

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第89号 (通巻 第246号)

発行 平成30年2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>

◆◆◆2018年「わかばの会・新春の集い」を開催◆◆◆

新春1月23日(火)、NALC豊中池田・わかばの会の2018年「新春の集い」がホテル・アイボリーで50名の参加者で開催されました。

まず参加者全員の記念写真撮影後、大井代表の挨拶、松本さんの乾杯の音頭で「新春の集い」がスタートし、楽しい会食と歓談に入りました。本年は歌声サロンでお世話になっています横田直江様のお友達も多数参加して頂き、各テーブル毎の会員同士の交流が活発に出来ました。本年の余興として、お笑い福祉士「笑っ亭笑昌^{しょうしょう}」さんの落語披露とハーモニカ演奏で会場が大変盛り上がりしました。その後、年末に急造した「わかばの会混成合唱団」と参加者全員で、「あざみの歌」、「白い花の咲く頃」、「居酒屋」の3曲を大合唱して、会場は熱気に包まれました。

最後に私の方から、「仕事を離れて第2の人生に入った時、自分で出来る事を見つけて取り組む中で、元気と活力を生み出し、楽しさと明るさを作る中で喜びを感じて、さらなる取り組みをする事が大切である事」を申し上げ、NALCという会員同士の助け合い、地域福祉活動のさらなる活動のお願いの挨拶を申し上げ、お開きとさせて頂きました。

お世話役の皆様、ご参加して頂いた皆様、有難うございました。今年も「わかばの会」をよろしく願い致します。
(清水正弘)



「豊中ボランティアフェスティバル」のご案内

「豊中ボランティアフェスティバル」が次のとおり開催されます。

- ・日時：3月3日(土) 10時00分～15時45分
- ・場所：豊中市立文化芸術センター 小ホール・多目的室・展示室
- ・内容：ステージ発表、被災地支援コーナー、各種相談コーナー
フードライブ受付、お楽しみ抽選会、ボランティア体験コーナー
- ・その他：NALCわかばの会も展示参加します。



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11回 02月10日(土) 10:00~12:00 (事務所)

29年度第12回 03月10日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第1回 04月07日(土) 10:00~12:00 (事務所)

◎運営委員会議事録承認事項 (平成30年1月13日開催 出席者13名)

(1) 「新年の集い」の最終企画 (吉田)

1月23日(火) 11:20~13:30

場所 ホテル・アイボリー

講師交通費、会議室備品使用代金は会議費として負担。

(2) 会計報告 (宮地)

単月で17,934円の赤字。ただし2017年度としては順調に推移。

(3) 事務所使用規則、同好会規則の改定内容の再確認 (宮地)

(4) 大阪北摂エリア17拠点会議の当番拠点としての進め方検討 (大井)

3月16日 14:00~16:00

場所は社会福祉協議会ボランティアセンター「プラット」2階会議室

◎会員活動

活動内訳		1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	110	1,489	+234
	点数利用	2	44	-10
奉仕活動		111	1,377	-243

◎会員数 (2018/2/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	94(-4)	22(-1)	16(+2)	132(-3)
会員数	137(-8)	33(-1)	21(+1)	191(-8)

♪♪♪ 事務所でカラオケしましょう ♪♪♪

施設での歌声ボランティア等で入居している方とナツメロや唱歌を歌う機会が多くなりました。そのための練習用に簡単なカラオケの機器(On Stage)を購入しました。

これを機会に会員同士の親睦を深め、会員がより自立した生活を送れるように、事務所でOn Stageを使ってカラオケを楽しめる様にしました。お一人で練習、また仲よしグループでのど自慢をする事も可能です。

機器の操作(簡単です)が出来る方を誘って、一緒に楽しんで下さい。そして「わかばの会」での友達の輪を広げましょう。

(事務局)



🎵🎵🎵 「カラオケ同好会・おさらい会」をしました 🎵🎵🎵

今更という感じがしないでもないが、この同好会の発足模様について少し触れてみたい。

今から15年前、豊中・池田と箕面が一つの組織であった時、中田様と岡部様と私の3人がカラオケ同好会を立ち上げて楽しんでみようとの発案になった。後日、箕面は分離独立したが、この同好会は分離前のまま今日まで至っている唯一の会だ。

前置きはとも角、本年は殊の外寒さが厳しく、それも大寒の翌日に「おさらい会」が例年通りのカラオケ喫茶「ピガール」に於いて行われた。準備は皆で色々取沙汰しながら進めた。



