

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120号 2018・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

秋の日帰り旅行のお知らせ

今年(みはらしそう)は『月ヶ瀬・見晴荘』です

行楽の季節になりました。すずらんクラブ恒例の「秋の日帰り旅行」を左記の通り計画しました。

月ヶ瀬湖が一望できる食事処『見晴荘』で季節の会席料理を堪能しながら、皆さんと楽しい一日を過ごしたいと思います。沢山の方の参加をお待ちしています。

記	場 所	月ヶ瀬『見晴荘』
	日 に ち	十一月二日(金)
	集 合 場 所	市民センター
	出 発 時 間	十時三十分
	会 費	三千元
	申 込 締 切	十月二十三日(火)

*参加希望者は、ナルクきずな事務所迄
電話(五一〇五七二)にて申込下さい。

*ナルクサロンの利用者は十月十九日(金)
に申込み受付けますので会費を添えて申
込下さい。

*市民センター迄の送迎希望者は、申込時
にお申し出下さい。

設立20周年

「すずらん台市民センター祭り」

今年(みはらしそう)はセンターまつりが20周年になります。ナルクでは例年のPR展示に加え、地域の皆さんにもサロンで楽しんで頂いているハンドマッサージとネイルを行うことになりました。皆さんもぜひお立ち寄りください。(事務局より)



お薬講座

(今さら聞けないお薬の話)

9月21日、ナルクサロンではフラワー薬局より4名の薬剤師の方に来て頂き、お薬の話を聴きました。

- *貧血の薬はお茶で飲まない。
- *便を軟らかくする薬は牛乳で飲まない。
- *漢方薬にも、むくみ、発熱、咳等の副作用がある。
- *睡眠導入剤は、飲んだ後に動き回ると転んで骨折に繋がったりするので、寝る直前に飲む。
また、朝起きて頭が重かったり、ボーっとしているのは薬の作用が残っている可能性がある。
- *お薬手帳は忘れないで持って行く。
- *ジェネリックの薬も効能は同じである。
- *尿の回数・色・泡立つかどうかなどについても詳しく説明して頂きました。

皆さん健康に関心があるのか、質問も沢山出て、とても有意義な時間になりました。

(東4・大橋千恵子)

9月7日のサロンは、「emi フラメンゴグループ」の皆さんとフラメンコを楽しみました。楽しいひと時を、ありがとうございました。



第1回 伊賀忍者ゆかりの神社仏閣

ご朱印めぐりのお知らせ・ウオーキング同好会

この秋から伊賀忍者ゆかりの神社仏閣 29ヶ所を数回に分けて、ゆっくり訪ね歩いてみたいと思います。第1回目は愛宕神社、松本院、萬福寺、西念寺、小宮神社、九品寺などを予定しています。

(予定変更あります)



日 時 10月29日(月)
 集合場所 土岐電気前
 出 発 9時

*車の相乗りで愛宕神社近く迄行きます。

*お弁当、飲み物、歩きやすい服装で

お願いします。

*参加申込は10月18日(金)締め切り。

♪♪服部…68-4523迄 お願いします♪♪

「手芸の会同好会」

～2種類のストラップ作りに挑戦!～

今回は、クリップと折り紙で出来るストラップと丸い発泡スチロールを爪楊枝でつないでひょうたんを作り、それに紐をぐるぐると巻きつけて出来るストラップの2種類を作ります

選んだ折り紙によって、雰囲気違ったものができます。簡単に作れますので、手芸の苦手な方も大丈夫です。

ぜひご参加ください。お待ちしております。

日 時 11月13日(火)10時より

場 所 西集会所

参加費 100円

持ち物 はさみ、ボンド、あれば折り紙

問合せ ナルク事務所(☎51-0572)濱川まで



可愛い2種類の
 ストラップを
 簡単に作れます
 よ!

9月の預託点数・奉仕活動の報告

9月の預託点数 (平成30年度の預託時間累計 825時間)						9月の奉仕点数 (平成30年度の奉仕時間累計 855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
27	1	101	0	-4	125	13	3	0	158	174

行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
10/15	月	芝桜園の草引き	9:00~10:00	きずな公園芝桜園
10/19	金	サロン(頭の体操)	10:30~14:30	西集会所
10/29	月	ウオーキング同好会	9:00~	伊賀忍者御朱印巡り
11/2	金	秋の日帰り旅行(月ヶ瀬・見晴荘)	10:30~15:30	月ヶ瀬
11/5	月	運営委員会&事務処理	9:30~12:00	きずな事務所
11/7	水	カラオケ同好会	13:30~16:00	まねきねこ
11/16	金	サロン(名張市社協さんのお話)	10:30~14:30	西集会所
11/19	月	芝桜園の草引き	9:00~10:00	きずな公園芝桜園
11/20	火	手打ち蕎麦同好会	9:00~12:00	西集会所