

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118号 2018・8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

七夕祭りを行いました☆☆☆

東2・芝山好美

今日は7月6日、一日早い七夕祭りが開催されました。サロン会場に入れぱいも優しい笑顔で迎えて頂きありがとうございます。早々に準備された笹が待っていてくれます。いつものようにテーブルに着き折り紙で笹飾りを作りました。友だちへの感謝、家族への感謝を願って短冊にしたため笹に結びました。立派な七夕飾りになりました。そこで写真を撮りニコリと。

昼食には、季節のそうめんのお吸い物きゅうり、トマトのサラダを頂き、美味しかったです。そしてお饅頭もいただきました。午後には歌を唄って、サザエさんの曲に合わせて体操をし、体もすっきり元気が出て楽しい一日でした。ありがとうございます。こうして毎回、毎回参加させていたたくのもスタッフの皆さんのお陰と感謝しております。

皆で思い思いの願いを込めました

☆来年も元気で参加出来ますように
☆ランドゴルフ優勝出来ますように
☆ナルクの皆さんいつまでも若々しく
☆家族仲良くいつまでも笑顔でいら
れますように

まだまだ沢山の短冊が飾られました

折り紙に切り込みをいれ糊で貼り付け、見事な笹飾りが出来ました



今年の七夕祭りもみんなニコニコ。元気な笑顔が揃いました。来年も元気で参加出来ますように！

京料理「割烹伊くま」でお食事会を！

梅雨も早々に明け、毎日記録的な暑さが続いています。

7月20日(金)のサロンは参加者38名で「伊くま」で食事会を行いました。「たまには、サロンの皆で外出をしましょう」との事で毎年「名張の湯」のレストランでお食事会を行なっておりましたが、今年は場所を変えて「伊くま」に行きました。市民センターに集合したサロンの皆は、猛暑の中でも元気に、こころを弾ませておりました。「伊くま」さんの料理も美味しくいただき、最後に和菓子とお抹茶もいただきました。いつもの楽しいおしゃべりも弾んだ楽しい一日でした。(事務局・記)

新入会員紹介

東4番町 宮永貞明 様

博士 様

西3番町 喜連 功 様

紀子 様

よろしくお願ひします。

「名張健康マイレージ2018」で 健康と商品をゲット！

名張市では昨年に続き7月より「名張ケンコーマイレージ2018」を行っています。

みんなの健康意識を高め、健康づくりを習慣化することによって生活習慣病や認知症などの予防と健康寿命を延ばし、まちじゅう元気になりましょう！というねらいで実施されています。各種検診や名張市などが行う講演会やイベント、そしてすずらん台町づくり協議会が主催する「認知症講座」「人権学習」「市民センターまつりのはつらつ元気隊ブース」「どんど」「各区のもちつき大会」「歳末パトロール」「らんらん健康教室・スクエアステップ・ノルディックウォーキング」「敬老会」など等に参加することで、ポイントがもらえます。ポイントカードにポイントを貯めると、とれたて名張交流館でお買い物ができます。(1カード、5ポイントで500円相当の買い物券)ポイントカードは、各会場で配布していますが、詳しいことは、市民センターもしくはまちの保健室に尋ねるといいそうです。さらに、すずらん台では、☆すずらん♪らんらん♪ポイント☆も行われています。いつまでも元気に健康で過ごせるよう、1回でも多く外に出る機会を持つことによってポイントがもらえ、一挙両得です。みんなで「行きましょう！」と声かけ誘いあって、ぜひご参加ください。(事務局濱川・記)

食べ歩き第1弾「そば処けいた」 ～ナルクそば打ち同好会～



去る7月17日、そば打ち同好会会員5名の参加で、研修会を兼ねて「食べ歩き」を実行しました。目指すは、名張の隠れ家的手打ちそば『けいた』。場所は青蓮寺湖に向かう途中の、木立に囲まれてちょっと見落としがちな小さな古民家風な作り。少し分かり難い店ですが、それでも開店前には4台の車が駐車場に並び、開店を待っていました。11時30分、開店と同時に私たちも入店、店内は木地そのままのテーブルと椅子、何の飾りもないとてもすっきりとした店づくり。

冷たいそば茶をいただきながら、メニューの中からやはりこの時期は“天ざるが1番でしょうと全員が注文してから40分ほどすると、きれいに盛りられた“天ぷらが運ばれて来ました。山の形に美しく盛り上げられた極細のそばに感動。先ず一口吸い込むコシのある食感、そばの香りのど越しで、ワサビを絡めて食べると本当に美味しい。天ぷらも夏野菜を主にした軽めの衣で揚げ、大変美味しくいただきました。最後に蕎麦湯を飲んでお店を出ました。それにしても、店のつくりとそばの味、若いご夫婦の控えめな接客、とても満足でした。ごちそうさまでした。(そば打ち同好会小野秀子・記)

7月の預託点数・奉仕活動の報告

| 7月の預託点数 (平成30年度の預託時間累計 582時間) | | | | | | 7月の奉仕点数 (平成年度の奉仕時間累計 663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 |
| 0 | 33 | 119 | 3 | -9 | 146 | 44 | 3 | 5 | 98 | 150 |

行事予定

| 月日 | 曜日 | 行事内容 | 時間 | 場所 |
|------|----|---------------|-------------|----------|
| 8/20 | 月 | 芝桜園の草引き | 9:00~10:00 | きずな公園芝桜園 |
| 8/27 | 月 | ナルクエリア会議 | 11:30~15:30 | 伊賀名張 |
| 9/3 | 月 | 運営委員会&事務処理 | 9:30~12:00 | きずな事務所 |
| 9/5 | 水 | カラオケ同好会 | 13:30~16:00 | まねきねこ |
| 9/7 | 金 | サロン(舞踊・フラメンコ) | 10:30~14:30 | 西集会所 |
| 9/17 | 月 | 芝桜園の草引き | 9:00~10:00 | きずな公園芝桜園 |
| 9/18 | 火 | 手打ち蕎麦同好会 | 9:00~12:00 | 西集会所 |