

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第94号 (通巻 第251号)

発行 平成30年7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>

平成30年定時総会が開催されました！

6月23日(土)、豊中市立福社会館においてNALC豊中池田の平成30年定時総会が開催されました。出席36世帯と委任状59世帯で、運営規則で定められた1/3以上の世帯の出席となり総会は成立しました。まず清水副代表を議長に選出し議案審議に入りました。

昨年度の活動報告では、会員状況は4世帯5名の減少、平均年齢は男性77歳、女性75歳となっています。奉仕活動時間は昨年度より減少しましたが、預託活動時間は増加しました。会計報告では、活動収益、及び預託活動寄付金は



は予算よりも多く、同好会参加の寄付金なども順調で健全会計となっています。

運営基本方針として『住み慣れた街で、顔見知りの人達と、元気な声があふれる「わかばの会」に！』を目指して、「① 預託・奉仕・研修会・同好会・イベントに積極的かつ自主的参加する ② 新入会員の募集、次期リーダー&活動会員の養成を行う ③ ナルク基本理念の確認、運営財源の確保を行う」と決定し、活動計画案も承認されました。追加議案として新事務所への移転について経過報告があり、承認可決されました。

第2部は「なぜ、かかりつけ医が必要なの?」と題して、豊中市保健医療課の高森様よりご講演を頂きました。身に迫った大変有意義なお話で活発な質疑応答が行われました。総会終了後、近くの「うお竹」で食事会を行い、会員の親睦と交流を深めました。総会および食事会に参加して下さった皆様、有難うございました。(大井文夫)

◆◆◆◆ 事務所移転のお知らせ ◆◆◆◆

「わかばの会事務所」を7月16日(月)に移転の予定です。新しい事務所は阪急豊中駅から歩いて3分の絶好のロケーションです。

近くにはスーパーマーケットを初め、いろいろなお店が軒を並べています。お買物のついでに事務所で歓談したり、事務所から連れだって食事に出かけたり、会員の皆様の楽しいナルク生活の活動拠点として積極的にご活用下さい。

新事務所の地図は2ページをご参照下さい。

(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)

30年度第4回 07月07日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第5回 08月11日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第6回 09月08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6月9日開催 出席者14名)

(1) 会計報告 (宮地)

5月度収支は30,331円の赤字、未収入金管理は問題なし。

(2) バス旅行総括 (清水)

会計報告を了承。

(3) 事務所移転の件 (清水)

2軒の候補があり、再度現場を確認して決定する。

(4) 総会準備の件 (宮地)

準備状況の確認を実施。

◎会員活動

| 活動内訳 | | 6月の活動(時間) | 30年度累計(時間) | 累計前年比 |
|------|-------|-----------|------------|-------|
| 預託活動 | 総活動時間 | 131 | 450 | -18 |
| | 点数利用 | 0 | 6 | +0 |
| 奉仕活動 | | 155 | 358 | -103 |

◎会員数 (2018/7/1 カッコ内は前年同期比)

| | 豊中 | 池田 | その他 | 計 |
|-----|---------|--------|--------|---------|
| 世帯数 | 93(-5) | 22(+0) | 16(+1) | 131(-4) |
| 会員数 | 135(-6) | 32(-1) | 21(+1) | 188(-6) |



新入会員(再入会)のご紹介 (6月)

龍神 蔦子さん

大阪市城東区

===新事務所===

- ・住所 : 〒560-0021
豊中市本町1-12-16
ソレイユ豊中205号
- ・Tel&Fax : 06-6852-4802
電話番号は変わりません



=== 事務所移転に伴う同好会のスケジュール変更 ===

事務所移転に伴い現在事務所で行われている同好会は基本的に新事務所で行います。しかし、同好会によっては9月からの再開になります。新事務所は3階建ての文化住宅で防音対策が充分ではありません。従いまして土、日、祝日の活動は自粛したいと思います。現在同好会の日程調整中ですが、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。 吉田光代(090-7117-2341)

=== 歌声サロンのお知らせ ===

歌声サロンは6月から横田先生のご厚意で、堀田会館3階にて毎月第4水曜日午後1時半から開催しています。沢山の皆様のご参加をお待ちしています。 木下妙子(090-1139-1086)

