

ナルク尼崎	令和7年 5月1日	事務局 尼崎市塚口町 6-4-7 TEL/FAX 06-6422-2842
-------	-----------	--

【運営委員会】

4月20日に開催。ボランティア状況・同好会情報などの報告、今後の行事予定などを確認した。また来年以降、新年会の開催をどうするか議論したが、結果は持ち越した。なお齊藤さん作のナルク紹介チラシが出来上がり、今後の活動に利用したい。

【総会】

6月8日(日)開催予定、場所はサンシビック尼崎(大会議室2/3)13:30~15:00
総会の後にオカリナ・二胡演奏、歌などを予定していますので、多くの方の参加をお願いします。

【キリンビール三田工場見学】

6月24日(火)に実施予定。JR三田駅に10時15分に集合、ラガーバスで工場へ
見学後昼過ぎに工場内レストランでランチ、食事後バスにて三田へ。入場料500円+
ランチ代2,500円は自己負担。3日前以降のランチキャンセルは実費をいただきます。

【バスツアー】

9月24日(水)に計画、淡路島。ランチはホテルニッコー。会費は未定なるも
7~8千円を予定。定員27名

【同好会追加検討中】

- ① 男性麻雀グループの新設。場所は女性と同じ塚口ときわ会館。詳細立案中
- ② 落語を少人数で聴く会 新開地の喜楽館屋の部。詳細立案中

【私も寄稿】 ホームページ雑感

約20数年前、ナルクの時間預託に共感し仙台拠点に入会しました。当時私の仕事は夜間専従のシステム開発&運用だったので時間的に自由度があり、マニュアル本やソフトを入手してホームページ作成の真似事をしていました。

勿論ナルク本部やいくつかの拠点では既にホームページは立ち上げておられました。しかし自宅近隣の拠点にはありませんでした。そこで当時の尼崎拠点代表にお尋ねしたら「是非拠点のホームページを作りたい」との事でした。一方新米会員には拠点の仕組みや流れは何も分からず一人ではとても無理です。掲載する各種情報(規約、報告書、写真、イラスト等)の収集には、拠点代表や本部の担当

者の協力を得て、ようやく2005年3月新規開設出来ました。それ以後、西宮尼崎の拠点分離独立、西宮拠点解散、尼崎への移動を経て現在に至っています。今のホームページの情報量や操作性、デザインなど様々な点で未だ稚拙な為、サイト閲覧数や新会員の増加に至らずいつも心苦しく思っております。是非現ホームページの感想・疑問・不具合等どんな事でも構いませんので、下記メールでお知らせ下さい。今後の改善に繋げていきたいと考えています。また会員さんのお庭や散歩の途中、旅先等での写真2~3枚でもお送りいただければ、拠点トップ頁に掲載させていただきますので、ご協力を宜しくお願い致します。

(契約サーバーは無料の為、広告表示される事があるかも知れませんがご了承下さい)

Eメールアドレス → nalc.amal0@gmail.com

齊藤 二郎



ナルク尼崎ホームページ

《同好会》(一部活動休止中)

	歌同好会	女性健康麻雀クラブ	カラオケ
曜日	偶数月 第一日曜日午前	毎月第1・2・3金曜 13時~16時	未定
場所	サンシビック尼崎	塚口・ときわ会館	未定
世話人	土肥・大西夫妻	桑木野・長田	大西(高)

《地域活動・ボランティア》(喜楽苑、ソフト武庫之荘は休止中)

	にこにこ体操クラブ	武庫之荘カフェ	ぼちボラ
曜日	毎週金曜日午前	毎月第2火曜日午後	原則毎月15日
場所	サンシビック尼崎	コープ武庫之荘	ボラセン
世話人	蔭山	土肥(邦)	土肥(嘉)

★山田雅子様より体にいい話★ ミルク味噌汁(手軽にカルシウム摂取)

季節の変わり目にも体を調えるお味噌汁。そのいつものお味噌汁に水で溶いたスキムミルクを少し加えるだけで栄養価(カルシウム)アップの身体が喜ぶお味噌汁に変身!
先ずは、小さじ1杯くらいを少量の水で溶いて、お味噌汁に加えてみて下さい。(熱いものに入れるとダメになります。)ミルクっぽい食感にはなりませんので、ぜひお試しあれ。

☆スキムミルク大3を水200mlに溶かすとCa量は牛乳200mlとほぼ同じ、カロリーは何と約半分!

皆様の投稿・ご意見おまちしています。発行責任者 土肥嘉夫 入稿 土肥邦子