

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第64号 (通巻 第221号)

発行 平成28年1月

事務局 豊中市上野西 3-13-55 ラピスマンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

URL <http://sky.geocities.jp/nalctim2007/>

新年のご挨拶 「健康は財産！ 時間は命です！」

新年明けましておめでとうございます。希望に満ちた輝かしい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。平素はNALC活動にご協力・ご参加を賜り誠にありがとうございます。深く感謝申し上げます。さて、平成28年はどんな年になるでしょうか？ 願わくば、穏やかで明るい年になるよう期待したいものです。



我々NALCも生きがい・助け合い・自立奉仕と言う理念を掲げて活動して来ましたが、昨年めでたく創立20周年の記念式典と懇親会を開催することが出来ました。今年は更に皆様のご理解とご協力を得て邁進して行きたいと存じます。ただ20年も経ちますと、サービスを受ける方も、サービス提供をする方も高齢になってきました。ここは自分自身の原点に戻り、「健康は財産、時間は命である」という事を改めて認識し、行動して行きましょう。いつも思っている事ですが、自分の健康保険も介護保険も使わないと言う事は立派な社会貢献です。自分の財産は健康だと自覚して、今年も元気に、明るく、楽しく、参加して「NALCへ入会して良かった！」と言う想いを強く感じたいと思います。今年も何卒よろしく願い申し上げます。

(大井文夫)

いくつになっても生き生きと

日本の死因で多いものは、1位ガン、2位心臓病、3位脳卒中、4位肺炎、5位不慮の事故となっています。また、社会経済的損失が大きい疾患として、1位うつ病、2位虚血性心疾患、3位脳卒中となっています。その中でうつ病の原因としてストレスが職場・家庭・経済的な問題で発生し、怒り・不安・不眠・うつな気分などの心理的反応や疲れ・痛み・肩こりなどの身体的反応が発生し、仕事のミス、煙草やアルコールが増えるなどの行動の変化が起こって来ると言われています。うつ状態が続くと死因のガン、心筋梗塞、脳梗塞になりやすくなると言われています。そこで大阪脳神経外科病院で学んだ事をご紹介します。



脳卒中には脳の血管が詰まる「脳梗塞」、破れる「脳出血」や「くも膜下出血」があります。脳卒中を発生すると、障害を受けた脳が司っていた身体機能や言語機能などが失われたり、場合によっては死に至ることもあるようです。具体的な症状として、[1]脳出血やくも膜下出血では突然意識を失って倒れたり、片麻痺、激しい頭痛や嘔吐が起こるなど症状が現れます。[2]脳梗塞では手足がしびれる、物が二重に見える、足がもつれる、言葉が出ない、食べ物や飲み物が飲み込めないなどの症状が現れます。脳卒中予防十か条として、①高血圧から治しましょう、②糖尿病を放置しない、③不整脈が見つかり次第直ぐ受診する、④タバコを止める、⑤アルコールは控えめに、⑥高すぎるコレステロールも見逃さない、⑦塩分・脂肪は控えめに、⑧体力に合った運動を、⑨とり過ぎないように、⑩脳卒中が起きたら直ぐに病院へ、などを心掛けて、寝たきりなど重い後遺症と認知症の予防のために迅速な対応が必要であることを教えて頂きました。そして長寿の秘訣は、常に前向きなビジョンを持って生きる、それが健康の一番の秘訣です。元気で長生きしましょう。

(清水正弘)

事務局からのお知らせ



- ◎ 運営委員会スケジュール (どなたでも参加できます)
- 27年度第10回 1月 9日(土) 10:00~12:00 (事務所)
 27年度第11回 2月 13日(土) 10:00~12:00 (事務所)
 27年度第12回 3月 12日(土) 10:00~12:00 (事務所)
 28年度第1回 4月 9日(土) 10:00~12:00 (事務所)
- ◎ 運営委員会議事録承認事項 (平成27年12月12日 出席者17名)
- (1) 会計報告 (三村)
 11月単月の収支は68,647円の黒字。(拠点交付金109,500円あり)
 累計(4月~11月)では収入、支出共計画達成。
 ただし、預託点数活動が漸減傾向にあり課題を残す。
- (2) 新年会開催日 (清水)
 1月29日(金)ホテル・アイボリーを予約
 会費は4000円、約40名予定
 詳細はイベント担当運営委員で検討
- (3) 平成28年運営委員会前半日程 (石井)
 1月9日、2月13日、3月12日、4月9日、5月14日、6月11日
 (各月土曜日開催)
- (4) 運営委員会への参加意向 (木村)
 池田ブロックの女性会員4名が運営委員会を順次見学

◎会員活動

活動内訳		12月の活動(時間)	27年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	135	1,128	-282
	点数利用	3	18	-6
	純増	132	1,110	-276
奉仕活動		233	1,623	+396

◎会員数 (2016/1/1 かつこ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	105(-6)	28(+3)	15(+1)	148(-2)
会員数	157(-10)	43(+4)	22(+1)	222(-5)

★★2016年新年会のご案内★★

新年会を次のとおり開きますので、是非ご参加ください。

- ・日時：1月29日(金) 11時30分~13時45分
- ・場所：ホテル・アイボリー
- ・参加費：4,000円(予定)
- ・申し込み：事務所(1月20日まで)



幸せ杵の音を古江台ホールに響かせ

12月26日(土)午後1時から古江台ホールで餅つき大会が開催された。ナルクよりボランティア参加20名。本館、北館、ケアハウス、デイサービスセンターの4か所で入居者の方々と掛け声も大きく、紅白餅とヨモギ餅の三種類を各ホールでつきあげました。

