

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第104号 (通巻 第261号)

発行 2019年(令和元年)5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>

今年のスローガン

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!!

4月6日に行われた運営委員会で、今年度の運営基本方針を「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!!」と決定しました。重点実施項目は次の通りです。

- ① 預託・奉仕・研修会・同好会・イベントに積極的かつ自主的に参加する。
- 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。

このスローガンを掲げて、全員で私たちの「わかばの会」を盛り上げて行きましょう。

2018年度の活動実績については6月22日(土)に行われる2019年総会で詳細に報告しますが、概要は次の通りです。

- ① 会員数は179名で前年より11名減少。
- ② 会員平均年齢は76.6歳で前年より0.8歳上昇。(男性77.4歳、女性76.0歳)
- ③ 預託活動時間は1,323点で前年より370点減少。
- ④ 奉仕活動時間は1,937時間で前年より305時間増加。
- ⑤ 利用は会員個人の利用が328点で前年より285点減少。利用人数は12名(3名減)。
- ⑥ 年間会計は31万6千円の赤字。別途、同好会会計は30万円の黒字。

昨年は事務所移転と言う大きなイベントがありました。移転関連費用は合計約30万円で、その内容は礼金・仲介手数料10万円、事務所備品購入等7万円、新旧事務所の重複時の家賃・光熱費等5万円、保証料・火災保険料等4万円、引越費用等4万円でした。移転費用の一部として運営引当金を20万円取り崩しました。(事務局)

「2019年(令和元年)総会」のご案内

- ・日時 : 6月22日(土) 10時~12時
- ・場所 : 豊中市商工会議所 4階大会議室
(豊中市岡町北1丁目1-2)
阪急「岡町駅」下車・西側すぐ
- ・内容 : 総会后、次の講演を予定しています。
「生活習慣病の予防」
- ・備考 : 同封のはがきで総会の出欠、ランチ会(うお竹)の出欠をお知らせ下さい。



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)

2019年度第02回 05月06日(月) 10:00~12:00 (事務所)

2019年度第03回 06月08日(土) 10:00~12:00 (事務所)

2019年度第04回 07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31年4月6日開催 出席者7名)

1) 会計報告

年間収支については予算通りの決算となり、本部への会計報告について承認された。
未収金管理も問題なし。

2) 総会準備

総会日程、開催場所を決定。

総会後の昼食会をうお竹にて実施。

◎会員活動

活動内訳		4月の活動(時間)	2019年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	73	73	-87
	点数利用	0	0	-1
奉仕活動		280	280	+162

◎会員数 (2019/5/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	91(-4)	20(-2)	16(+1)	127(-5)
会員数	128(-10)	30(-3)	21(+1)	179(-12)

《落語鑑賞会》へのお誘い

今回は「桂米朝一門会」です。お誘いあわせの上、ご参加下さい。

- ・出演 : 桂ざこば、桂塩鯛、桂南天、桂よね吉、桂慶治朗
- ・日時 : 8月23日(金) 18時30分開演
- ・場所 : アクア文化ホール
(豊中市立文化芸術センター中ホール)
- ・会費 : 3,000円(全席指定)
- ・申込先 : 事務所(06-6852-4802)
- ・申込締切 : 5月20日(月)



「ナルクビジョン委員会」から答申書ができました！

昨年の本部理事会で設置が決定された「ナルクビジョン委員会」の検討結果がまとまり、「ナルクビジョン委員会答申書」として、委員会から最終報告されました。

今後3か年をかけて取り組むべき中期ビジョンとして6項目が答申されています。

ビジョンの推進に当たっての「対策・施策」についても提言されています。

❀❀❀ 遊友会で花見に行きました ❀❀❀

3月30日(土)、寝屋川市の打上川治水緑地に花見に出かけました。天気予報では午前中20%、午後50%の降水確率となっていたため、花見は無理で参加者も少ないと思いましたが、どなたかが来られる可能性があるので、運営委員のイベント担当として3人で集合場所の淀屋橋駅に行きました。暫くしてお一人来られ、合計4人となりました。治水緑地は、道路から雨があふれた時にその水を溜めるため、普段は芝生がきれいに敷かれた広場や、水鳥が羽を休める池など、市民の憩いの場所として作られた公園です。道路と公園の間の土手は遊歩道として整備され、その両側に桜が植えられていました。土手には水仙も植えられていて満開でした。午前中は曇り空で散策するには丁度良い気候でした。桜は未だ3分から4分咲き程度でしたが、周りの風景とあいまって居心地の良い場所で、素敵な時間を過ごす事が出来ました。花見の日を1カ月前に決めるのはとても難しい事ですが、今回参加者した4人は旧知の間柄で、思い出話に花が咲き、楽しい時間を過ごす事が出来ました。



(吉田光代)

