

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ

NALC

大阪市中央区常盤町2-1-8

Tel 06-6941-5448

<http://nalc.jp>



阿波すだち

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク徳島

徳島市南矢三町2丁目1-59

Tel /Fax 088-615-1066

<http://nalctokushima.com/>

発行責任者 ナルク徳島代表

編集 ナルク徳島 会報・HP部

ナルク エンディングノート ノート 説明会

人生の秋を彩る「秋活(終活)サロン」

(ナルクエンディングノート説明会)

日時：11月6日(木) 13:30～15:30

会場：障がい者交流プラザ 3階 V・ルーム

「認知症になる前に知っておきたいこと」

徳島市権利擁護センターの相談員さんにも参加いただき、情報を得ながら、ナルクエンディングノートの8・10ページに記入していきます。 ➤

エンディングノートを持参してください。お持ちでない方は、当日、1,100円で購入できます。

参加申し込みは11月4日(火)までに

090-2119-9446 (山本)
までお電話ください。



『防災の家』見学

報告

9月25日(木)運営委員会の後、鳴門市撫養町岡崎にある「防災の家(家具固定モデルハウス)」に運営委員7人で見学に行きました。

その住人で講師の川崎卓志さんは「家具固定は、家具の損傷防止ではない、倒れる、または壊れる家具に『殺されない』ようにするのが目的」と、固定する場所の選び方、固定の仕方を実物を示して教えて下さいました。

巨大地震とはマグニチュード8クラスでマグニチュードが1上がると地震のエネルギーは32倍、2上がるとその32倍(約1000倍)になります。

南海トラフ巨大地震の対策は

- ① 激しい揺れで損傷する家具から命を守る
 - ② 津波に流されないよう高いところへ逃げる
- この2点に集約されます。

この地域(撫養町岡崎)は地震から47分後に津波が到達すると予想されているので、川崎さんはそれまでに近くの妙見山(海拔62m)に逃げる準備をしています。 ➤



持ち物は、常備薬・入れ歯・眼鏡・補聴器・1人用のワンタッチテント、そして蚊よけのため夏でも長袖の上着。水や食料はたくさん持てば歩けないので、避難所に人数分を備蓄するよう行政に働きかけることが大切とおっしゃいます。

テレビ・本棚・電灯の蛍光灯部分・冷蔵庫・食器棚本体と扉・電子レンジ等、固定の実例をみせていただきました。

ガラスには飛散防止フィルムを貼っています。寝室は窓から離してベッドを配置し、寝るときはカーテンを閉めます。本棚や整理筆筒はベッドに倒れてこないような方向に配置しています。

参加者からは、実物を見る機会は貴重、わかりやすい、感動した等の感想が聞けました。川崎さんは「いつでも、1人からでも、電話してくれたら見学可能」とのことです。(080-4037-9490)

鳴門は行きにくいという方はフジグラン北島近くの県防災センターでも家具固定について教えてくれます。

山本までお問合せください
(090-2119-9446)



2025年10月～11月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

10 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
9	木	交流会（車いす講習会）	10:00	12:00	国府町 健祥会	同会担当者
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
10	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
11	土	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
16	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	山本・浅野
		パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
19	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	
20	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
23	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	中止

11 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
6	木	交流会（エンディングノート）	13:30	15:30	V・ルーム	
11	火	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
13	木	絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
14	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
16	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	
17	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
19	水	パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
20	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	山本・浅野
27	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	クリスマス会 準備

※ 一応予定は出しておりますが、突然の変更があることをご了解願います

ナルク徳島（阿波すだち）は
 いろんなボランティアの取り組みをしています
 まずは、お気軽にご相談ください

お問い合わせは 088-615-1066（ナルク徳島）へ

2025年度 活動報告

8 月の時間預託点数 前月総計 (97,120) + 今月総計 (418) = 累計 (97,538)

	提供活動	生活アド バイザー	講 師	コーディネ ート	サポート 活動	事務所当番	合 計	利 用	総 計
時間数 (点)	275	0	12	2	74	55	418	91	327
人数 (人)	13	0	4	1	16	15	25	8	-

8 月の奉仕活動点数 前月総計 (44,788) + 今月総計 (124) = 累計 (44,912)

	福祉	子育て	環境	その他	ナルク活動	合計	利用	総計
時間数 (点)	0	0	20	0	104	124	0	124
人数 (人)	0	0	7	0	20	22	0	-

2025年度 会員動向

	7 月末現在	入会	退会	8 月末現在	平均年齢	8 月末在籍者明細		
世帯数	134	0	6	135	-	男性	81	39.9%
会員数	203	0	6	203	79.3歳	女性	122	60.1%

お父さんの料理教室 (お母さんも参考にしてください)

季節の料理

🌟 今年はサンマが豊漁 🌟

さんまの甘辛焼き丼

❖ 材料 (2人分)	❖さんま	2尾
	❖酒	大さじ 1
	❖片栗粉 (小麦粉)	大さじ 1
	❖炒りごま	大さじ 1
	❖ご飯 (丼)	2 杯分
	❖うずらの卵	2 個
	❖お好みで 小ネギ	少々
	大葉	少々
	❖甘辛ダレ	
	◆しょうゆ	大さじ 2
	◆みりん	大さじ 2
	◆さとう	小さじ 1

