2日(土) 13時～17時

○水切り絵 同好会

・日時：3月12日(木) 11時～15時

・日時：4月9日(木) 11時～15時

○絵手紙 同好会

・日時：3月16日(月) 11時～15時

・日時：4月20日(月) 11時～15時

○カラオケ 同好会

・日時：3月24日(火) 13時～17時

・日時：4月28日(火) 13時～17時

・場所：ジャンカラ上本町駅前店
※「カラオケ」以外の教室・同好会は、全て拠点事務所での開催です。

お知らせ

○運営委員会

・日時：3月14日(土) 10時～12時

・日時：4月11日(土) 10時～12時

・場所：拠点事務所

○会報発送作業

次号 5月号の発送作業は、5月1日(金) 11時30分

分～拠点事務所で行います。ご協力をお願いします。

○拠点事務所から

事務所の執務時間は平日の11時～15時とします。

TEL/FAX (06) 6710-4622

会員動向 (12月度/1月度)

◎時間預託提供活動

時間 25時間/19時間
提供者 10人/7人

◎奉仕活動

時間 408時間/514時間
提供者 20人/40人

◎会員異動

入会 なし/1世帯1人
退会 2世帯2人/なし

◎月末会員数

183世帯/184世帯
234人/235人