

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第84号 (通巻 第241号)

発行 平成29年9月

事務局 豊中市上野西3-13-55 7F マンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

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

夏バテ解消に 自宅で簡単トレーニング

夏は暑さや熱中症などが心配で、外で運動できる時間は限られてしまいます。しかし、家でもできる運動ならいつでも好きな時にできます。

暑いとついだらだらしてしまいがちですが、簡単なトレーニングで夏の運動不足を解消しましょう。熱中症は家の中でも起こります。適度な室温を保って運動しましょう。水分補強も忘れずに。

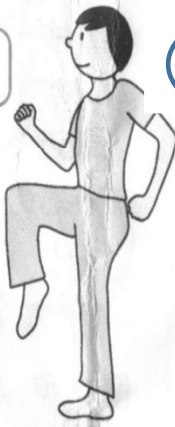
➤ 準備

ウォーキングで体を温める

1分

膝は直角に

①肩甲骨を動かすことを意識し、腕を大きく振りながらその場でウォーキング。
②膝は腰の高さまで上げ、直角になるように。




➤ トレーニング

体の後ろ側を鍛える

20秒
3セット

呼吸は深く。お腹に力を入れ一直線に

①仰向けに寝た状態からお尻を軽く浮かせる。
②尻、腰、背中と浮かせ、膝から肩が一直線になるように意識する。
③肩甲骨と肩で床を押すようにし、背骨と胸を押し上げて約20秒間静止。



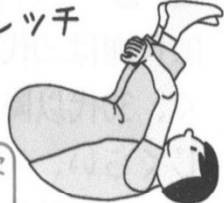
➤ ストレッチ

腰痛予防ストレッチ

1分

太ももを胸に引きつける

①仰向けになり、両腕でふくらはぎを抱え込む。
②ふくらはぎを抱える両腕に少し力を入れて、胸と太ももの空間を埋めるように引きつける。
③足首のあたりで両手を組むと効果アップ。



(豊中市 やすだ整骨院)

★★預託点数を使用しない場合の寄付金額の改定について★★

NALCは“自立・奉仕・助け合い”を基本理念としたボランティア団体です。ボランティアをとおして社会と人に役立ち、“健康”と“生きがい”を得るアクティブ・シニアの会です。

9月より、預託点数利用の促進を目的として、預託点数を使わない場合の標準的な寄付金額を現行の1時間500円から700円に改定します。ただし、コーディネートが終わってボランティア活動が継続中の案件については従来通り500円とします。

これまで以上に預託のボランティア活動を行い、その預託点数を積極的に使って行けるような「わかばの会」にして行きましょう。(事務局)

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)

29年度第06回 09月09日(土) 10:00～12:00 (事務所)

29年度第07回 10月07日(土) 10:00～12:00 (事務所)

29年度第08回 11月11日(土) 10:00～12:00 (事務所)

◎運営委員会議事録承認事項 (平成29年8月12日開催 出席者12名)

(1) 「エリア17」総会の報告 (大井)

本部と7拠点から74名参加。

次回の拠点連絡会は9月22日(金)@本部会議室、大井&清水が参加予定。

(2) 会計報告 (宮地)

7月単月収支は38,905円の黒字。

ただし増田様、横田様からの寄付金60,000円の特別収入があり。

(3) ブロック会議研修 (清水)

新介護保険制度及び介護予防日常生活支援事業等の研修会を11月開催予定に変更。

(4) 会員同士のボランティアについて (宮地)

預託点数利用の促進を目的として、預託点数を使わない場合の寄付金を1時間700円(現在は500円)に改定する。

ただし、継続の案件は従来通り500円。

(5) 事務所使用料の件 (宮地)

個々に運営委員会で承認を得た場合は、同好会参加費、事務所使用料を個別に決める事が出来る。

愛好会についても、基本的に同好会と同様の寄付をお願いします。

◎会員活動

活動内訳		8月の活動(時間)	29年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	127	595	+102
	点数利用	6	12	-21
奉仕活動		101	562	-76

◎会員数 (2017/9/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	96(-5)	22(-2)	15(+2)	133(-5)
会員数	139(-13)	33(-2)	20(+2)	192(-13)

寄付金の御礼

この度横田直江様から、ご主人様の1周忌にあたりご寄付を戴きました。お礼を申し上げます。横田様は、毎月、「歌声サロン&お誕生会」を御指導して下さい、私たちに健康と楽しいひと時を届けて下さっています。

今後とも何かとお世話になりますが、よろしく願いいたします。

(事務局)

