

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>

発行責任者 ナルク徳島代表



**阿波すだち**

編集 ナルク徳島 会報・HP部

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/>

## クリスマス会

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

会費：1,000円

申込締切：12月18日（木）

【問合せ】090-2119-9446（山本）



内容：「ニコット」ハーモニカ演奏を聴く  
ハーモニカ演奏で歌う

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

## エンディングノート説明会 報告

山本 節子

### 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：2025年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

テーマ：認知症になる前に知っておきたいこと

参加者は、徳島新聞の「情報とくしま」を見ての参加4名、徳島市権利擁護センターの相談員1名、ナルク会員5名の計10名でした。

はじめに、皆さんに自己紹介や参加動機などをお話いただきました。

次に、徳島市権利擁護センターの小島相談員に「成年後見制度」について簡単にお話いただき、参加者からの質問にお答えいただきました。最後にナルクエンディングノートの8・10ページの記入例などもお話ししながら、記入していただきました。

4人の方がナルクエンディングノートを購入されました。

#### 《参加者の声》

・80歳を迎え、準備しないといけなかなと思って参加した。

・エンディングノートについては漠然と考えていたが、「認知症になる前に知っておきたいこと」というテーマに興味を持った。

・新聞で見て、今後の自分に必要かなと思って参加した。

・主人より前に私が逝く場合も考えて、主人に残したいと思った。早くつくりたい。

・新聞を見て、本当に終活をするべきだと思った。



・仲が良かった友達が急逝し、考えなければと思った。

・エンディングノートは正月に書いている。

・権利擁護センターのことは知らなかったので、相談窓口があることがわかって良かった。

・生まれてからのことを振り返って書いておくことも必要だと思っていたので、良い機会になった。

・成年後見制度は知らなかったので参考になった。

・エンディングノートは購入したものの、まだ真っ白。次回も参加したい。

・楽しい時間を過ごせた。相談員さんからの話が聞けて良かった。また参加したい。

#### 《質問内容など》

・介護が必要になったときの相談窓口⇒市町村役場・地域包括支援センターなど

・成年後見制度の相談窓口⇒ふれあい健康館内徳島市権利擁護センター

・後見人等をお願いするのは、どんな状態になったとき？⇒金銭管理や契約行為ができない状態になったとき。法定後見は認知症の診断が出てから。任意後見は契約ができる能力がある間に後見人を決めておき、必要になった時から後見が始まる。

・施設の見学はできる？⇒団体は難しいが、個別になら見せてくれる。

余談ですが、着物を楽しむ会にも興味を持ってくださる参加者もいて、11月から2名が参加されています。



## 2025年12月～2026年1月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

## 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	状況判断

## 1月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
8	木	交流会（七草がゆ）	10:00	12:00		中止
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
11	日	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	
15	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
16	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
18	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	
19	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
22	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	状況判断

※ 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

10月の時間預託点数 前月総計 (97,978) + 今月総計 (460) = 累計 (98,438)

	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)	309	0	14	12	71	54	460	110	350
人数 (人)	17	0	5	2	16	13	27	9	-

10月の奉仕活動点数 前月総計 (45,029) + 今月総計 (123) = 累計 (45,152)

	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	16	0	107	123	0	123
人数 (人)	0	0	5	0	20	20	0	-

2025年度 会員動向

	9月末現在	入会	退会	10月末現在	平均年齢	10月末在籍者明細		
世帯数	135	2	1	136	-	男性	80	39.2%
会員数	203	2	1	204	79.3歳	女性	124	60.8%

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

🌟 野菜たっぷり 🌟

ごま油風味 和風あんかけ丼

- ❖ 材料 (2人分)
- ❖ 鶏むね肉 (皮なし)

100 g
- ❖ 酒

小さじ 1
- ❖ 片栗粉

小さじ 1
- ❖ さやえんどう

4 枚
- ❖ 白菜

2 枚
- ❖ 人参

1/5 個
- ❖ 長ネギ

1/4 本
- ❖ しいたけ

2 枚
- ❖ サラダ油

小さじ 2
- ❖ うずらの卵 (水煮)

4 個
- A だし汁

200 ml
- A 酒

大さじ 2
- B みりん

大さじ 2
- B 濃口しょうゆ

小さじ 3
- C 片栗粉

大さじ 1
- C 水

大さじ 2
- ❖ ごま油

小さじ 1
- ❖ ご飯

300 g

❖ 下準備

- ❖ 鶏むね肉はそぎ切りにして酒を振る。
- ❖ さやえんどうはへたと筋を取りゆで、冷水後水気を切る。



❖ 白菜は大きめの一口大に、人参は皮をむいて4cm長さの短冊切り、長ネギは斜め薄切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。

