

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第100号 (通巻 第257号)

発行 平成31年1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](mailto:nalctim2007@yahoo.co.jp)

URL <http://nalcti.starfree.jp>

## ♥♥♥ 新しい年を迎えて ♥♥♥

皆さん、明けましておめでとうございます。皆様には希望に満ちた新しい年を迎えられた事と存じます。本年も宜しくお願い致します。

昨年是一字で「災」と清水寺の管主が書かれましたように多くの災害（大阪府北部と北海道地震、又多くの台風、大雨による水害）に見舞われましたが、今年こそは良き年になることを願うばかりです。

さて、今年はナルク豊中・池田が平成6年12月豊中・池田・箕面として支部を発足して25年、翌年は阪神・淡路大震災を経験、早速地域のボランティア活動を開始、その間、平成22年には箕面が分離独立、豊中・池田支部として再発足して9年となります。

事務所も4回の移転を行い、昨年7月には豊中駅近くの交通の便の良いところに移転致しました。ナルクの理念であります自立、奉仕、助け合いをモットーに活動を続けて参り発足25年を迎え、活動内容も大幅な変化を遂げました。

会員の平均年齢も高くなり平成23年には男性71.2歳、女性69.3歳、が平成30年には男性76.9歳、女性は75.1歳と男性では5.7歳、女性では5.6歳と高くなりました。又最近では平均寿命より健康寿命（介護を受けたり、寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間）を伸ばすよう食の改善、運動の普及等により男女とも2歳（2013年と2016年の比較では）伸び、又平均寿命との差が短くなりました。

この24年間、活動内容、入会動機も大きな変化をとげ、特にボランティア活動より自身の健康に対する思考が強く、会員同士が寄り合い、趣味を活かしての交わりを深めていく傾向になり、又入会の動機もこのような傾向がつかよくなりました。この変化に対応すべく事務所等を活用して、語り合いの場を提供、このような要望に応えるべきである今後進めたいと存じます。

今年は皆さん多くの友達を作り大いに趣味を活かし笑顔で、趣味の会、語り合い、歌い、運動（体操、ウォーキング）で充実した日々を送り健康寿命を伸ばしましょう。

(木村良三)



### 「わかばの会」のホームページ・アドレスが変わりました

「わかばの会」のホームページは、Yahoo!ジオシティーズのホームページ・サービスを使っていましたが、この3月末迄でサービス終了となります。その為に、新しくスター・サーバーのホームページ・サービスを使う事にしました。

新しいホームページのアドレスは次の通りです。→ <http://nalcti.starfree.jp>

## 事務局からのお知らせ



## ◎運営委員会スケジュール (運営委員以外の参加も歓迎です)

30年度第10回 01月12日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第11回 02月09日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第12回 03月09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12月8日開催 出席者14名)

## 1) 会計報告

11月度月間収支は6,470円の黒字。

本部からの後期分の交付金あり。

## 2) 平成31年「新春の集い」の詳細スケジュール等を決定

キャンセルについては書類(はがき、Fax等)でのみ受けつける

## 3) 自家用車使用規則の制定

## 4) ナルク設立25周年行事と本部総会の参加者を募集

## ◎会員活動

活動内訳		12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	77	1,083	-296
	点数利用	2	12	-30
奉仕活動		312	1,618	+352

## ◎会員数 (2019/1/1 かつこ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	94(+0)	20(-2)	16(+0)	130(-2)
会員数	135(-2)	30(-3)	21(+0)	186(-5)

## ☆☆☆ 自家用車使用規則の制定 ☆☆☆

わかばの会としての自家用車使用規則を新たに制定しました。主な点は次の通りです。  
詳細は事務局に問い合わせてください。

- ①送迎ボランティアは事故対応の観点から基本的に行わない。
- ②ボランティア先へ移動時に同乗する場合、同乗者は運転者に往復で200円支払う。
- ③運営委員会の事前の承認があれば、わかばの会から駐車場代を支払う。

## ☆☆☆ 庭掃除のボランティア募集 ☆☆☆

庭掃除のボランティアを募集しています。希望者は事務局へお知らせ下さい。

・場所：新千里南町 ・時間：毎月1回、1時間程度 ・預託点数1点と交通費

## 訃報

守山勲様、大菅三郎様、小間悠芳児様をご逝去されました。

謹んで心よりお悔やみ申し上げます。



## ㊦㊦㊦ 麻雀同好会の近況 ㊦㊦㊦

麻雀同好会は箕面と一緒に始めました、もう十年近くなります、会員も25名を数え大盛況です。上野西に事務所があった時は場所も広く4卓でも十分な場所がありました。が、今の事務所は少し小さくなり窮屈な点もありますが、何とか続けております。



健康麻雀ですから賭けることはありません、指のトレーニングと脳の活性を目標に月2回（第2日曜日と第4金曜日）に



開催しております、麻雀なんかさわったこともない方でも、少しずつ上達し今では十分楽しめるようになった方も、いらっしやいます、何かやらないと、と思っている方も挑戦されたいかがですか、誰でもいつでも参加できます。（石井隆之）

