

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



【年次総会】

6月8日に21名の参加を得て実施した。昨年度の活動報告や会計報告をし、今年度の活動計画と予算が承認された。その後2部会ではオカリナと二胡の演奏、歌を合唱して終了の運びとなった。

【ビール工場見学】

6月24日生憎の雨予報の中、三田の麒麟ビール工場見学へ18名で出かけた。見学後グラス3杯までの試飲をして、レストランで洋食・丼物を堪能。皆さんの心がけがよいのか殆ど雨も降らず、楽しい1日を過ごす事ができた。

【9月・10月の予定】

- ① 運営委員会を9月21日（日）10時から実施予定。委員の方は是非参加下さい。この会報で案内に替えます。場所はサンシビック尼崎です。
- ② バスツアー 9月24日（水）に行きます。いつも通り、武庫之荘駅に集合、行き先は淡路島で、花さじき・伊弉諾（イザナギ）神宮などを予定。ランチは前回好評だった夢舞台の中にある「ホテルニッコー」。会費は7～8千円。詳細は9月の会報で通知します。皆さん是非参加ください。
- ③ 10月22日（水）午後1時30分から3時30分まで、地域包括支援センター職員さんによるレクチャーを実施します。その後大正琴バンド「万華鏡」の楽しく且つ迫力のある演奏と合唱？を予定しています。場所はサンシビック尼崎2階和室。是非参加ください。

【私も寄稿】入会しました

今年2月にナルクに入会させて頂きました。60歳から関西労災病院ボランティアとして、火、木、金午前中の2時間ほど、職員・看護師の方達のお手伝いや、患者様方に寄り添ったお世話を微力ながらさせて頂いています。この5月ではや20年、80歳になりました。関労ボランティアは85歳で卒業という規

定、“なんだかなー”、“もうそろそろかな”と考えていました。そしてもう一つの楽しみは（これもボランティア仕事）、仲間内の飲み会の幹事を20年以上していました（現在は後輩が引き継いでいる）。会員は10人ほどでしたが少しずつ減り出席者も6～7名、声掛けをして会員を増やそうと、図書ボランティアの土肥さんをお誘いしたのですが、ミイラ取りがミイラになり、反対に上手に誘い込まれナルク入会、麻雀をやることに！ でもとても面白く認知症予防になるのではと思いガンバロウ！と。

ナルクの会は行事が色々あり楽しみにしています。ナルクの会員には、尼崎の先輩方、土肥様・鶴様・蔭山様（皆さん姉の小学校の同級生）が在籍されており、私も同窓生ですので心強いです。宜しくお願い致します。

田邊 恵理子

《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、サザン武庫之荘は休止中）

	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）

☆スキムミルクについて☆（紙面の都合で前回載せられなかった山田雅子様からの情報）

スキムミルク大さじ3（計量スプーンすり切り3杯）を水カップ1（200ml）に溶かすと、カルシウム量は牛乳200mlとほぼ同じ、でもカロリーはなんと約半分！お好み焼きやホットケーキなど小麦粉を使う料理やシチューなどにカルシウム強化として加えてみて下さい。