わかば俳句会 初夏作品

卯の花のこぼれる祠にも詣で

雷鳴や山消えるまで白き雨

長谷川由紀子

峡の村万緑むせぶばかりなり

かげろいの丘に咲き満ちれんげ草

吉田みつよ

プランターで野菜作りやみどりの日

湯の宿に鯉の掛け軸夏近し

荒尾かつら

太古より滴る水を受く手窪

老鶯の声百年の秘境の湯

月野 恵子

走り梅雨小さき嘘で辞去をする

ポケットに映画チケット更衣

辻 月 女

5月と6月の予定

同好会その他のイベント	5月	6月
麻雀	12(日), 25(土) 10:00-16:00	9(日), 29(土) 10:00-16:00
カラオケ	15(水) 13:30-	19(水) 13:30-
歌声サロン@堀田会館	22(水) 13:30-	26(水) 13:30-
情報リテラシー	6(月), 9(木) 13:00-	3(月), 6(木) 13:00-
落語	—	—
囲碁	13(月), 27(月) 13:00-	10(月), 24(月) 13:00-
パワーアップ体操	4(土), 11(土), 16(木), 23(木) 14時-	1(土), 8(土), 20(木), 27(木) 14時-
会報発送	10(金) 11:00-	7(金) 11:00-
池田ブロック会	20(月)	17(月)

年々感じる「体力の衰え」の正体とは？

そもそも、日常生活でよく口にする「体力」とはなんでしょうか？ 体力は、『筋力』と『心肺持久力』、そして『筋肉の柔軟性』の3つを合わせた総合力です。体力がある状態というのは、筋肉を持久的に動かして力を出すために、心肺機能が効率的に働いて、たくさんの酸素を体内に取り込むことができる状態を指します。それに加えて、筋肉が適度な柔軟性を持っていることで、回復力が高くなります。逆に筋肉が硬いと、回復に時間がかかり、疲れやすくなったなと感じるのです。

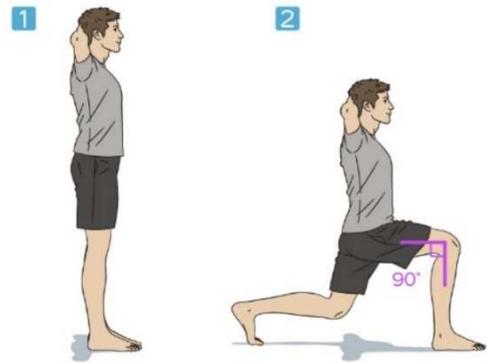
体を動かす、つまり筋肉を使うと、血行が良くなる。すると、必要な栄養や酸素を体全体にまで行き届かせることができます。また、代謝によって作り出された不要物質などの排出も促せるようになります。それが体全体の健康に貢献するのです。

年を取ると、特に大きな筋肉が集中する下半身が衰えてきます。加齢によって筋肉量が減ってくる下半身を鍛えるのであれば、スクワットやランジなどが最適です。

ランジの一種「フロントランジ」

(1) 両手は頭の後ろで組み、両足を骨盤の幅に開いて、つま先をまっすぐ前に向けて立つ。(2) 上半身は床と垂直を保ったまま、片足を大きく前に踏み出す。前に出した足の膝が90度になるまで体を沈み込ませる。左右それぞれ20回を目標に行う。

ランジの一種「フロントランジ」



年を取っても若いころと同じような食事をとっていると太りやすくなるのは、筋肉量が落ちて基礎代謝が低下することも原因の一つです。筋肉量を増やすことは、肥満防止にも一役を買うことになります。それに高齢者の場合は、筋肉量を維持することが、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）や寝たきりの予防にもつながるのです。

運動不足の人は、ウォーキングや軽いジョギングから初めて、少しずつ運動負荷を高めていくと、無理なく心肺持久力を伸ばしていくことができます。そして、自重筋トレや有酸素運動のあとにストレッチを行えば、筋肉の柔軟性を高めて行くことができます。筋肉を労わるように、反動をつけずに筋肉をゆっくり伸ばす静的ストレッチを行いましょう。太ももの表側・裏側、お尻、ふくらはぎ、すねなど、下半身の筋肉で特に硬いと感じられるところを重点的に行うといいです。年を取ると筋肉の柔軟性が低くなり、関節の可動域も狭くなってきます。すると、体を動かしにくくなり、普段の動作も小さくなって活動量が落ちてしまいます。それも体力低下の一因なのです。入浴後の体が温まったときや、寝る前にストレッチをすると、筋肉の柔軟性が高まるのと同時に、寝つきが良くなります。運動しない日も含めて、毎日静的ストレッチを行うメリットがあるのです。

運動は、病気になる前に飲む“予防薬”のようなものです。できるだけ体を動かし、運動する時間を作るようにしましょう。一人で継続的に運動を行うのが苦手な方は、ナルク事務所で行っている「豊中パワーアップ体操」に参加するのも良いですね。体操の後の「おしゃべりタイム」は、心の健康の維持にも最適です。