

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



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/>

## 阿波すだち

編集 ナルク徳島 会報・HP部

### 明けましておめでとうございます

昨年7月15日に浅野さんから代表を引き継いで、はや5ヶ月が過ぎました。

9月に家具固定モデルハウス見学、10月に車椅子講習会、11月に秋活サロン（エンディングノート説明会）12月にはクリスマス会等、多くの皆様のお支えがあってこそ、無事開催できましたことを心より御礼申し上げます。

来年度は、今年度と同様の交流会に加え、春はお花見（4月3日）秋は日帰り温泉食事ツアー（11月10日頃）等、楽しい交流の機会を増やしたいと思っております。

ナルク本部では昨年11月27日（木）に「ナルク発展5か年計画推進委員会」が発足し、徳島拠点からは「会員の繋がり強化」分科会に私が参加することになりました。他の拠点からの情報や助言を得ながら、徳島拠点の会員同士の温かい繋がり、また他拠点と協力し合えるような繋がりを持てるにはどうしたら良いのか話し合い、実践につなげていきたいと思っております。

どうか皆様のお声を聞かせてください。よろしくお願い致します。

2026年 元旦 山本節子



### ナルク発展5か年計画 推進委員会発会式 報告

2025年11月27日（木）13時～16時  
ナルク本部6階会議室において（遠隔拠点はZoom参加）第1回会合兼発足式が行われました。

野中会長はじめ29名の委員会メンバーと21名の傍聴参加、合計50名の参加でした。徳島拠点からは山本がZoomで参加しました。

委員会の6つのテーマは、以前にも掲載したように、①仲間を増やすナルク、②会員の繋がり強化、③安心サポート、④地域との連携強化、⑤財政の健全化、⑥機能強化です。

どれも大切と思いましたが、

①市単位で活動している拠点が多い中、徳島拠点は県単位のため、広域に会員が散らばっていると感じていること、

②コロナ禍によって交流会など集まる機会が激減したこと、↗

③代表が山本に代わり、お逢いできてない方も多いため、山本自身が会員の皆様と繋がりたいと思っていることから、②会員の繋がり強化の分科会に参加することにしました。

他の拠点の取り組みを知る良い機会だと思いますので、徳島の会員の皆様のお知恵もいただきて発信しながら、情報交換・意見交換をしていきたいと思います。 第1回の分科会は1月10日（土）16時～Zoomで参加します。ご協力よろしくお願ひします。

#### みんなで創って、みんなで実行する。

新年のご挨拶で、野中孝泰会長は、今年はナルク発展5か年計画推進委員会が本格的に始動する年となります。会員一人一人の熱意や情熱がナルク再生の力となり、想像以上の結果を生み出すことになると信じています。と述べられました。（本部会報参照）

## 2026年1月～2月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

## 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	OA研修室	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	クリーンウォーク	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

## 2月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
11	水	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	
12	木	絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
		交流会（料理教室）	10:00	12:00		中止
13	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
15	日	クリーンウォーク	08:00	09:00	山城町	
16	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
18	水	パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
19	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	山本・浅野
26	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	開催予定

※ 一応予定は出してますが、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

11月の時間預託点数 前月総計(98,438) + 今月総計(416) = 累計(98,854)

	提供活動	生活アドバイザー	講 師	コーディネーター	サポート活動	事務所当番	合 計	利 用	総 計
時間数(点)	273	0	14	1	72	56	416	93	323
人数(人)	12	0	5	1	16	15	26	8	-

11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	14	0	108	122	0	122
人数(人)	0	0	7	0	20	22	0	-

## 2025年度 会員動向

	10月末現在	入会	退会	11月末現在	平均年齢	11月末在籍者明細		
世帯数	136	1		137	-	男性	80	39.2%
会員数	204	1	1	204	79.4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

✿ 身体の芯から温まる！ ✿

#### 冬といえば・・・もつ煮丼

##### ◆ 材料

(2人分)

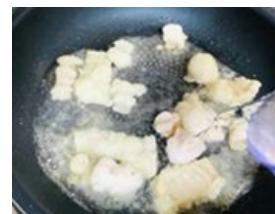
◆ 小腸	100 g
◆ シマ腸	100 g
◆ ニラ	1/2束
◆ ニンニク	1片
◆ ダシダ	大さじ1
◆ 片栗粉	小さじ2
◆ 水	大さじ3