デイセンターの入居者の中には、昔とった杵柄慣れた手つきで餅つきペッタンコ。たいそうお元気な方がいらっしゃいました。周りで見っていた入居者も優しい笑顔。家族、親戚が揃って力を合わせ、餅をついた若きよき日々を懐古された事でしょう。



ナルク女子も餅を丸め小餅作りに精を出しました。

餅つきが終わると、つきたての餅をご馳走になりながら施設長の下芝様から古江台ホールの詳しい説明があり、明日はわが身と関心の有る方が多く、質問が飛び交いました。そして参加者全員、職員の方々に見送られ、午後4時帰路に着いた。

ペッタン、ペッタン杵の音。幸せ杵の音で平成27年の行事も無事終了。来年もナルク力を発揮し、健康で元気に頑張りましょう。よろしくお祈りします。
(新川紀子)

2月のふれあいサロンは「折り紙」です

今回はお猿が籠をかついでいるのを折ります。

- ・日時：2月9日(火)13:00～16:00
- ・場所：わかばの会事務所
- ・会費：300円
- ・材料費：200円
- ・講師：井上夏生さん

多数のご参加をお待ちしています。

(大前裕子 090-5164-2432)

1月&2月の予定 (各場所については事務所にお尋ねください)

同好会その他のイベント	1月	2月
麻雀	10(日), 23(土) 10:00-16:00	14(日), 27(土) 10:00-16:00
カラオケ	6(水), 20(水) 13:30-16:30	3(水), 17(水) 13:30-16:30
ふれあいサロン	21(木) 13:00-16:00	9(火) 13:00-16:00
歌声サロン	—	—
映画	18(月) 「スターウォーズ」 E131° 109	—
遊友会	—	—
太極拳	15(金), 22(金) 14:00～	12(金), 26(金) 14:00～
絵画	13(水) 13:30～	10(水) 13:30～
囲碁	11(月)9:30～, 25(月)13:00～	8(月), 22(月) 13:00～
会報発送	8(金) 11:00～	12(金) 11:00～
池田ブロック会	18(月) 9:30-12:00	15(月) 9:30-12:00
新入会員の集い	—	—

♡♡♡ 12月25日・クリスマスの日に ♡♡♡

横田直江さんに提案していただいて、初めての試みでしたが、ナルクの事務所でクリスマス・パーティーを開きました。椅子が足りなくなる程の大盛況でした。

まず皆でクリスマス・ソングを歌い、木村良三さんに音頭を取って頂き、ワインで乾杯!!! クラッカーを鳴らし、さあクリスマス・パーティーの始まりです。軽い昼食を取りながら、しばし歓談。

その後、横田さんの軽妙なトークでの音楽療法。老化防止のための複式呼吸での発声、指体操、早口言葉等々…。終始大声で笑いながら、あ



っと言う間の80分でした。次はカラオケタイム。クリスマス・ソングから演歌や民謡まで飛び出して、少し予定をオーバーしてしまいました。最後は横田さんのミニ・コンサートです。きれいなピンクのドレスに着替えられての登場。「くちなしの花」から始まって、懐かしい曲を含めて素敵な唄声で8曲歌って下さいました。「愛のままに」の時は人生終わりまで全ての人たちに愛を込めて接する事が必要ですよとの教え。本当に盛り沢山のパーティーでした。

子供たちが巣立ち、久しく縁のなかったクリスマスでしたが、ナルクのお仲間と楽しいクリスマスの午後のひとときを過ごす事が出来ました。有難うございました。

(木下妙子)

2015年に「わかばの会」の活動に参加して下さいました会員の皆さま、ありがとうございます。本年も引き続きよろしく願いいたします。

【預託活動】(五十音順、敬称略)

青木昭夫、東美喜子、荒尾桂子、石井隆之、井上夏生、上田和子、内田完一、大井文夫、大下千恵子、大前初代、大前裕子、岡田吉正、奥野享、木下妙子、木村良三、見藤恵子、小間紀子、酒井義人、坂井弘江、清水正弘、清水文子、鈴木陽子、高橋俊雄、高山典子、竹中史子、竹中千柳、田崎幸子、谷口道子、田原千佐子、田淵光子、津田輝雄、豊島研二、永田洋子、永田貴美子、中村照子、西田美智子、萩原咲子、服部節子、福井康雄、法喜典子、北條京子、堀順子、松尾智弘、松尾清子、光吉克子、三村喬夫、宮地輝雄、本村恵子、森俊二、山本知子、横田直江、吉田光代、吉富和子、米本君江

【奉仕活動】(五十音順、敬称略)

青木昭夫、荒尾守、荒尾桂子、石井隆之、上田和子、内田完一、大井文夫、大奥恭子、大下千恵子、大菅三郎、大前初代、大前裕子、岡田吉正、岡本憲昌、奥野享、檀本久雄、河原高史、岸本恵子、木下妙子、木村良三、久保木幸代、見藤恵子、小林弘、小間紀子、小利池真由美、清水正弘、清水正、清水文子、新川紀子、杉田繪巳子、鈴木陽子、高橋俊雄、高山典子、竹田智実、竹中史子、田中龍男、田中静子、谷口道子、田淵光子、津田輝雄、豊島研二、長沢継人、永田洋子、永田貴美子、西田美智子、萩原咲子、服部節子、濱岸恵美子、法喜典子、堀順子、堀端治夫、松尾清子、松野慶子、馬淵元伸、光吉克子、三村喬夫、宮地輝雄、本村恵子、山本知子、横田裕一、吉田光代