

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

クリスマス会 ご案内



- ◇ 日 時：12月23日（火）10時～13時
- ◇ 会 場：県立交流プラザ 3階 研修室1・2
- ◇ 会 費：1,000円
- ◇ 申込締切：12月18日（木）
- 申込、問合せは 事務局 080-6388-6088
山本 090-2119-9446

- ◇ 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
「阿波のちんどんあわだぬき」
（当日のお楽しみ）
- 作品展：絵手紙教室
着物を楽しむ会
手作り作品販売
- （今回は不用品バザーはありません）

車椅子講習会 報告

山本 節子

10月9日（木）11時～12時、国府町の健祥会 介護実習・普及センターにおいて、車椅子講習会を受講しました。講師は理学療法士の新居卓明氏。参加者は10名。

最初に車椅子の各部位の名称や使い方、自走用・介助用・リクライニング・ティルト等様々なタイプの車椅子の機能や障がいに応じた使い方などの講義を受けた後、屋内外で車椅子を押す、車椅子に乗る両方の体験をしました。車への乗降介助も見せていただきました。

《参加者の感想》

・操作歴15年、万全と自負しておりましたが、講習会では「車椅子は移動のための道具であり、長時間座り続けるのに適しておらず、安心・安全で乗り心地の良い乗り物ではありません。」と教わり「目から鱗」でした。今後はこころして、乗っている人側に立って、操作したいと思います。

・車椅子を押すことはあったが、乗るのは初めて。乗る人の不安な気持ちがわかった。



・動き始めや、ちょっとした段差でも急に止まったり、後ろが下がる、前が下がる、その一つ一つを不安に感じたので、声掛けが大事だと思った。

慣れた人に押してもらおうと動きがスムーズで安心感があった。

・知識として知っておくのは良いと思った。段差のところは勉強になった。

・専門家（理学療法士）の話が聞けて良かった。外での実習でスロープの昇り降り、ガタガタ道や左右の傾斜がある道を押したり、側溝の格子状の金属蓋の隙間に前輪が落ちないように斜めに横切るなど、体験できたのは良かった。車椅子から車の座席に移る介助方法など、送迎ボランティアさんにも参考になったと思う。

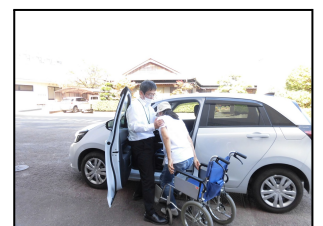
・車への乗り降りの介助は自分なりに考えてやっていたが、車椅子から立ち上がるためには前方のスペースが必要なことなど、実際に見て参考になった。

・いろいろな車椅子を見せてもらって、技術が発達して便利になってきていることを知った。乗る人に心地良いように角度を変えたり、いろいろな機能があることがわかった。

・人間、足が一番大事。その補助としての車椅子も重要。参考になったと思う。

以下

4面に掲載



2025年11月～12月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

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

12 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
8	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
11	木	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	
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
12	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
18	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
21	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	
23	火	交流会（クリスマス会）	10:00	13:00	研修室 1・2	
25	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	

※ 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

9 月の時間預託点数 前月総計 (97,538) + 今月総計 (440) = 累計 (97,978)

	提供活動	生活アド バイザー	講 師	コーディネ ット	サポート 活動	事務所当番	合 計	利 用	総 計
時間数 (点)	300	0	10	5	72	53	440	89	351
人数 (人)	15	0	5	4	16	13	25	11	-

9 月の奉仕活動点数 前月総計 (44,912) + 今月総計 (117) = 累計 (45,029)

	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	10	0	107	117	0	117
人数 (人)	0	0	5	0	20	20	0	-

2025年度 会員動向

	8 月末現在	入会	退会	9 月末現在	平均年齢	9 月末在籍者明細		
世帯数	135	0	0	135	-	男性	81	39.9%
会員数	203	0	0	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

🌟 夏の疲れ解消 🌟

すき焼風 牛肉の甘辛丼

- ❖ 材料 (2人分)
- ❖牛肉しゃぶしゃぶ用

❖たまねぎ

❖ぶなしめじ

❖ごぼう

❖糸こんにゃく

❖春菊

❖温泉卵

❖だし昆布

❖水

❖塩

❖オリーブオイル

❖酒

❖みりん

❖中ザラ糖

❖醤油

❖温かいご飯
- 200 g

1/2 玉

1/2 P

20 cm

1/2 P

適量

2 個

5 g

300 ml

小さじ 1/3

大さじ 1

大さじ 1

大さじ 1

大さじ 2

大さじ 2

適量 x 2

❖ 下準備

- ① 牛肉は冷蔵庫から出し、常温に戻します。
- ② 水を張ったボウルにだし昆布を入れ、30分漬けておきます。
- ③ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、塩をまぶして、板ずりし、水から軽く茹で、アクを抜きます。↗



