

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116号 2018・6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 0595-51-0572
発行責任者 大橋 健

五月のサロンは
テーブルの配置を変えてみました。
如何でしたでしょうか？

素話でうつつりーサロン

五月の第三金曜日、少し肌寒くはありましたが良いお天気の日、30名の参加がありました。森さんによる“素話”があるということで、みんなよく聞こえるようにとテーブルの配置を丸く輪にしてのサロンでした。「きつねとぶどう」「頭に柿の木」というタイトルの二つのお話を、読み語りではなく、頭の中に暗記してそらんじて語ってくれました。とても優しい語り口で、みんなの心をつかみ、物語の中に引き込まれるようでした。森さん、ありがとうございました。

ご本人曰く、「今回は練習不足でしたので、次の時にはもっと頑張ります」とのこと。

皆さん、次回をご期待ください。サロンを楽しみ集まりにしたいと、リーダーをはじめ企画班ではいろいろと催し物を考えております。「こんなことをしてみたら!」「こんなことをしてほしい!」など等、良いアイデアがありましたら、コソット耳打ちしてください。「今日はよく笑ったね。楽しいサ

森さん、いつも楽しいお話ありがとうございます。またお話して下さいね。



ロンだったね」と、帰っていただけよう、みんなで盛り上げていきたいと思えます。(サロン企画班・記)

ナルク本部総会 拠点解散会員減少に歯止めを!



ナルク第二十三回定期総会は五月三十日、大阪府立労働センターで開催されました。この会場は設立総会が開催されたところでもあります。

- ① 神野会長は、昨年は116拠点中、2拠点が解散し114拠点となり、会員数も788人減の16,356人となった。エリア十七推進会議の積極的な展開で、強い拠点を目指そう。
- ② 拠点の収支決算を見ると半数の61

- ③ 楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルクを。
- ④ 来年はナルク設立二十五周年を迎える。記念大会は、ナルク発祥の地である大阪で開催したい等と、挨拶された。

- 議案審議は、1号議案2017年度事業報告・決算報告、2号議案2018年度事業計画、3号議案予算、4号議案役員人事を提案と承認・議決されました。なお、質疑応答・意見では、
- ① 拠点交付金の増額について
- ② 時間預託点数付与についてのローカルルールとは
- ③ 遠距離支援については点数振替ではなく、金銭処理を希望するなど寄せられた。(大橋代表・記)

新入会員紹介

西1番町 梁 誠幸 様
津八子様

よろしくお願ひします

～肩こり、腰痛、膝痛を防ぎましょう！～



《川本先生の講演に沢山の方が参加しました》

6月4日、市民センターで寺田病院の理学療法士の川本先生による「肩こり、腰痛、膝痛を防ごう！」という講演会と「よくバリ青春体操」がありました。年齢と共に肩こりや腰痛、膝痛に悩んでおられる方が多いようで、たくさんの方が参加されました。

座っている時、立っている時、歩く時の姿勢が大切で、猫背になると肩こりの原因に、腰を反ると腰痛の原因に、膝が曲がったままで歩くと膝関節の安定が低下するそうです。よい姿勢で安定して動くためには、筋力とバランス能力が必要になります。肩の前後の筋肉、腹筋、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動をすることにより腰痛の予防や改善が期待されることから階段の昇り降りが楽になり、片脚立ちの

運動をすることによってバランス能力が強くなり、ふらつかず、しっかり歩けるようになるそうです。でも、痛みが長く続いたり、しびれを感じたり、普段と感覚が違と思った時は、医師に相談してください、ということでした。

「よくバリ青春体操」のDVDが借りられるようなので、サロンの皆さんがいつまでも元気で生活できるよう、皆で筋力アップを目指しましょう！

(濱川. 記)

サロンよりお知らせ

恒例のサロンの食事会を今年は「伊くま」へ行く予定しています。詳しいことは7月のサロンでお知らせします。

皆さん、お楽しみに！

＝食中毒や熱中症にご注意！＝

梅雨時は、蒸し暑かったり、肌寒かったり体調を崩しやすい季節です。こまめな水分補強に気を付けましょう。

5月の預託点数・奉仕活動の報告

5月の預託点数 (平成30年度の預託時間累計 173時間)						5月の奉仕点数 (平成30年度の奉仕時間累計 342時間)				
提供活動	コーディネイ	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
20	3	107	0	-3	127	44	3	7	68	122

行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
6/15	金	サロン(まちの保健室のお話・他)	10:30~14:00	西集会所
6/18	月	きずな公園芝桜の草引き	9:00~10:00	きずな公園
7/2	月	運営委員会&事務処理	9:30~12:00	きずな事務所
7/4	水	カラオケ同好会	13:00~16:00	まねきねこ
7/6	金	サロン(七夕祭り)	10:30~14:00	西集会所
7/16	月	きずな公園芝桜の草引き	9:00~10:00	きずな公園
7/17	火	蕎麦打ち同好会	9:00~12:00	西集会所
7/20	金	サロン(お食事会)	10:30~14:00	「伊くま」