❖ 作り方

1. 鶏むね肉に片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼いて取り出す。
2. 白菜、人参、長ネギを炒め、しんなりしたら(A)を加えて2分煮て、うずらの卵を加え、さらに1分程煮る。
3. Bを加えて、(1)の鶏肉を戻し入れ、(C)でとろみをつけて、ごま油を加えて火を通す。
4. 器にご飯を盛り(3)をかけて完成。

野菜を炒める時は、白菜の芯と人参を最初に少し炒めてから白菜の葉やねぎ、しいたけを炒めると硬さが均一になります。



# 情報コーナー

## 運営委員会だより

開催日：2025年11月27日（木）10：00～11：30  
出席者：9名

- ◆報告事項：9月防災の家見学・10月車椅子講習会  
（10・11月会報に掲載）  
11月エンディングノート説明会  
（12月会報に掲載）  
10月・11月活動内容説明会  
（11月・12月会報に掲載）
- ◆クリスマス会の役割分担・進行予定等詳細の決定
- ◇本部よりナルク発展5カ年計画推進委員の募集があり、徳島拠点からは山本代表が第2分科会  
「会員の繋がり強化」の委員になりました  
11月27日（木）13：00～16：00の発足式に  
Zoom 参加（次月会報にて報告予定）
- ◇来年度の交流会の提案、次回検討
- ◇次回の委員会開催は2026年2月26日（木）の予定。その間何かあればLINE等で意見交換 以上

## 11月活動内容説明会 報告

11月20日(木)の説明会には、すでに活動されている移送ボランティア提供会員さんが参加され、保険についてや報告書の書き方など熱心に学ばれました

### 1月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 1月15日(木)
- ◎ 絵手紙教室 1月 8日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 1月16日(金) 1月19日(月)

### 活動内容説明会

日時：2026年1月15日(木) 10:30～12:00  
会場：障がい者交流プラザ 3階 V・ルーム



## 年末年始スケジュール

ナルク本部 2025年12月26日（金）業務終了  
2026年 1月 5日（月）業務開始  
ナルク徳島 2025年12月28日（日）業務終了  
2026年 1月 4日（日）業務開始



お元気でネ！

インフルエンザが記録的に蔓延しております。  
新型コロナもまだまだ油断できません。  
お身体には十分気を付けて、  
良いお年をお迎えください。

## 世界の雑学 （まめ知識：冬）

### 温泉卵に半熟卵、ゆで卵のコツ？



ゆで卵は湯を沸騰させてからの茹で時間で、硬さを調節します。卵の大きさや温度で多少前後しますが、ゆで加減の目安は、沸騰してから5～6分で半熟、10分以上ですと固ゆで卵になります。茹で上がったら素早く水につけ、余熱で固まるのを防ぐのがポイントです。  
温泉卵は、卵白より卵黄の方が凝固する温度が低いことを利用したもの。卵白は80度以上で固まるのに対し、卵黄は約70度で固まりはじめます。豊富な湯量を誇る温泉の湯で卵を茹でたことが、温泉卵の始まりだったようですが、家庭で作る場合でも、70度前後を保った湯で20～30分ほどゆでることで温泉卵を作ることができます。また、保温性の良い容器に卵を入れ、卵が浸る程度に熱湯を注いで蓋をし20～30分置くことでも簡単に作れます。

### ポタージュってどんなスープ？



クリーミーでやさしい味わいのポタージュは、冷えた体を温めるのに嬉しいスープですね。トウモロコシやカボチャ等色んなポタージュがありますが、「野菜を煮込み、裏ごししたりすり潰したりして作る濃厚なとろみのあるスープ」といった意味で使われているのは、日本独自のことなんだそうです。

ポタージュ（Potage）という言葉は、本来フランス語で「汁物」全般を示す言葉。つまりスープの総称なので、コンソメでもクリームスープでもポタージュの一種ということになります。

簡単に分けると、澄んだスープであるコンソメはポタージュ・クレール、おなじみのポタージュはポタージュ・リエに分類されます。

【食育大辞典】より



## おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ ハシゴする 飲み屋じゃなくて 病院を
- ♥ 番号を 暗唱している 祖母の声
- ♥ 病院で いつもの顔なし 病気かな
- ♥ 歯が生える 孫を横目に 歯が抜ける
- ♥ 孫の世話 子の時よりも 紐ゆるし
- ♥ 留守電を 伝える声に あなただれ？

ネット【おもしろ川柳】抜粋