

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://nabarihigasikizuna.web.fc2.com/index.html>



第97号 2016・11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

大瀬戸さんと一緒に歌いました

東4・河合博子

十月七日、夕方ぶりの好天秋空に恵まれさわやかな気分ですずらんクラブのサロンに参加させて頂き有難うございました。

お逢いした方々とも何となく懐かしさで自然と笑顔、笑顔、笑顔となりました。ほんの暫くの間お逢いしないだけなのにこんなにも懐かしさが、こみあげて来るものなのでしょいか、何か不思議な思いでした。着席し雑談、健康話に花が咲き、そのうち出席の方々もお揃いになり恒例の体操、それぞれ遊技も楽しく午前中の行事も終わりとなりました。

昼食には心のこもった、美味しい温かい豚汁に舌鼓を打ち「美味しいですね」と囁きながらご馳走になりました。午後から大瀬戸さんの踊りを交えられた歌に談笑...魅了させられました。皆さんとの合唱も

“あっ”という

間の一時間でした。お世話して下さいましたスタッフの方々に有難うございました。気候不順の折り皆様がお身体に御留意されて過ごして下さいませ。



《大瀬戸さんの素敵な衣装も楽しみです》

すずらん台地区の文化の祭典 市民センターまつり開催



《ナルクブースは大勢の人で賑わいました》

十月九日のセンターまつりには、たくさんの方々が作品の展示、舞台発表そしてスタッフとして参加しました。

ナルクブースではナルクのPRや、手芸同好会の作品、てんてきの糖の販売を行いました。

すずらん台小四年生

ナルクでボランテア体験

十月二十一日、先生に引率された七名の4年生がサロンに参加しました。当日のサロンは自由な遊びを予定していましたが、早速子どもたちとトランプや坊主めくりのゲームで遊びました。自己紹介の時は「声が小さい、もっ



と大きく」と指摘されていた子たちはゲームが始まると、生き生きと本来のすずらん台の子どもになりました。ゲームの進行を仕切る子、新しいトランプゲームを教えてくれる子、みるみる内に大きな歓声を上げて、サロンの一員になりました。

小学校のボランテア体験教育ということでしたが、私たちも素晴らしい体験ができ、今日一日ウキウキした気分でも楽しかったです。小学生の皆さん有難うございました。(古川・記)

まずは自己紹介！
ちょっと恥ずかしそうでした

久しぶりに孫のような子どもたちと大きな声をだして
笑いました



「今さら聞けない薬の話」講演会

副作用やお薬手帳を勉強

薬の飲み合わせ、薬に関する気になること等、いろいろ教えてもらいました。

私たちはお医者さんにかかる時、いろいろな薬を処方されます。薬の飲み方や管理が難しくなった方は、薬をもらう時に少しの費用で、朝・昼・夜と分けて包んでもらう事が出来ます。また内科や整形外科など複数の病院にかかることが多いのでお薬手帳をもって行くと、お医者さんと薬剤師の両方で、何処の病院でどんな薬を処方してもらっているか確認して、薬の重複や飲み合わせなどのチェックをして薬を出してくれます。

そして、ほとんどの薬には副作用があります。副作用の出方は、人によって違うので、副作用かな、と思われた時は、その症状を記録しておいて、早めにお医者さんや薬剤師に相談すると、後々の薬の処方に役立つそうです。

お薬手帳で自分の薬の情報管理が出来るので、お薬手帳はとても大切です。



今年も「りんご」のあっせんをおこないます！

太陽の恵みをいっぱい受けた福島のりんご「サンふじ」です。



5*。(14 玉) 価格 2,500 円

送料はナルクで負担します。

申込締切、11 月 18 日(金)までに現金を添えて期限厳守にてお願いします。

商品は、12 月上旬までに到着の予定です。

詳しい事はきずな事務所(Tel.51-0572)森事務局長まで、お尋ね下さい。

第 5 2 回ゴルフ大会のご案内

紅葉の中、ゴルフを楽しみましょう。友だちを誘ってご参加ください。

日時 11 月 28 日(月) 9 時スタート

場所 名張サウスカントリークラブ

申込 すずらんクラブ大橋(68-0842)まで

草刈りのお願い

- 11 月、12 月は会員宅の、庭木の剪定、草刈りが多くなりました。皆さまの協力をお願いします。
- 11 月 21 日(月) 13 時 30 分より緑地帯の草刈りを行います。協力いただける方は、よろしくをお願いします。

10 月の預託点数・奉仕活動の報告

10 月の預託点数 (平成 28 年度の預託時間累計 973 時間)						10 月の奉仕点数 (平成 28 年度の奉仕時間累計 1149 時間)				
提供活動	コーデネット	事務所当番	その他	利用点数	計	福祉	子育て	環境	NALC 活動	計
33	2	105	0	-4	136	44	3	22	153	222

行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
11/14	月	ウォーキング同好会	9:30~15:00	めえめえ牧場
11/18	金	サロン(戸倉さんの新舞踊)	10:30~14:00	西集会所
11/21	月	きずな公園芝桜草引き	9:00~10:00	きずな公園
11/22	火	蕎麦打ち同好会	9:00~12:00	西集会所
11/28	月	ゴルフ同好会	9:00 スタート	名張サウスカントリー
12/2	金	サロン(ゲーム・ハンドマッサージ)	10:30~14:00	西集会所
12/5	月	運営委員会&事務処理	9:30~12:00	きずな事務所
12/7	水	カラオケ同好会	13:30~16:00	まねきねこ
12/16	金	サロン(Xmas 会)	10:30~14:00	西集会所