

ひまわりニュース

発行：2025年11月1日
 第294号
 ナルク堺「ひまわり会」
 Tel・Fax：072-224-8140
 事務所：堺区南瓦町2-1
 堺市民活動サポートセンター内
 発行人：早野 矢須男
 編集人：編集委員会

第7回阪奈地区連絡協議会開催



全国に点在する拠点が近隣拠点同士で集まり近況報告や問題点、悩み事を交換し合うなかで問題解決を図るべく地区連絡協議会を発足させて3年になる。9月26日（金）第7回阪奈地区連絡協議会が東大阪・大東拠点の世話役により、新石切駅近くの「ゆうホール」で開催された。本部の和田副会長より本部からの報告、野中会長の

動向、4つの発展プロジェクトの進捗状況等々の報告があり、次いで各6拠点から近況活動報告、提案事項が発表された。全体を通じて、会員の高齢化と会員の減少、多くの拠点が抱える慢性的な赤字、後継者不足といった共通の課題が浮き彫りになり、対策として収益改善、経費削減、そして組織の魅力を高めるための「ナルク5ヶ年計画」などについて議論された。また、新会計システムへの不満や事務作業の負担軽減を目的とした本部の業務集約、運営上の具体的問題点と改善提案も重要な議題となった。会議の終わりには参加者による脳トレと口腔体操が実施され、東大阪作成のDVDが各拠点到贈呈された。次回は2026年2月に奈良拠点で開催予定。新石切駅前の居酒屋で楽しい2次会を開き、有意義な時間をすごした。

やっぱり気になる認知症を
正しく知っておこう！

認知症の行方不明者が報道により増えています。家を出るときは自分の名前、住所、親族の電話番号を書いたものを必ず持参しましょう。認知症とは認知機能が働きにくくなったために、生活上の問題が生じ、暮らし辛くなっている状態です。認知症の最大の危険因子は加齢です。それを避けることはできませんから、認知症

の発症をとことん遠ざける努力をしましょう。認知症の予防食としてWHOが推奨しているのが地中海食です。①野菜を多くとる②脂質はオリーブオイルなどの良質な③タンパク質は魚介類を中心に④チーズやヨーグルトなどの乳製品・肉類は鶏肉を多めに、牛肉や豚肉は少なめに、日々の食生活が大切です。「あれ、いつもと違う！」「めんどくさい！」「と思うようになったら専門医を受診してください。早期に診断してもらい、内服薬（現在4種類認められている）で症状をやわらげることが出来ます。薬は少量から少しずつ増量しながら使われています。

南口 利美

（南口さんは認知症サポーターをされています。ご相談下さい）

ただいま勉強中



11年前から会計を担当しています。毎月の収入・支出を会計ソフトに入力し、年度末には決算報告書を作成します。最近やっていると慣れてきたのに、使用しているソフトの契約期間が切れたとのことで、来年度からは新しいシステムへの入力が必要になります。その為7月から自分のノートパソコンを本部に持ち込ん

での研修が始まりました。入力画面も入力方法も全く違っていて、本部の担当の方からは、とにかく慣れてくださいと言われました。

70歳を過ぎてから、苦手なパソコン作業を新たに覚えなければならぬことに、気持ちは後ろ向きになり、こんなことをするためにナルクに入ったわけじゃないと思いました。でも、どうせしななければならぬなら、いやいやするより、自分から積極的に覚えようと気持ちを切り替えました。

本部の方の足手まといにならぬが、本部にパソコンを持ち込んで何度も教えてもらっています。新しいソフトとの格闘は始まったばかりですが、落ちこぼれないよう一歩一歩ついていこうと思います。褒められて伸びるタイプです。私と会ったら「頑張ってるね！」と声をかけてください。

小原 明子

ワンポイントクイズ

- ⑫ ビルの屋上のクレーンは、どうやって降ろす？
- ⑬ 東と西でHz（ヘルツ）が違う理由は？
- ⑭ LINEの既読機能ができた訳は？
- ⑮ NHKを見なくても受信料を払う理由は？

*答えは裏面ですが、見る前にスマホ検索などで調べてみてね

10月健康ウォーキング

待ちに待った健康ウォーキングの再開。暑さからやっと解放された10月19日（日）、8名のメンバーが集まり、富田林市の伝統的建造物群保存地区・寺内町に行ってきました。十数年前にも来ていたもので、年月と共に変化せざるを得ない街並みの様子に、ここに住むことの大変さを感じたり、また、しっかりと護ってくださっている家々に感動したり、そしてもう一つ、若い力で街並みに新しい息吹が吹き込まれ、お洒落で品のいいアンティークの店や喫茶店、木造の蔵を改造したクラフトビル店など、散策の疲れを癒してくれる場所もできていて、参加者全員がとても充実した、楽しいウォーキングとなりました。今回「じないまち」とは宗教自治都市として生まれたことを知りましたが、この町の穏やかさは持つて生まれたものだったようです。ウォーキング世話人



「お元気便り」その3

不肖私もこの夏は体調を崩し、数少ない友人に不要なご心配をお掛けしてしまいました。調子も何となく回復し、永年のダイエットも不要となり、体重増進のため日々暴飲暴食し、新たなご注意を受けております。

ところで今年の米は豊作と思いきや、熊、猿、ハクビシンなど野生動物が超活動の由。

かつて亡妻は山女でして当時の信州の山小屋は、愛らしいシマエナガ、キツツキ、リス、キツネや小鹿の訪問が楽しい自然でした。

現在の当地は野猿集団の襲来奇襲とか、さぞ恐怖であろうと心配です。

私はと言えば、K会員のスマホ教室のおかげで、唯一の友人である、小宅庭に同居中のイタチ君の写真のアートでお茶会の日に紹介できました。今秋も子連れでご挨拶に来られ、安心致しております。

・ふるさとの鍋鑄る人も戸に出てかはほり飛ぶを見る頃の風

注・かはほりとは蝙蝠です
(しが たけし)

会員状況（9月末）

会員数89人（70世帯）

新入会員 南キミ子（堺区）

（敬称略）

11月・12月・1月行事予定

11月10日 日 10時	英会話同好会
11月14日 金 13時半	カラオケ同好会
11月15日 土 13時	民踊クラブ
11月16日 日 9時半	ウォーキング
11月17日 月 13時	神戸元町 JR大阪駅中央改札口前
11月17日 月 13時	絵手紙教室
11月21日 金 13時半	運営委員会
11月21日 金 14時半	アートでお茶会
12月1日 月 10時	英会話同好会
12月12日 金 13時半	カラオケ同好会
12月15日 月 13時	絵手紙教室
12月19日 金 13時半	運営委員会
12月19日 金 14時半	アートでお茶会
12月20日 土 13時	民踊クラブ
1月5日 月 10時	英会話同好会
1月16日（金） 13時半	運営委員会
1月16日 金 13時半	アートでお茶会
1月17日 土 13時	民踊クラブ

1月18日 日 9時半
大鳥大社
1月19日 月 13時
絵手紙教室

時間預託点数（2025年4～9月）

	提供活動	講師等	事務所当番	利用点数
点数	117	46	59	29
人数	12	6	7	

奉仕活動点数（2025年4～9月）

	子育て	福祉	ナルク活動
点数	21	83	132
人数	1	10	7

クイズの答え

- ⑫ 解体してエレベーターで降ろす
⑬ 発電機を導入するにあたり、東京電灯会社はドイツ（50ヘルツ）から、大阪電灯会社はアメリカ（60ヘルツ）から購入した
⑭ 東北大地震で、生存確認が必要になった
⑮ 他局にも電波を貸しているため