=== 落語会(桂南天さんの会)鑑賞のお知らせ ===

8月19日(日)、岡町・伝統芸能館にて南天の会の公演鑑賞(先着20名)を予定しています。集合は阪急岡町駅改札口2時30分、開演は3時です。改札口にて鈴木さん(090-9625-1038)と木下さんが待っていますので、チケット代2,000円と同好会会費200円をお支払い下さい。桂南天さんは今人気の落語家さんですので、次回公演の鑑賞も予定したいと考えています。お申込は高橋さん、堀さん(090-9162-2345)まで、よろしく申し上げます。

わかば俳句会 夏季作品

野を駆ける麦わら帽子三つ四つ

蝉時雨名句が残る池ほとり

吉田 みつよ

熱帯夜窓越しの月赤く見ゆ

放牧の羊の群れと雲の峰

荒尾 かつら

母と手をつなぎ夏越しの輪をくぐる

桃剥いて甘き香残る指の先

月野 恵子

はまなすや知床の風吹きすさび

白南風に船出のドラの遠流れ

長谷川 由紀子

午前六時起きるとばかり蝉しぐれ

熱湯に華と聞きし湯引き鯉

辻 月女

7月と8月の予定

| 同好会その他のイベント | 7月 | 8月 |
|-------------|--------------------|--------------------|
| 麻雀 | 8(日) 10:00-16:00 | — |
| カラオケ | 4(水), 18(水) 13:30- | 1(水), 29(水) 13:30- |
| 歌声サロン | 25(水) 13:30-堀田会館 | 22(水) 13:30-堀田会館 |
| 映画 | 26(木) | — |
| 情報リテラシー | 5(木) 13:30~ | 9(木) 13:30~ |
| 伝統芸能館落語 | — | 19(日) 15:00~ |
| 囲碁 | — | — |
| 会報発送 | 6(金) 11:00~ | 10(金) 11:00~ |
| 池田ブロック会 | — | 20(月) 10:00-12:00 |

=== 体幹を鍛えよう！ ===

正しい姿勢を支える為に重要な体幹の筋肉、「^{ふくちよくきん}腹直筋」、「^{ふくしゃきん}腹斜筋」、「^{せきちゅうきりつきん}背柱起立筋」を鍛える簡単なトレーニングを紹介します。

シーテッド・サイドベント

- ① 椅子に腰かけて足を大きく開き、1.5ℓのペットボトルを頭上に持ち上げる
- ② 腕をまっすぐ伸ばしたまま、息を吸いながら、2秒かけておへそを軸に上体を真横に倒す
- ③ 息を吐きながら1秒かけて、①の姿勢に戻る（反対側も同様に行う）

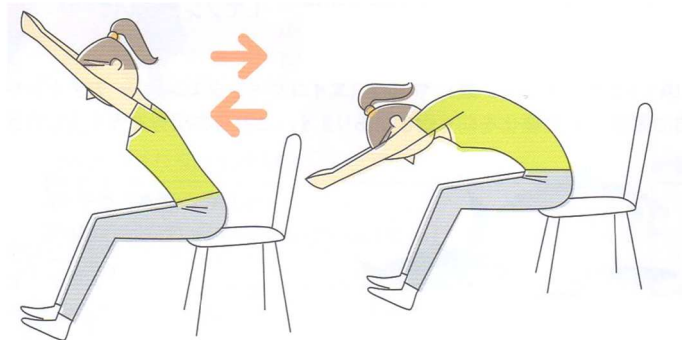


バックエクステンション

- ① 床にうつ伏せになり、身体をまっすぐに伸ばして、重ねた両手におでこをのせる
- ② おでこに手をつけたまま、息を吐きながら、1秒かけて上体を反らしてお腹の上部を浮かせる
- ③ 息を吸いながら、2秒かけて①の姿勢に戻る

ロアーバック

- ① 椅子の端に座り、ひざを軽く曲げて足を出し、両腕を頭上に伸ばして上体を前傾させる
- ② 両腕を伸ばしたまま息を吸いながら、2秒かけて、おへそを軸に背中を丸める
- ③ 息を吐きながら、1秒かけて①の姿勢に戻る



鍛えるのはこの筋肉！

ココに効いていることを意識しよう！

腹直筋、腹斜筋 背柱起立筋

腹直筋
腹圧を高めて体幹を安定させ、上体の姿勢を維持する働きをする筋肉

腹斜筋
横腹に巻き付いて、コルセットのように体幹を安定させる筋肉

背柱起立筋
脊椎を背部から支え、体幹を伸展させる筋肉