❖ 下準備

- ❖甘辛ダレ用に◆の調味料を混ぜておく。
- ❖さんまは下処理して、3枚におろす。(魚屋さん、スーパーでやってくれます)



❖ 作り方

1. 3枚におろしたさんまの真ん中から、半分に切る。
2. キッチンペーパーなどで、水気を切り、片栗粉 (小麦粉) をまぶす。
余分は叩き落とす。
3. フライパンに油を熱し、さんまの身の方から焼く。
(焼きめが付けばOK)
4. 裏返して焼きめを付け、いったんフライパンから取りだし、油分を切る。
5. 同じフライパンの油をサッと拭き取り、甘辛ダレとさんまをもどし入れる。
6. フライパンを動かしながらタレを絡めていると、煮詰まって来ます。汁気が少なくなったら、炒りごまをふり、火を止める。
7. 器にご飯を盛り、さんまをのせ、薬味を添える。(大葉の千切り、柴漬け、うずらの卵)



情報コーナー



ご案内

日時：12月23日（火）10時～13時
 会場：障がい者交流プラザ 3階 研修室2
 会費：1,000円
 内容：「ニコット」ハーモニカ演奏を聴く
 ハーモニカ伴奏で歌う
 作品展 絵手紙教室・着物を楽しむ会
 手作り品販売：着物を楽しむ会
 （今回は不用品バザーはありません）
 申込：12月18日(木) までに下記に電話ください
 事務局(080-6388-6088) 山本(090-2119-9446)

運営委員会 便り

開催日：2025年9月25日（木）10:00～12:00
 出席者：8名

- ◆ 定時総会（7月15日）の総括
- ◆ 8月19日（火）中四国地区連絡協議会 報告
※会報「阿波すだち」9月号に掲載
- ◆ 9月25日（木）防災の家見学
- ◇ 10月9日（木）車椅子講習会
- ◇ 11月6日（木）エンディングノート説明会
- ◇ 12月23日（火）クリスマス会
◇印3件開催決定、詳細は会報に掲載

11月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 11月19日(木)
- ◎ 絵手紙教室 11月13日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 11月14日(金) 11月17日(月)

活動内容説明会

日時：2025年11月20日(木) 10:30～12:00
 会場：障がい者交流プラザ3階 V・ルーム

中間決算 速報 【2025年4月～2025年9月】

○ 運営の部（単位：円）

総収入 493,610
 総支出 363,813 収支差(+) 129,797

○ 会員の部

2025年3月	144 家族	213 名
2025年9月	135	203
増 減	(-) 9 家族	(-) 10 名

○ 活動の部

預託活動 2,673時間 (前年同期比 3% 増)
 奉仕活動 733時間 (同 11% 減)

世界の雑学 (まめ知識：秋)

赤身魚と白身魚、なぜ色が違う？



生物の筋肉を構成する筋繊維には、赤筋（遅筋）と白筋（速筋）の2種類があり、これは、ミオグロビンという赤色の色素タンパク質を多く含むかどうかで分けられます。

ミオグロビンには、筋肉に酸素を多く供給する働きがあるため、ミオグロビンが多い赤筋は持久力に富み、その逆に白筋は瞬発力に富むという性質を持ちます。この特徴が分かりやすいのが魚。長距離を泳ぎ続けるマグロやカツオのように、持久力が必要な魚には赤身のものが多く、反対に近海魚であるタイや海底でじっとしているヒラメやカレイといった魚には白身のものが多いのです。これは、生態による筋肉の違いと言えるんですね。

鮭は赤身魚？ 白身魚？



サケの鮮やかな色は、赤系だから赤身魚と思われがち、でも火を通すと、マグロやカツオは沈んだ白っぽい色になるのに対し、サケは白みがかってもきれいな赤色（サーモンピンク）です。

これはマグロなどの赤身魚とサケとでは、持っている色素の性質に違いがあるから。赤身魚の色は、鉄分を多く含むヘモグロビンやミオグロビンといった色素によるものですが、サケの場合はアスタキサンチンという熱に強い色素で、加熱しても色が残ります。このアスタキサンチンは、エビやカニといった甲殻類やタイなどの赤い皮に含まれています。

実はサケは白身魚。稚魚のうちは赤くはないのですが、エビの仲間のオキアミなどを餌とすることで、育つにつれ（アスタキサンチンが多く蓄積されるほど）赤くなっていきます。ちなみに最近、アスタキサンチンには活性酸素の働きを抑える抗酸化力があるとして注目されています。

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ ボランティア するもされるも 高齢者
- ♥ 中身より 字の大きさに 選ぶ本
- ♥ 入場料 顔見て即座に 割り引かれ
- ♥ 女子会と 言って出かける デイケア
- ♥ 先寝るぞ 安らかにねと 返す妻
- ♥ 欲しかった 自由と時間 持て余す
- ♥ 耳遠く オレオレ詐欺も 困り果て

ネット【おもしろ川柳】抜粋