

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



第119号 2018・9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

## 第4回三重・奈良

### エリア会議開催されました

平成三十年八月二十七日(月)名張市滝之原市民センターで実施されました。当日は、本部より西村事務局長、奈良拠点三名、伊賀名張拠点十名、伊賀青山拠点三名、当名張東拠点七名の合計二十四名の参加がありました。冒頭、大橋理事より挨拶があり、続いて西村事務局長より「ナルク」も二十年以上経過しているが、最近ローカルルールで行っているポイントがあり、統一する必要があるという事で今回は「時間預託活動マニュアル」のパワーポイントを活用して、復習しました。詳しい説明の後、質疑応答があり、大変参考になりました。途中休憩を挟み、各拠点の取り組みや問題点、課題について全員で話し合いが行われ、次回開催日と場所を決め、閉会しました。今回は二月末、名張東拠点(サロンきずな)で開催します。事務局長・森征四郎

### 三重・奈良エリア会議に参加して

八月二十七日(月)三重・奈良エリア会議が開催され、参加させていただきました。

本部の西村事務局長に出席いただき、二十四名が出席。まず、西村事務局長から時間預託制度について解説していただき、預託点数はナルクを退会しても五

年以内なら再入会で使用可能とのことでした。この制度は知りませんでした。次に各拠点より今取り組んでいることの発表がありました。どの拠点も口を揃えて高齢化が深刻な問題と話されていました。(広瀬運営委員)

《時間預託活動マニュアルについて勉強中!》



### 「すずらん台市民センターまつり」参加のお願い

すずらん台の文化の祭典として毎年開催されている市民センターまつりのお手伝いをお願いします。

日時 10月14日(日) 10時~16時

ナルクのブースではハンドマッサージとネイル、てんてきの糖の試飲販売等を計画しています。また会員の皆さんの舞台発表、作品の展示等もありますので、積極的に参加してください。(事務局)

### 『アツと・いう間に・・・』

年岡道子

今年度も楽しい時間を皆さんと一緒に過ごせるように企画係でがんばろうとクイズや脳トレ等を考えていたのですが3月に突然、ナルクサロンの副リーダーにと言われてビックリ!! 正直、私には重荷でした。しかしリーダーやスタッフにいろいろ助けてもらいながら半年がアツという間に過ぎました。時間的にも心理的にも余裕がなかなか持てず参加されている皆さんへの気配りができず猛省!

酷暑と言われた今夏(残暑)も徐々に過ぎようとしています。秋からは前期の反省点を踏まえ、バタバタせず大きく息を吸って余裕を持ち、皆さんと一緒に楽しいサロンにしていけるよう頑張ります。♪

### 《予告》

#### 秋の日帰り旅行

11月2日(金)

奈良市月ヶ瀬

詳しくは10月号会報でお知らせします!

## あなたならど～する？認知症講座？

### 予防に「きょういく」と「きょうよう」が大切！

8 月 30 日 (木) 市民センターにおいて「あなたならど～する？認知症？」講座があり、暑い午後の昼下がりででしたが、70 名余りの方が参加されました。

渡辺哲弘氏の話に熱心に耳を傾け、時には笑い、時には深くうなずき、時にはお隣とお喋りし、引き込まれるようなあつという間の 1 時間半でした。

認知症の人への大事な関わり方として「最後までちゃんと話を聞くこと」「何をしたらいいのかひとつひとつ声をかけてあげること」と強調されました。そして、出来なくなったことを無理にさせようとせず、間違いを否定せず、そっと助けをあげることでストレスを感じることなく落ち着かれます。人は誰しも自分の出来ることをすることで安心できます。

例えば、歯ブラシで髪を梳かしている認知症の方がいれば、“それは歯ブラシで櫛ではないよ”と言うのではなく、“こっちの方が梳かしやすいよ”と、櫛を差し出せばいいのです。認知症の予防としては、脳を使うことが大切です。

何もしないと脳の細胞が減ります。地域の行事やサロンなどに参加して人と関わり、お喋りしたり笑ったりすること。又、きょういく(今日行くところがあること)きょうよう(今日用事があること)も認知症予防にとっても有効です。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていきたいと思っています。そのためには認知症に対する正しい理解と仲間・友人・ご近所さんの今まで通りのお付き合い・助け合いが最も大切です。そして、介護の専門家に相談したり、委ねることも必要です。「みんなで助け合っている地域を目指しましょう！」と結ばれました。

参加した皆さん、スッキリとした気持ちで帰れたことでしょう。

流れるようなお話に時の経つのも忘れて聴き入りました



## 8 月の預託点数・奉仕活動の報告

8 月の預託点数 (平成 30 年度の預託時間累計 700 時間)						8 月の奉仕点数 (平成 30 年度の奉仕時間累計 681 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
11	1	106	0	0	118	1	3	6	8	18

## 行事予定

月日	曜日	行事内容	時間	場所
9/17	月	芝桜園の草引き	9:00~10:00	きずな公園芝桜園
10/1	月	運営委員会&事務処理	9:30~12:00	きずな事務所
10/3	水	カラオケ同好会	13:30~16:00	まねきねこ
10/5	金	サロン (大瀬戸さんのワンマンショウ)	10:30~14:30	西集会所
10/14	日	市民センター祭り	10:00~16:00	市民センター
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