

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第101号 (通巻 第258号)

発行 平成31年2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://nalcti.starfree.jp>

♥♥♥ 大阪・北摂エリア会議の報告 ♥♥♥

平成30年12月10日(月)午後、茨木・摂津拠点に於いて大阪・北摂エリア拠点連絡会議が開催されました。本部からは田中千鶴子理事が出席され、あと7拠点の関係者約20人が出席して行われました。

冒頭、田中理事から各拠点の活発化と女性陣の活躍を期待しているとの挨拶を戴きました。その後、各拠点の代表が拠点の活動状況、会員の入退会、問題点を発表し、意見交換、及び質疑応答に入りました。



大阪北：会員数193名。同好会会費100円～200円戴くようになり、わずかながら収入が増えた。大阪市の総合事業(B)を取組む為、現在、調査検討中である。

大阪南：事務所を引越して、北と同居している。やっと落ち着いてきた。北と合同での同好会開催が多くなった。会員は入会が無い為、減少している。

高槻・島本：6月より新代表体制となり、来年創立25周年を迎える。事務所当番の連絡会を実施している。会員数は350名だが、利用目的の入会が多い。

茨城・摂津：会員数428名だが活動会員が少ない。平均年齢70歳。高校の授業の一部を受け持っているが、高校生の中にはNALCに入りたいという希望者がいる。

吹田：施設で喫茶活動を2か所やっている。NALC活動が出来なくなったので退会する人が多い。

箕面：市の広報誌にNALCの活動の記事を掲載してもらっている。NALCのゼッケンをつけて箕面の滝道の清掃活動を続けている。会員数は204名で少し増えている。

豊中・池田：会員数は190名で昨年同期と変わらず。活動会員が減少して来て、預託活動・奉仕活動ともに少なくなっている。パワーアップ体操を取り入れて実施中である。

最後に遠隔援護協会の実演と、パソコンによる説明があった。次回は3月上旬に大阪南拠点の担当で行われる事になった。

(大井文夫)

「わかばの会バス旅行」のご案内

- ・日時：3月2日(土) 8:00～18:30
- ・行先：岐阜県大垣方面(安八百梅園、墨俣一夜城址公園の散策等)
- ・参加費：8,000円
- ・出発：千里阪急ホテル西側(8:00)、蛍池駅西口ローソン(8:15)
出発10分前までに集合
- ・申込期限：2月23日(土) 先着中型バス定員で締め切ります。
- ・申込先：わかばの会事務所(06-6852-4802)
- ・その他：2月26日(火)以降のキャンセルはキャンセル料8,000円
- ・緊急連絡先：千里(吉田 090-7117-2341)、蛍池(鈴木 090-9625-1038)



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31年1月12日開催 出席者14名)

1) 会計報告

収支についてはほぼ予定通り。ただし会員間の助け合いが減少している。

2) 運営委員の引継ぎについて

引継ぎスケジュールに則り検討を進めていく

◎会員活動

活動内訳		1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	68	1,151	-338
	点数利用	0	12	-32
奉仕活動		200	1,818	+441

◎会員数 (2019/2/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	93(-1)	20(-2)	16(+0)	129(-3)
会員数	132(-5)	30(-3)	21(+0)	183(-8)

☆☆☆「わかばの会・新春の集い」で今年もスタート！☆☆☆

1月21日(月)、「わかばの会・新春の集い」がホテル・アイボリーで開催され、47名の方が参加されました。記念撮影、大井さんの挨拶、木村さんの乾杯の音頭に続いて、楽しい会食と歓談が始まりました。三役の民謡やカラオケ、各テーブル毎の合唱等で大いに盛り上がりました。最後に清水さんの挨拶でお開きとなりました。スタッフはじめご参加の皆様、有難うございました。この新年会を第一歩として、今年も「わかばの会」をよろしく願います。

(事務局)



訃報

掘端治夫様のご逝去されました。

謹んで心よりお悔やみ申し上げます。



=== 介護施設でのお餅つき風景 ===

昭和初期には、ほとんどの家庭で年末に行われていた「お餅つき」の行事をここ、池田市にある介護施設では、入居者の皆さんに昔を懐かしんでいただくという思いで、施設長の発案でナルクに協力のお話があり、平成18年から毎年行われるようになりました。



平成最終年の今年も12月26日(水)午後1時から16名の会員(男子4名、女子12名)が参加して行いました。平成18年から今回で13回目、すっかり年末行事となりました。開催当日、施設内4箇所を杵、餅臼を移動させて各フロアを回ります。どのフロアでも入居者の方々からは景気の良い掛け声や手拍子でリズムをとっていただいたり、飛び入りでお餅をつかれる方や、つきあがったお餅を手際よく丸めて下さる方々、年の瀬独特の雰囲気盛り上がり、私達も一緒になって楽しませていただきました。

午後3時30分頃に無事終了。談話室で私達も皆で出来上がったお餅にあんこや大根おろしをつけて頂き、最後に施設長より感謝の挨拶がありました。今年最後の行事に参加下さいました皆さん、お忙しい年末にご参加頂き厚くお礼申し上げます。(岡田吉正)