### わかば俳句会 新年作品

新年や可も不可もなく静かなり  
君の振る手の遠ざかる冬夕焼

月野 恵子

碧眼の涙の賜杯初相撲

墨の香や命毛ほぐし初硯

長谷川由紀子

凍て星の輝き増して峽の村

山道に突然に人冬の霧

吉田 みつよ

仲見世を先ずは素通り初詣

北風に單車疾駆の髪なびく

荒尾 かつら

ほどほどの幸せ歌留多読み役に

風花や意地の七千歩数計

辻 月女

### 1月と2月の予定

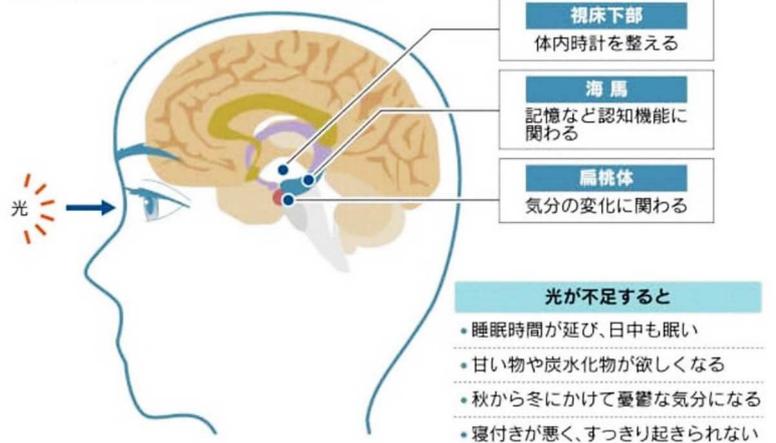
同好会その他のイベント	1月	2月
麻雀	13(日), 25(金) 10:00-16:00	10(日), 22(金) 10:00-16:00
カラオケ	16(水) 13:30-	20(水) 13:30-
歌声サロン	23(水) 13:30-	27(水) 13:30-
情報リテラシー	7(月), 10(木) 13:00-	4(月), 7(木) 13:00-
映画	18(金) 「この道」	—
新年の集い	21(月) 11:30-13:30	—
囲碁	14(月), 28(月) 13:00-	11(月), 25(月) 13:00-
パワーアップ体操	5(土), 12(土), 17(木), 24(木) 14時-	2(土), 9(土), 14(木), 21(木) 14時-
会報発送	11(金) 11:00-	8(金) 11:00-
池田ブロック会	—	18(月)

### ◆◆◆ 冬の憂鬱、もしや光不足？ ◆◆◆

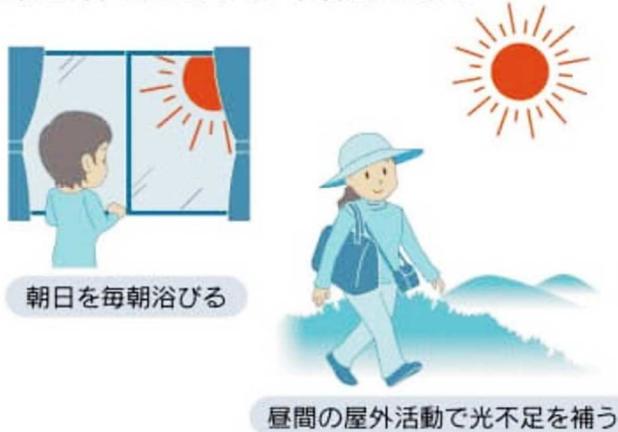
冬に向けては日照時間が短くなり、太陽光の強さも弱まります。光が不足すると、体内時計にとって必要な情報が足りなくなるため、心身の不調が生じやすくなります。代表的なのが「季節性うつ病（季節性感情障害）」です。冬になって睡眠時間が延びているのに、昼間も眠気が続いて集中できない、やる気が出ず憂鬱な気分になる、といった症状が特徴です。通常うつ状態ですと食欲が減退するのですが、冬の季節性うつ病の場合は炭水化物や甘い物を過剰に食べたくなります。

光は目に入って網膜にある神経節細胞を通り、脳の視交叉上核<sup>しこうさじょうかく</sup>という場所にある体内時計を調整しています。最近の研究では、目から入った光が脳で気分の変化や認知機能をつかさどる扁桃体<sup>へんとう</sup>や海馬にも影響を与えることが判明しました。季節性うつ病の予防と改善には、屋外の太陽光を活用することが重要なのです。室内の明るさは通常、太陽光の10分の1以下です。日射量は天気によって大きく異なりますが、曇りの日でも屋外の照度は1万ルクスを超えます。中でも、決め手になるのが朝日です。目から入った朝日は視交叉上核に直接働きかけて、体内時計をリセットします。毎朝同じ時間に起きて、起床後なるべく早いタイミングで朝日を浴びることが大切です。冬場は特に、日中の散歩や野外活動などで太陽光を意識的に浴びて、光不足を補いましょう。

光は脳にさまざまな影響を与える



#### 日常生活で光をうまく活用しよう



寝る1~2時間前には照明を落とす



遅い時間に連続2時間以上使わない



夜に目にする光のコントロールも重要です。照明器具の光は太陽光より弱いとはいえ、昼光色や昼白色などの白く明るい光を遅い時間まで浴び続けると、体内時計が少しずつ夜型にずれます。冬は就寝1、2時間前から、暖色系の電球色の照明を使うのが良いのです。副交感神経が優位になり、寝付きや睡眠の質が向上します。

朝から昼にかけては太陽光をたっぷり、睡眠を控えた夜は穏やかな照明の光を。目にする光にメリハリをつけて、心身の健康を保ちましょう。

[NIKKEI プラス1より抜粋]