

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123号 2019・1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

楽しいナルクを目指して

猪突猛進

すずらんクラブ代表・大橋健

新年明けましておめでとうございます。ご家族お揃いで希望に満ちた清々しい新年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年は日本列島が大自然の猛威にさらされ「災」代表される災害の多い一年になりました。今年も穏やかな一年になりますよう祈らずにはいられません。

全国的にナルクの会員数が減少する中で、すずらんクラブは若干ではありますが増員になっていきます。皆さまのロコミによるお誘いの賜と思っています。ありがとうございます。

すずらん台は一つの小学校区であり、顔見知りの人たちが多く、声をかけやすい環境にあります。現在ではお陰さまで地区内の六十五歳以上の高齢者の9.9パーセント、十人に一人がナルクの仲間です。これを更に多くの方に関心を持って頂く為には、ナルクの神野会長が提唱されている「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」を目に見える形で実践していくことが重要です。なかでも地域の町づくり協議会やボランティア連絡会の活動、サロンや同好会などナルク自体の活動に積極的に参加し、自ら

ナルクサロンでクリスマスパーティ開催!

楽しさを実感することです。その楽しんでいる姿や雰囲気が多くの方に影響を与え、共感を得ることでしょう。ナルクの皆さんは本当に楽しそうと。あたかも今年も今年です。楽しいナルクを実践する為にも猪突猛進と行きましよう。



生バンドに合わせて笑顔いっぱい大きな声で歌いました

十二月二十一日(金)サロンのクリスマス会が開催されました。クリスマス会はナルクサロンが始まって以来毎年開催されてます。今ではすずらんクラブの人気行事になっています。スタッフにより華やかに飾られた会場は四十五名の笑顔がいっぱいになりました。

早速「シリウス」さんのバンド演奏でパーティを開始。

サンタクロースからプレゼントですマフラーと靴下が入っていました



シリウスさんは名張市内や近隣で人気のボランティアバンドです。ボーカル・キーボード・ドラム・ギター2名の5名で活躍しています。「すずらんクラブのサロンの皆さんは、いつも一緒に大きな声をだして歌ってくれるので嬉しい。会場から歌声が聞こえて来ると演奏していても、とても楽しいです」とお言葉をいただきました。毎年クリスマスには生演奏をありがとうございます。そして午後からはクリスマスケーキをいただき、サンタクロースからは嬉しいプレゼントもいただきました。「風邪ひかないでネ」「来年も元気でサロンに参加しましょうネ」とみんな元気な笑顔で、今年最後のサロンが終わりました。来年もよろしく願います。(東1・古川正子)

皆さんの家では防災対策は出来ていますか？

～防災のお話～

昨年 12 月 22 日、市民センターに於いて“我が家の防災対策”と題して講演がありました。

南海トラフを震源とする東南海地震がいつ発生するか解りませんが三重県沿岸部では震度 7、名張では震度 5 強、6 弱とも言われています。

皆さんも地震に対する備えをしておきましょう。まず家の外では塀やテレビアンテナの補強、内では家具の固定、寝る場所や出入り口には家具を置かない。ガラスには飛散防止フィルムを貼る等。そして非常持ち出し品は少なくとも 3 日分を目安に用意しておきましょう。

飲料水・・・1 人当たりの 1 日 3 割が目安です
食料品・・・缶詰、レトルト食品、カップラーメン
乾パン等

その他・・・笛、懐中電灯、携帯ラジオ、タオル衣類軍手、防災ずきん、救急セット等。

☆お風呂の残り湯はトイレ等に使用出来ます。

まずは、自分の命は自分で守ることが基本。そして先の災害では家族や近所の人に救出されたケースが多いように、日頃からのご近所の付き合い、助け合いがとても大切です。



「サロンきずな」の打ち合わせ会で、池田きずな運営委員長の説明を受けました。もっと多くの人に利用してもらうには等いろいろな意見が出ました。

この冬を元気に乗り切りましょう

新年になり急に寒くなって来ました。インフルエンザやノロウイルス、寒い冬の時期は血圧が上昇しやすく、最も脳卒中の発生が増える季節です。気候の変化には十分お気を付け下さい。ちよつと息抜きに、おもしろシルバー川柳を紹介します。

- *寒いので リモコン入れると テレビつき
- *こんにちは 笑顔で答えて 名を聞けず
- *物忘れ 取りに戻れば また忘れ
- *オレオレと 名のつて妻に すぐ切られ

いかがでしょうか。共感されましたか？
今年もよろしくお願ひします。

すずらんクラブ・運営委員会

12 月の預託点数・奉仕活動の報告

12 月の預託点数 (平成 30 年度の預託時間累計 1,244 時間)						12 月の奉仕点数 (平成 30 年度の奉仕時間累計 1,417 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
39	3	95	0	-13	124	22	3	0	198	223

行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
1/15	火	蕎麦打ち同好会	9:00~12:00	西集会所
1/18	金	サロン(原田さんの民謡)	10:30~14:00	西集会所
2/1	金	サロン(節分・豆まき)	10:30~14:00	西集会所
2/4	月	運営委員会&事務処理	9:30~12:00	きずな事務所
2/6	水	カラオケ同好会	13:00~16:00	まねきねこ
2/15	金	サロン	10:30~14:00	西集会所
2/18	月	きずな公園芝桜の草引き	9:00~10:00	きずな公園