

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第95号 (通巻 第252号)

発行 平成30年8月

事務局 豊中市本町 1-12-16 ソレイユ豊中 205

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

URL <http://www.geocities.jp/sssli612>

新しい事務所で新しい一歩を！

7月16日(月)、約6年半入居していたラピスマンション605号室から、本町1丁目にあるソレイユ豊中205号室の新しい事務所へ移転しました。島田哲志様には6年半の長きにわたり事務所を好条件でご提供いただき、大変ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

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にあります。旧事務所には通うのが難しかった皆様も今後は手軽に通えるようになると思います。駅前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に寄って歓談したり、事務所から連れだって食事に出かけたり、皆様の新しいナルク生活の活動拠点として積極的に活用して下さい。そして新しい事務所で、ナルクのボランティア活動の新しい一歩を踏み出して頂きますようお願い致します。



今回の引越は、費用を節約する為に、専門の引越業者でなく会員の知合いの便利屋さんをお願いしました。従って各種の作業をお任せという訳には行かず、運営委員会で何度も打合せを重ね、手続き事も含めてモレの無いように注意して移転計画を作成しました。引越当日は旧事務所の搬出側と新事務所の搬入側に別れ、37度の猛暑のなか、こまめな水分補給と無理はしない様に注意しながら、それでも出来る限り効率良く動いて作業を行いました。お手伝い頂きました会員の皆様、大変有難うございました。(事務局)

===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
- ・eメール :
nalctim2007@yahoo.co.jp
- ・ホームページ :
<http://www.geocities.jp/sssli612>



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)

30年度第7回 10月06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7月7日開催 出席者13名)

(1) 会計報告 (宮地)

6月度収支は15,576円の黒字。

本部からの交付金を受けたが、事務所移転関連支出あり。

(2) 「わかばの会」総会の総括 (大井)

食事をキャンセルする場合は必ず文書でキャンセルする。やむを得ず電話でキャンセル連絡の場合は、電話を受けた人が必ず文書を残す。

アルコール類の注文については必ず個人負担である事を事前に徹底する。

(3) 事務所移転の件 (宮地)

移転作業計画書に基づき項目別に詳細を検討し、責任者を決定。

(4) パワーアップ体操の実施について (宮地)

新事務所移転後に検討する。

◎会員活動

活動内訳		7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	136	586	-9
	点数利用	1	7	-5
奉仕活動		199	557	-5

◎会員数 (2018/8/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	94(-2)	22(+0)	16(+1)	132(-1)
会員数	136(-3)	32(-1)	21(+1)	189(-3)



わかばの会事務所お盆休みのお知らせ

8月13日(月)~16日(木)

===事務所移転に伴う同好会スケジュール変更===

- ・麻雀同好会 : 9月から再開 毎月第3月曜日、第4金曜日
- ・囲碁同好会 : 9月から再開 スケジュール変更なし

◆◆◆ 新事務所でのゴミ持ち帰りルール ◆◆◆

ソレイユ豊中ではゴミ出しの時間が限定されています。

全てのゴミは各自の責任の下に持ち帰る事とします。ご協力よろしくお願い致します。

大阪・北摂エリア第2回総会に参加して

7月10日(月)、高槻市立総合市民交流センターに於いて、標記の会議が開催され、当拠点から清水正弘さん、木村良三さんと私の3人で参加しました。本部より2名と7拠点から37名の計39名が出席され進行されました。

担当理事の田中千鶴子さんの挨拶があり、「楽しいNALC、安心のNALC、感動のNALCを作っていくために、拠点単独で解決出来ない問題はエリア全体で対処しましょう」と、発言されました。



続いて7拠点の代表が今年度の重点方針とその取り組みについて発表がありました。7拠点の共通の重要課題は会員増強、活動会員の育成、会員の高齢化等であり、それらを解決する為の方法として、同好会の活用、行事・研修会等を開催しているとの事でした。又、代表、事務局長、副代表、運営委員の役職別のグループ検討会があり、その結果は次回に発表する事になりました。終わりに本部・西村事務局長の挨拶があり、本日の皆さんの話を聞いていると、①新入会員、②活動寄付金、③同好会 が三本柱の様に感じました。いずれにしても各拠点の活性化が最終目標であり、来年創立25周年に当たります。時代は大きく変わって行きますが、会員と共に何かを決意して、25周年を迎えましようとお言葉があり、閉会となりました。(大井文夫)

「池田市健康フォーラム」開催のお知らせ

皆さん日頃健康に大いに関心をお持ちだと存じます。健康相談や体力測定等が行われます。この機会にご自身の健康をチェックしましょう。

- ・日 時 : 9月2日(日) 午前10時から午後4時まで
- ・場 所 : 池田市保健福祉総合センター 池田市市民病院裏
- ・講演会 : ①10時～12時 「市民病院での白内障手術～快適な“視”生活のため」
②14時～16時 「ガッテン流！お口と体の健康の秘訣」
講師 ためしてガッテン元ディレクター 北折一さん
- ・予防体操その他 : 午前10時15分～11時45分 笑って楽しく介護予防体操
- ・イベントコーナー : ① 医師による健康相談、看護師による健康相談、救急相談
② 体力想定、救命救急の指導 (木村良三 090-5365-8914)

8月と9月の予定

同好会その他のイベント	8月	9月
麻雀	—	17(月), 28(金) 10:00-16:00
カラオケ	1(水), 29(水) 13:30-	5(水), 19(水) 13:30-
歌声サロン	22(水) 13:30-堀田会館	26(水) 13:30-堀田会館
情報リテラシー	6(月), 9(木) 13:30~	3(月), 6(木) 13:30~
伝統芸能館落語	19(日) 15:00~	—
囲碁	—	10(月), 24(月) 13:00-
新入会員の集い	20(月) 10:00~	—
会報発送	10(金) 11:00~	7(金) 11:00~
池田ブロック会	20(月) 10:00-12:00	17(月) 10:00-12:00

☆☆☆☆熱中症の予防方法と対処方法☆☆☆☆

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす要因は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

- ・ 環 境：気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。
- ・ からだ：激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。
- ・ 行 動：激しい筋肉運動や、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況などがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜ってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症を予防するにはどうしたら良いの？

- ・ 涼しい服装
- ・ 日陰を利用
- ・ 日傘、帽子
- ・ 水分、塩分補給

体調の悪い時や高齢者は特に注意が必要です。

熱中症の応急処置 あなたのまわりの人が熱中症になったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