※ シマ腸：牛の大腸にあたる部位です。名前の通り、表面に縞模様があることが特徴です。

一般的にもつ鍋に使われるのは牛もつです。牛もつは豚もつよりも臭みが少なく、柔らかいのが特徴です。  
豚もつは煮込みによく使われます。  
豚もつの方が安く手に入るため  
・もつ特有の臭みが気にならない人  
・大人数でもつ鍋をするとき、などは  
豚もつでも十分おいしく食べられます。  
煮込む前に下茹ですると脂が落ちてより食べやすくなります。大根やこんにゃくなどと一緒に煮込むと、さらに旨味が引き立ちます。

##### ◆ 作り方

- ニラは食べやすい長さでカットしておきます。
- 小腸とシマ腸を使いました。
- ニンニクのスライスと一緒にフライパンで炒めます。
- 水を500 cc入れてサッと煮ます。
- ダシダを大さじ1入れます。味はダシダだけで！
- 片栗粉小さじ2と水大さじ3でトロミを調節しながら入れます。
- 最後にニラを入れて、煮え過ぎないように、ご飯に盛り付けて、完成です。



ダシダとは  
韓国の粉末調味料です。  
日本では、中華だしの素、鶏がらスープの素、和風だしの素、コンソメ等。

# 情報コーナー

## クリスマス会 報告



2025年12月23日（火）10時～

県立障がい者交流プラザ3階研修室1・2においてクリスマス会が開催されました。

最初にニコットさんによるハーモニカ伴奏で、クリスマソングを始め懐かしい歌を参加者全員で歌いました。また、クラリネットによる独奏も聞かせていただき、うつとりと聞き惚れました。

次は阿波のちんどん「あわだぬき」さんによるパフォーマンスです。70代・80代・90代のちょいワイルドメンと38歳美女が、ちんどん太鼓・鉦・サックス・手品・歌・踊りと様々な芸を見せてください、会場は笑いの渦に巻き込まれました。

その後、全員で集合写真撮影、会食、作品販売と続き、散会しました。

ある男性参加者は「美しき天然が良かった。懐かしかった」と感想をくださいました。

参加してくださった皆様、前々からの準備から後片付けまで、ご協力くださった皆様、ありがとうございました。



## 2月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 2月18日(水)
- ◎ 絵手紙教室 2月12日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 2月13日(金) 2月16日(月)

## 活動内容説明会

日時：2026年2月19日(木) 10:30～12:00  
会場：障がい者交流プラザ 3階 V・ルーム



**今年は午年  
元気に跳ねましょう  
ナルたんも頑張るんじょ**

## 世界の雑学 (まめ知識：冬)

### ごちそうの「馳走」の意味？



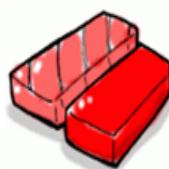
「馳走」とは、本来「走り回る」という意味の言葉でした。その昔、大切な客人を迎える時に、その準備のため、馬を走らせて方々へ出向き、品物を調達していました。

流通が整った現在と違い、もてなしの品々を集めるのに苦労のいる時代だったのでしょう。

その様子から、「馳走」という言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、さらに丁寧語の「ご馳走」という、贅沢で豪華な料理を意味する言葉となつたようです。

それから、食事をした後のあいさつとして、「ごちそうさま（でした）」と言うようになったのは、江戸時代後期に、ご馳走をいただいた事への感謝の意をあらわす言葉として、使われ始めたのがきっかけなんだそうです。

### 昔はトロに人気が無かったって本当？



マグロの中でも特に、トロは大人気の部位です。今までこそ高級食材として珍重されてますが、トロに人気が出てきたのは、戦後以降の事なんだと。

古くから日本の食卓に登場しているマグロですが昔は大衆魚であり、赤身が主流。冬至は塩漬けなどで保存し、加熱して食べられていました。

生食は、江戸前の握り寿司が登場し、しょう油に漬けたヅケで出されたのが最初だったと言われています。脂の多い部位であるトロは、腐敗しやすいこともあって人気がなく、加工用だったり捨てられていたんだとか。

人が逆転したのは、冷凍技術の発達と冷蔵庫の普及、肉食などこってりしたもののが好まれるようになったことが、理由として考えられます。

【食育大辞典】より



## おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ 天国の 友へ昼寝で 会いにゆく
- ♥ 耳遠く あの世のお呼び 聽こえない
- ♥ わたしの手 ひっぱらないで あの世から
- ♥ 欠点を 個性と唱え 婆生きる
- ♥ いつもビリ 天国行きも ビリで良し
- ♥ 還暦は 鼻たれ小僧 おらが村

ネット【おもしろ川柳】抜粋