

ひまわりニュース

発行：2025年9月1日
 第293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

総会スケッチ No.2



第31回ナルク堺総会。第2部は
 お楽しみの親睦会。先頭を切つて
 の登場は、去年の総会で初めて出
 演、大好評だった大西会員の文字
 クイズ。なかなかの難問で皆が頭
 を捻りました。今年も去年以上
 の難問。それでも皆さん力を合わ
 せて、何とか全問正解。認知症予
 防どころか受験生のような心持を
 体験。次は恒例の中間会員による
 相撲甚句。今回は迫力ある甚句を
 お聞かせいただき、甚句の合間合間
 をしていただき、甚句の合間合間
 に「アードス
 コイ ドスコ
 イー」と合いの
 手を全員で入
 れるといふも
 の。久々に大
 声をだし、オ

第31回ナルク堺総会。第2部は
 お楽しみの親睦会。先頭を切つて
 の登場は、去年の総会で初めて出
 演、大好評だった大西会員の文字
 クイズ。なかなかの難問で皆が頭
 を捻りました。今年も去年以上
 の難問。それでも皆さん力を合わ
 せて、何とか全問正解。認知症予
 防どころか受験生のような心持を
 体験。次は恒例の中間会員による
 相撲甚句。今回は迫力ある甚句を
 お聞かせいただき、甚句の合間合間
 をしていただき、甚句の合間合間
 に「アードス
 コイ ドスコ
 イー」と合いの
 手を全員で入
 れるといふも
 の。久々に大
 声をだし、オ



ラルケア付きの相撲甚句となりま
 した。続いてお楽しみのビンゴ。
 早々と出る「ビンゴー」の声に少々
 焦った方もあったようですが、全
 員にプレゼントが渡ったところで
 民踊同好会の方々を中心に参加者
 全員による総踊り。部屋いっぱい
 にひろがったの踊りとなりました。

素敵に年を重ねましょう！



長寿社会といわれています。な
 んと日本の女性の平均寿命は87・
 13歳、これは世界一だとか。男性
 も81・09歳と延長されたようです。
 私自身も「こんなに長生きするな
 んて」と少々戸惑いながらも、今
 年は80歳に突入します。医療の進
 歩、豊かな食生活、健康へのこだ
 わりなど、その要因はいろいろあ
 るようですが、
 身近に接してい
 る元気なナルク
 会員の方にその
 元気の秘訣を教
 えていただきま
 した。

- ① 毎朝テレビ体操をベッドの中で
 する。(横になったまま手足を動
 かし、体全体を目覚めさせる。で
 も、デイサービスの日はそっちで
 するのでしない。見るだけでいい
 日は気分がいいそうです)
- ② 外出しない日は家の前の路地
 (車が通らない)を両手に杖をもつ
 て何度も往復する。
- ③ 誰ともおしゃべりできなかつた
 日は、新聞の見出しを声に出して
 読む。(この口の周りの運動、声
 出しはとっても大切です)
- ④ お肉やお魚を食べるようにして
 いる。外出した時はお弁当を買っ
 て帰る。(楽しみの一つ)
- ⑤ 通院や外出の時に頼みの足になっ
 てくれるシステム(関係)を作っ

ている。
 ⑥ ご近所さん、個人的な関係を大
 事にしてはいる。
 などなど、体力作りから、認知
 症予防への努力、困った時の周囲
 との関係作りまで多岐にわたって
 心配りがされていることに驚きま
 した。こうした努力の上に日々の
 元気が保証されている。これこそ
 元気に年を重ねる秘訣だと思つた
 のですが？皆さんもすでに承知済
 かも！

懇親会のクイズの答え

- ・はじめまして
- ・タヌキ
- ・サンキュウベリーマツチ
- ・バイバイ
- ・石の上にも三年
- ・行って来ます
- ・ヒックリカエル
- ・中華料理

ワンポイントクイズ

- ⑧ 神社で鈴を鳴らす訳
- ⑨ パプロ・ピカソのフルネーム
 は誰も言えない
- ⑩ マンホールの蓋が丸い理由
- ⑪ 玉子が楕円形な理由
 *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

6月の健康ウォーキング



ある茶室などを特別に見学させてもらつた。梅雨の最中にも関わらず、雨に降られることも無く最後の目的地へ。古くは

6月のウォーキングは酷暑を避けるため遠出を控え、知っているようで知らない(堺東)周辺を散策することにしました。6月15日(日)南海堺東駅に12名が集合。当日は、長く堺観光ボランティアガイドとして活動して来られた永澤会員が案内役を引き受けてくれ、先ずは方違神社を目指してウォーキングスタート。途中、静かな住宅街の一角を占める(反正天皇陵古墳)を見学。その大きさに目を見張る。隣接する方違神社の社地の地名(三国ヶ丘)は摂津・河内・和泉の境にあり、三国のいずれにも属さない方位のない聖地とされ、古くから方位による災厄を取り除く神社として崇敬されてきた、とのことなどを名調子でガイドいただいた。続いて高級和菓子の店、江久庵へ。誰もが知っていないながら食事をしたことはあまりないとのこと、で、ゆつたりとした食事会。永澤ガイドのお手配で、2階にある大徳寺秘蔵の襖絵や庭園の一角に



の由来・宝物資料館・土佐藩士11名の殉死の由来とその墓地など丁寧にご案内をいただき、まさに充実した1日を過ごすことができました。ウォーキング世話人

会員状況(8月末)
会員数88人(69世帯)

9月・10月・11月行事予定

- 9月1日 月 10時〜 英会話同好会
- 9月12日 金 13時半〜 カラオケ同好会
- 9月19日 金 13時半〜 運営委員会
- 9月20日 土 13時〜 民踊クラブ
- 9月22日 月 13時半〜 絵手紙教室
- 9月25日 木 13時〜 アートでお茶会

信長や家康も賞賛したという(大蘇鉄)で有名な日蓮宗の本山・妙国寺。こちらも事前のお手配により寺社専属のガイドさんから庭園

- 10月6日 月 10時〜 英会話同好会
- 10月10日 金 13時半〜 カラオケ同好会
- 10月17日(金) 13時半〜 運営委員会
- 10月18日 土 13時〜 民踊クラブ
- 10月19日 日 9時半〜 ウォーキング 富田林「寺内町」
- 10月23日 木 13時〜 アートでお茶会
- 10月27日 月 13時半〜 絵手紙教室
- 11月10日 月 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 10時〜 ウォーキング 神戸方面予定
- 11月17日 月 13時半〜 絵手紙教室
- 11月21日 金 13時半〜 運営委員会
- 11月27日 木 13時〜 アートでお茶会

☆9月のウォーキングは休会します



時間預託点数(2025年4~6月)

	提供活動	講師等	事務所当番	利用点数
点数	62	30	30	16
人数	10	5	7	

奉仕活動点数(2025年4~6月)

	子育て	福祉	ナルク活動
点数	13	39	76
人数	1	6	7



クイズの答え

- ⑧ 悪を祓い、悪を滅するのが目的
- ⑨ パブロ・デイエゴ・ホセ・フランシスコ・デ・パウラ・ホアン・ネポムセーノ・マリア・デ・ロス(中略)ルイス・イ・ピカソ
- ⑩ 四角形だと蓋がずれたときに中に落ちてしまう可能性がある
- ⑪ 転がりにくく元の位置に戻る