♥♥♥♥ お盆に偲ぶ ♥♥♥♥

異常に暑かった今年の八月、お盆を迎えるため故郷に帰りました。

故郷は両親が亡くなって姉が家を守っているけれど、嫁いでもお盆は帰って先祖を迎えるのが慣習でした。実家に帰り仏間に入ると、幼いころの思い出が蘇りました。お盆の日の朝、お坊様が来られると、小学生の私は団扇を手に後ろから風を送っていました。右手が疲れると左手に持ち替え、たまに早く帰られないかなと思って、それは自分に与えられた仕事だと考えていました。多分扇風機が我が家に来てお役御免になったのだと思うけれど、今でも無心に団扇を動かしていたあの頃の自分を懐かしく思い出します。祖父母などとの永遠の別れの悲しみをあの頃の私はお経をあげて下さるお坊様の背中に風を送る事で耐えていたような気がします。ナルクに入会して二十年近くが経ち、何人かの方たちとの永遠の別れがありました。逝去された方は運営委員会でお聞きして、総会で黙とうさせて頂いています。



先日、横田先生とお話しした際、老人会ではお盆にセレモニーがあるとお聞きしました。町内会の結びつきの中で生まれた老人会はその関係が密で、企業の組合の中で生まれたナルクとは付き合いも違います。でも悲しみや悼む心は同じです。横田先生の言葉で、今まで見送ってきた人達をしみじみと偲ぶ事が出来ました。出会いがあり別れがある人生、お世話になった人たちに心から感謝したいと思います。

(吉田光代)

♪♪♪ 歌声サロン&お誕生会のご案内 ♪♪♪

素敵な秋が来ました。歌声サロン&お誕生会への参加をお待ちしています。

- ・日時：9月28日(木)、10月31日(火) 13時30分～15時
- ・場所：わかばの会事務所 ・会費：300円 木下妙子(090-1139-1086)

9月と10月の予定

同好会その他のイベント	9月	10月
麻雀	10(日),23(土) 10:00-16:00	8(日),28(土) 10:00-16:00
カラオケ	6(水),20(水) 13:30-	4(水),18(水) 13:30-
歌声サロン	28(木) 13:30～	31(火) 13:30～
映画	22(金) 「三度目の殺人」	—
太極拳	1(金),29(金) 14:00～	6(金),20(金) 14:00～
絵画	13(水) 13:30～	—
囲碁	11(月),25(月) 13:00～	9(月),23(月) 13:00～
会報発送	8(金) 11:00～	6(金) 11:00～
池田ブロック会	18(月) 9:30-12:00	16(月) 9:30-12:00
新入会員の集い	—	—

〈わかばの会〉で生き甲斐や楽しみをいっぱいもらって

私が〈わかばの会〉事務所に気軽に出入りするようになったのは7年ぐらい前で、入会してすぐに会報の編集をお手伝いしはじめたのがその頃の主な活動でした。もちろん毎月開かれていた懇親会に出席するのも楽しみでしたが…。

会報編集のお手伝いは今も続けていますが、最近では最終校正で固有名詞や日時に間違いがないかなど、しゅうとめのような目で立ち会うことしかやっていません。そのほか、絵画同好会で一応先生になっているのと、そして囲碁同好会では碁盤が余っているのを知り、初心者の皆さんと楽しんで碁盤に向かっています。

絵画については、若い頃から油彩を描いていたのと、旅行には小さなスケッチ道具を持ち歩くのを趣味にしていました。それで同好会では先生に祭り上げられています。普通なら絵画の先生は、静物を描く教材を用意したりして一緒に絵を描き、技術を教えたりするのですが、それらしいことをほとんどやっていないので、会の皆さんには申し訳ないという思いでいます。でも同好会の仲間にはよその教室にも行って、毎月数点の作品を仕上げさせてくれる仲間もでき、加齢とともに全ての面でなまくらになっている私には、最高の刺激がもらえる友人ができたこと、本当に感謝している同好会です。

囲碁同好会でのわたしは、碁盤が一つ余っているのを知り最近仲間に入れてもらった新入りです。元気いっぱいの女性の皆さんに圧倒されながら、囲碁の先生の側で碁盤に向かっています。対局を指導している私以外の男性3人は、私よりもずうっと棋力が上で、かなり余裕を持って指導に当たって来たでしょう。わたしも何とか白石を持って、ときには無様な負け方もカンニンしてもらいながら、石を並べることを楽しんでいます。ただし80代もとうに半ばを過ぎた最近の私は、勝負が終わり地の計算をするのに暗算が下手になっているのを皆さんはとうに気づいていると思います。そんな老人を立ててもらい、私の方こそいっしょに囲碁を楽しんでいるというのが、同好会に参加しての率直な感想です。



「介護保険総合事業」研修会のご案内

平成29年4月から介護予防日常生活支援総合事業が始まります。

下記の通り豊中ブロック研修会を開催しますのでご参加ください。

- ・日 時：10月24日（火）10時～12時
- ・場 所：豊中市立大池コミュニティプラザを予定
- ・講 演：介護保険総合事業について
- ・講 師：豊中市健康福祉部高齢施設課課長 佐津川晋様
- ・問い合わせ：「わかばの会」事務所(06-6852-4802) 豊中ブロック 清水・石井

