

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



第108号 2017・10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

秋の日帰り旅行「案内

行き先 忍法帖料理 藤一水
実施日 十一月六日(月)
会費 二千元

先月号でもご案内いたしました秋の日帰り旅行を今年も開催します。参加申込者は十月二十一日(土)までにナルク事務所まで申込み下さい。なおサロン参加者は十月二十日(金)のサロンにおいても受付をします。会費二千元を添えて申込下さい。詳細は会報と同時配付の別紙をご覧ください。

〓〓 九月のサロンに参加して〓〓 南京玉すだれ&マジックシヨウ

東4・河合 博子

九月十五日 気候変化の激しい今年の夏でしたが、早や秋の気配が感じられるなか楽しいサロンの一日でした。

恒例のリハビリ体操の後にはフラワー薬局の四名の薬剤師さんから薬とサプリメントの飲み方について教わりました。コップ一杯のお水か、き湯でお飲み下さいとの事でした。少ないお水で飲むと薬が食道に「ひつつく」事があり、食道を痛める原因にもなるそうです。その後緑茶と薬で実験を、見せて頂き真黒になった瞬間、皆さん「えっ」と驚かされ

ました。緑茶では絶対に飲まないで下さいとの事です。午後からは「夢乙女」さんが「あ、さて、さて、さて」と南京玉すだれの音頭に始まりいろいろな芸を見せて下さいました。続いてマジックシヨウでは花や傘、お札などで笑いのエネルギーが満載でした。また手芸同好会の方が、着物をリフォームされた手作りの長ベストを着用され披露して下さいました。みんなも質問されていましたが好奇心旺盛な私もいろいろ説明を受け「作ってみたいなあ」と感じました。最後になりましたがスタッフの皆さんにはいつもお世話になります。美味しい豚汁もご馳走になり、ありがとうございます。



蕎麦打ち同好会「試食会」 のお知らせ

日時 11月21日(火)11時~13時
会費 300円
会場 西集会場

今回は温かい「とろろ蕎麦」を用意します。20食限定です。お早めに11月14日(火)までにナルク事務所(51-0572)まで申込下さい。なお蕎麦打ちに興味のある方は9時にお越し下さい。

フラワー薬局今井昌也先生の 「今さら聞けない薬の話」

西3・池田 幹代

薬を服用する時、水は？薬の保管場所は？薬とサプリメントの違いは？飲食物と薬の飲み合わせは？

等々、とても身近なことでも有りながら割と知らないことに、驚きとともに反省させられました。また私たちは高齢になっていくと、体の免疫力が弱まり肺炎をひき起こす事が多くなってきました。肺炎による死亡者の九十五%が六十五歳以上の方だと言われています。そうならない為に毎日の予防が大事です。

- うがい、手洗いの励行
- マスクの着用
- 口腔内を清潔にする

- さらに免疫力高めるために
- 適度なスポーツをする
- 規則正しい生活をする
- 持病の治療には真剣に向き合う



個人的な質問にも答えていただきました

先生のお話を伺い改めて生活習慣の改善に努めようと思えました

めえめえ牧場ウォーキングのお知らせ

昨年、台風で中止になりました山添村自然公園「神野山めえめえ牧場」のウォーキングを計画しました。参加希望者は服部(68-4523)まで申込み下さい。詳しい資料をお渡しします。

日 時 11 月 13 日(月)

集合場所 土岐電気前

集合時間 9 時 30 分 (雨天中止)

ゴルフ同好会報告

初秋の良い天気にも恵まれ、9 月 11 日伊賀ゴルフ場で楽しいゴルフが出来ました。当初は 9 名で 3 組に分かれてコースを回る予定でしたが、朝 1 名欠席が解ったがゴルフ場の好意で 3 名、3 名、2 名の 3 組で 18 ホールを回りました。成績は下記の通りです。

優 勝 宮山さん(桔梗が丘)

準優勝 川島さん(すずらん)

3 位 中橋さん(すずらん)

次回は 11 月 27 日(月)桔梗が丘ゴルフ場で開催します。参加希望者は大橋代表まで申込下さい。

「手芸の会同好会」 お知らせ

～着物リフォームでベストを作りますか!～

今年のナルク総会やナルクサロンの時に着物の生地で作ったベストをモデルが着てお見せしたのを覚えておられるでしょうか。

今回は、比較的簡単にできて重宝する“ベスト”作りに挑戦したいと思います。

どんなことをするのかなど興味を持たれた方は、ぜひ、のぞきに来てください。お待ちしております。



日 時: 11 月 14 日 (火) 9 時 30 分～12 時

場 所: 西集会所 和室

会 費: 無料

締切日: 11 月 10 日 (金)

持ち物: はさみ・糸と針など裁縫道具

あれば、リフォームしたい着物地

申込先: ナルク事務所 (☎ 51-0572)

9 月の預託点数・奉仕活動の報告

9 月の預託点数 (平成 29 年度の預託時間累計 821 時間)						9 月の奉仕点数 (平成 29 年度の奉仕時間累計 783 時間)				
提供活動	コーデネイ	事務所当番	その他	利用点数	計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	計
48	2	113	0	-7	156	1	3	20	158	182

行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
10/16	月	きずな公園芝桜園の草引き	9:00~10:00	きずな公園
10/20	金	サロン(新舞踊。美麗とも子さん)	10:30~14:00	西集会所
11/1	水	カラオケ同好会	13:30~16:00	まねきねこ
11/6	月	秋の日帰り旅行(忍法帖料理・藤一水)	10:30~	伊賀市
11/13	月	ウォーキング同好会	10:30~	めえめえ牧場
11/14	火	手芸の会・同好会	9:30~12:00	西集会所
11/17	金	サロン(新舞踊・美麗とも子)	10:30~14:30	西集会所
11/20	月	きずな公園芝桜園の草引き	9:00~10:00	きずな公園
11/21	火	手打ち蕎麦同好会	9:00~12:00	西集会所

*11 月 3 日(金)のサロンはお休みです