当日は昼前に参集して、少しばかり高価なお弁当に舌鼓を打つ。女性陣は着飾って本物の歌手のように見えた。まずは中田先生よりの挨拶に始まり、続いて私が乾杯の音頭を取り、そして岡部様が華麗な花束を先生に贈呈した。カメラ担当は最初から最後まで長谷川様にお世話になったが、全員の集合写真を撮影してセレモニーの終りである。

オープニング曲「人生ごよみ」を全員で合唱して本番がスタートした。トップバッターは宮地様の「スポットライト」で幕があいた。女性13名、男性4名が日頃磨き上げたレッスン曲と自由曲を披露した。休憩をはさんでの自由曲は得意の歌を歌うので、身振り手振りを入れての出来映えに応援席から拍手やヤジが乱れ飛んだ。短い様な長い様な本番の4時間は知らぬ間に過ぎていった。

最後に同好会のテーマソング「愛を有難う」を全員手を繋いで、そしてマイクを廻しながらしみじみと唄った。末文ながら、私共老夫婦にそれとなく気を配って頂いた事に感謝しながら筆を擱きます。

(松本義男)

2月と3月の予定

同好会その他のイベント	2月	3月
麻雀	11(日),24(土) 10:00-16:00	11(日),24(土) 10:00-16:00
カラオケ	7(水),21(水) 13:30-	7(水) 13:30-
歌声サロン	22(木) 13:30-	23(金) 13:30-
映画	—	1(木) 「空海」
情報リテラシー	8(木) 13:00~	8(木) 13:00~
遊友会	—	—
囲碁	12(月),26(月) 13:00~	12(月),26(月) 13:00~
会報発送	9(金) 11:00~	9(金) 11:00~
池田ブロック会	19(月) 10:00-12:00	19(月) 10:00-12:00
新入会員の集い	—	—

♥♥♥ 高血圧を予防する生活習慣 ♥♥♥

血圧が高くなった状態を「高血圧」といいますが、高血圧と指摘されても初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、長年放置していると確実に動脈硬化が進行し、やがて脳卒中や心筋梗塞を引き起こしたり、あるいは腎臓の機能が低下して人工透析が必要になることもあると言われています。日本高血圧学会では、収縮期血圧140 mm Hg以上、あるいは拡張期血圧90 mm Hg以上を高血圧としていますが、高血圧の一步手前には「正常高値血圧」という範囲が設けられ、これに該当する人はいつ高血圧に移行してもおかしくないそうです。血圧を上昇させる生活習慣を見直してみませんか。

Change 1：毎日、適度な運動を継続しましょう！

適度な運動には次の5つの理由で、高血圧を予防・改善する効果があります。

- ・運動を継続して行くと、筋肉が効率よく酸素を取り込めるようになり、血圧や脈拍が上がりにくくなる。
- ・血管を拡張させる物質プロスタグランジンが増え、血管を収縮させるカテコールアミンが減る。
- ・副交感神経が優位になり、血圧を下げる。
- ・高血圧を悪化させる動脈硬化や脂質異常症、糖尿病、肥満を予防・改善する。
- ・ストレスを解消する。



《血流をスムーズにするのは「有酸素運動」》

高血圧に適しているのは、筋肉の隅々まで酸素を行き渡らせる「有酸素運動」です。「楽である～ややきつい」と感じるぐらいの強度で、1回10分以上の有酸素運動を1日トータルで30分以上、できれば毎日続けて行いましょう。

Change 2：過剰な塩分摂取に気をつけよう！

塩分を取り過ぎて体内のナトリウム濃度が高くなると、ナトリウム濃度を適正に保つため体内の水分が血管内に移動します。その分、血液の全体量が増えて血圧が上昇する事になります。さらに血管壁の細胞内のナトリウムが過剰になると、交感神経が刺激され血管が収縮されて狭くなるため、血圧を上昇させると考えられています。

《減塩を心がけよう！》

高血圧予防のためには男性1日8 g未満、女性は7 g未満、すでに高血圧と診断されている方は男女共に6 g未満を目標に減塩を心がけましょう。

《野菜や果物を積極的に取ろう！》

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促す作用や、血圧を上げるレニンの活性を抑制する作用などがあります。ただし、腎臓病のある人はカリウムを控えた方が良いでしょう。医師に相談しましょう。

《アルコールはほどほどに！》

適量のアルコールは血圧を下げますが、習慣的なお酒の飲み過ぎは高血圧を引き起こす事が分かっています。お酒は適量を！



Change 3：こころも、からだも、ストレスに注意！

血圧を上げないためには、規則正しく、ゆったりとしたリズムで1日を過ごす事が大切です。仕事や家事の合間に適宜、休息をとり、深呼吸や簡単なストレッチも有効です。

また十分な睡眠時間を確保しましょう。(My Health より抜粋)