

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ 名張東

# すずらんクラブだより

<http://nabarihigaskizuna.web.fc2.com/index.html>



第66号 2014・4月号  
ナルク名張東拠点すずらんクラブ  
(名張市すずらん台東3-220)  
TEL・FAX 51-0572  
発行責任者 大橋 健

## 手打ちそばの会開催

### 男性会員を対象とした交流会

小野秀子

ようやく春らしい、やわらかな日差しが、嬉しい時季となつてまいりました。去る三月二十一日、男性中心の「そばの会」を開催しました。

当日は、突然の雪あられがまうなか、二十六名の方々のご参加、ありがとうございます。さっそく参加者のなかより、そば打ち体験希望者を募り、池田さん、小野さんの二名が挑戦する事となり、大橋代表の指導のもと、悪戦苦闘のお二人でしたが、とても美しく切り揃えられた「二、八そば」が出来上がりました。そのお蕎麦を茹でる時の心得として、湯に入れてからは「箸でかきまぜたり、差し水をしたりせず、なべの湯は沸騰し過ぎてこぼれないように、茹で時間二分四〇秒を厳守」を守り、厨房で待ち構

《大橋代表のお手並み拝見》



えていた女性スタッフが、参加者三十六名分のお蕎麦を茹で天ぷらを添えて、精一杯のおもてなしをさせていただきました。日頃会う機会の少ない男性会員の皆様に少しでもナルクを理解して頂き、これからの日頃の活動に積極的に参加していただければと思います。

《おそばを食べる前に自己紹介を》



## 三月のサロン報告

### ひな祭りを楽しみました

三月七日、サロンの『ひな祭り』が行われました。

寒い日が二、三日続いていたので、どれくらい集まってくれるか心配でしたが、四十一名ものたくさんの方が参加してくれました。

あちこちにかわいいおひな様や桃の花、なの花で優雅に飾られた会場には笑顔いっぱい元気な笑い声。

お食事の後は「桜もち」をいただき、



かわいいお雛様を見ながら楽しいおしゃべりを



銭太鼓の皆さんと「きよしのズンドコ節」を元気よく歌いました。

毎年ひな祭りに来て下さる銭太鼓のみなさんが、民謡の演奏を披露してくれました。銭太鼓とは、出雲地方に古くから伝わる民俗的なりズム楽器で「銭の鳴る音」を利用して踊りの伴奏に使用したり、島根県の伝統民謡である「安来節」の際によく演じられるようです。(古川・記)

## 認知症予防の 10 ヶ条

■ 国津園の宮崎さんが3月7日のサロンでお話  
■ して下さいました。「すずらんクラブのみなさん  
■ はとてもお元気なので10ヶ条を守っていただ  
■ いて認知症にならないように気をつけましょう。  
■ みなさん是非、実行してみてください」。

- 1 塩分、動物性たんぱく質をひかえたバラン  
ス良い食事を。
- 2 運動を行い、足腰を丈夫に。
- 3 酒、たばこを控えて規則正しい生活。
- 4 生活習慣病の予防、高血圧、肥満を予防する。
- 5 頭の打撲はボケをまねく。
- 6 趣味、好奇心を持つ。
- 7 考えをまとめて表現する習慣。
- 8 こまやかな気配りをして良いお付き合い。
- 9 いつも若々しくおしゃれを忘れず。
- 10 くよくよしないで明るい気分で生活を。

### サロンよりお知らせ

5月2日(金)のサロンはゴールデンウ  
ィークの為お休みします。

## 第 41 回ゴルフ大会開催 (3 月 25 日)

当日は、前日からの晴天で3月には珍しく、  
ラウンド中に汗ばんだり冷たいものが欲しくな  
ったりした好天気でした。楽しい一日を過ごし  
ました。成績は次の通りです。

優勝 中井氏(伊賀名張)

2位 篠原氏(すずらん)

3位 森 氏(すずらん)

次回は5月29日(木) 場所は未定ですが詳決  
まりましたら紙面にて報告いたします。

多くの皆様方のご参加をお待ちしております。

## きずな公園の芝桜の植えつけをしました

4月1日たくさんのボランティアが参加して  
サロンきずなの前にピンクや紫のかわいい芝桜  
の植えつけをしました。みなさん協力ありがと  
うございました。



## 3 月の預託点数・奉仕活動の報告

3 月の預託点数 (25 年度の預託時間累計 1,717 時間)					3 月の奉仕点数 (25 年度の奉仕時間累計 2,033 時間)				
提供活動	講師	コーディネート	事務所当番	計	福祉	子育て	環境	NALC 活動	計
13	0	3	101	117	43	6	0	85	134

### 行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
4/14	月	君が野ダム湖ウォーキング	9:00~16:00	土岐電機前駐車場集合
4/18	金	サロン (ピンポン・ハンドマッサージ)	10:30~14:30	西集会所
4/21	月	バス停清掃・皆さんの参加をお願いします	9:00~10:00	東2番町バス停集合
5/7	水	カラオケ同好会	13:30~16:00	まねきねこ
5/12	月	運営委員会&事務処理	9:30~12:00	ナルク事務所
5/16	金	サロン (ピンポン・ハンドマッサージ)	10:30~14:30	西集会所
5/19	月	バス停清掃・皆さんの参加をお願いします	9:00~10:00	東2番町バス停集合