事務所で「とよなかパワーアップ体操」をしています！

昨年10月から事務所で「とよなかパワーアップ体操」を、毎回10人前後の会員が集まってしています。

DVDを見ながらの簡単な足腰の筋力強化を目的とした運動で、①歩きやすくなる ②転倒しにくくなる ③立ち上がり動作が楽になる ④階段の昇り降りが楽になる ⑤腰痛予防になる等の効果が期待できます。これからの長～い人生を生き生きと過ごすため、一緒にパワーアップしましょう！

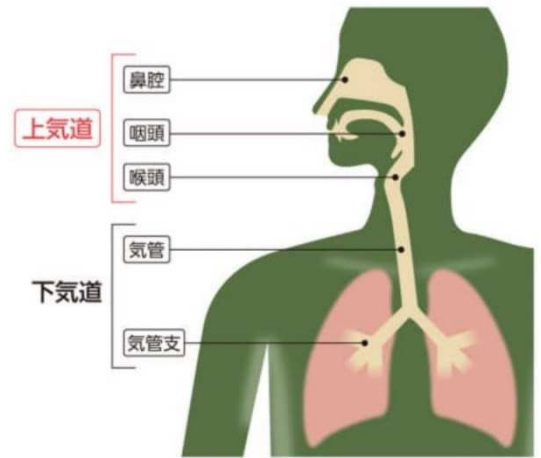


2月と3月の予定

同好会その他のイベント	2月	3月
麻雀	10(日), 22(金) 10:00-16:00	10(日), 22(金) 10:00-16:00
カラオケ	20(水) 13:30-	20(水) 13:30-
歌声サロン	27(水) 13:30-	27(水) 13:30-
情報リテラシー	4(月), 7(木) 13:00-	4(月), 7(木) 13:00-
落語	9(土)	—
囲碁	11(月), 25(月) 13:00-	11(月), 25(月) 13:00-
パワーアップ体操	2(土), 9(土), 14(木), 21(木) 14時-	2(土), 9(土), 14(木), 21(木) 14時-
会報発送	8(金) 11:00-	8(金) 11:00-
池田ブロック会	18(月)	18(月)

◆◆◆ 科学的根拠ある風邪の予防法は？ ◆◆◆

風邪とは「自然に良くなる上気道のウイルス感染症」。上気道とは気道の上の部分に当たる鼻、のどのこと。ここにウイルスが感染することで風邪を発症する。ライノウイルスやコロナウイルスをはじめ、風邪の原因となるウイルスは 200 種類以上ある。そのすべてのウイルスに効く薬はないので、本当の意味で“風邪を治す薬”は存在しない。もともと自然に治る病気なので、病院やクリニックに行く必要もない。むしろ体調が悪い中で何時間も待たされるだけでなく、他の患者さんから別の感染症をうつされるリスクがある。一般に風邪薬と呼ばれる薬は対症療法の薬。「熱を下げる」「鼻水を止める」などの症状を抑える作用があるだけで、風邪の原因であるウイルスを殺すわけではない。抗生物質(抗菌薬)は細菌を殺すが、ウイルスには効果が全くない。症状が辛いときは対症療法の薬を飲むのもいいが、それなら薬局やドラッグストアで市販薬を買えば済む。



とはいえ、できるだけ風邪はひきたくない。では、確実な風邪の予防法とは何だろう？ 風邪の予防法として、最も科学的根拠があるのは「手洗い」です。その次に来るのが「うがい」、次が「マスク」の順で、これが風邪予防の 3 点セットです。風邪のウイルスはドアノブや手すり、机、スマホなど、物を介して手につくことが多く、一方で、人間は 5 分に 1 回くらいの頻度で無意識に顔を触るといわれている。それで手についたウイルスが口や鼻などから体内に侵入してしまう。できるだけこまめに洗うのが理想だが、せめて、帰宅直後と食事の前は洗うようにしましょう。洗い残しが多いのは「爪の先」「指の間」「親指」「手首」など。そういった部分ももらさず、しっかりと洗おう。「うがい」はのどの粘膜についたウイルスを洗い流す作用が期待されているが、ウイルスは早くて 20 分程度で細胞内に侵入してしまうため本当に洗い流せるかという点で難しい。優先順位でいえば「手洗い」がとにかく大切で、「手洗い」をせずに「うがい」だけをするのは本末転倒ですが、水うがいは害もほぼなく、一部効果も示されているので、完全に否定できるものではない。「マスク」は、顔に密着するタイプの微粒子用マスク(N95 マスク)ならウイルスの感染リスクを低減できるが、市販のマスクは隙間ができるため予防効果がないといわれる。だが少なくとも満員電車など多くの人が密着状態にある空間では、しないよりはしていたほうが良い。

サプリメントでは、ビタミン C に風邪の予防効果があるとよくいわれる。しかし残念ながら、まだ十分に効果が証明されているわけではない。よくある風邪の予防法に「暖かくしておく」というものがある。風邪はウイルスの感染症なので、ウイルスにさえ感染しなければ、いくら気温が低くても風邪をひくことはまずない。寒さが風邪の原因になるわけではないからといって寒いのを我慢してもいいわけではないが、風邪の予防には暖房や厚着よりも、「手洗い」や「うがい」のほうが有効なことは覚えておこう。

[日経 Gooday より抜粋]