- ④ ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、斜め 3～4 cm に切り、水から塩ゆでします。茹であがった糸こんにゃくにごぼうはザルに上げ粗熱を取ります。
- ⑤ 玉ねぎはくし形に切り、ぶなしめじは石づきを切り落とし手でほぐします。
- ⑥ 春菊は根元を切り、水洗いして半分に切ります。

❖ 作り方

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、たまねぎを中火で軽く炒め、たまねぎの上に牛肉半分の量を広げてのせます。中ザラ糖 (大さじ 1) をふりかけ、醤油 (大さじ 1) を加えます。
2. 弱火にしてぶなしめじを乗せ酒とみりんを回しかけます。
3. フタをして焦げつかない程度の弱火で 4～5 分蒸します。フタをあけ、昆布水 (200ml) を注ぎ、中火で 3 分煮込みます。
4. 3 分煮込んだら、残りの牛肉をのせ中ザラ (大さじ 1) をふりかけ、醤油 (大さじ 1) を加え、再びフタをして牛肉が色づくまで、弱火で煮込み、フタを開けて味の調整をします。
5. 春菊を加え、ひと煮えさせて火を止める。
6. ご飯を入れた丼鉢に盛り、温泉卵を割って出来上がりです。



情報コーナー

車椅子講習会 報告【1面からの続き】

・坂を下るときは車椅子を後ろ向きにして下るという体験をしたが、スピードは若干遅いほうがなお安心感があると、乗ってみて感じた。

・送迎ボランティアをしていると、車椅子を押す機会もあると思い、参加した。押す・乗る両方を経験できて大変有意義だった。年に1回は開催してもらいたい。

12月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 12月18日(木)
- ◎ 絵手紙教室 12月11日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 12月 8日(月) 12月12日(金)

活動内容説明会

日時：2025年12月18日(木) 10:30～12:00
会場：障がい者交流プラザ 3階 V・ルーム

活動内容説明会 報告

10月16日（木）10：30～12：00

参加者3名

今回はすでに入会して送迎ボランティアをしてくださっている方2名と、新聞を見て来てくださった方1名が参加されました。

ナルク本部作成の活動案内の動画を約15分見たあと、浅野事務局長から、ナルクのボランティア保険とナルク徳島独自で入っている送迎ボランティア利用者対象の保険についての説明があり、その後、活動報告の記入方法を学びました。

《新入会員の紹介》

椋本加奈子（むくもとかなこ）さん 徳島市中洲町子どもさんは就職して自立しているので、午前のパートの仕事を終えたあとの時間をどう使おうかと思っていたところ、新聞でナルク活動内容説明会を知って参加したとのこと。

早速入会されたので、1週間後に除草作業を既会員と2人で行っていただきました。利用会員さんに「きれいにしてくれてありがとう」と喜んでいただき、爽やかな経験でした。



また、来てね ♡



ナルク徳島 会員構成

	性別	人数	合計	%	年齢	平均
総 数 (141家族)	男	81	203	39.9	79.9	79.3
	女	122		60.1	78.9	
活動会員	男	9	36	25.0	77.0	77.0
	女	27		75.0	77.0	
非活動会員	男	62	112	55.4	80.5	78.5
	女	50		44.6	76.0	
利用会員	男	10	55	18.2	79.1	82.5
	女	45		81.8	83.3	

(2025.09.30 現在)

世界の雑学 (まめ知識：秋)

キノコにつく白いものは何？



シメジなどのキノコ類に、まれにカビに似た白い綿状のものがついていることがあります。

これは気中菌糸といって、キノコ自身の菌が繁殖したものです。

気中菌糸は、水分が多いとできやすいため、通気性のよくない袋で長く保存されている場合に発生しやすいようです。

気になるようであれば、キノコを購入したら袋から取り出し、キッチンペーパーなどで包んでから、再び袋に入れて保存し、できるだけ早く使い切るようにしましょう。

もちろん食べても問題はありませんが、別の色をしている場合は、カビとも考えられるので、食べるのは避けた方が良いでしょう

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ 愛してる？ それが今では 息してる？
- ♥ ときめいた 彼氏も今は ただの爺
- ♥ 昔は手 今は通帳 握る妻
- ♥ 定年後 関白の座を そっと降り
- ♥ より添うて 今は夫に より添われ
- ♥ 勧誘に 夫婦二人で ボケたふり
- ♥ 円満の 秘訣は会話を しないこと
- ♥ ここからは 黙って俺が ついて行く

ネット【おもしろ川柳】抜粋