

で*

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>



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

阿波すだち

編集 ナルク徳島 会報・HP部

認知症について

過日行われたアンケートで、会報についての設問に対して、認知症をテーマにした記事に◎（大抵読む）○（時々読む）を記入してくださった方が多くテーマ別ベスト3に入っており、読者が関心を持っていたことがわかりました。

認知症については過去にいく度取り上げたことがありますが、いずれもピンポイントでした。



年齢にかかわらず誰もがなり得る認知症について、一人ひとりが「自分ごと」として理解する必要があります。

認知症になってからも本人の意思が尊重され、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、一緒に考えましょう。

そもそも、認知症とは？ どんな症状が出るの？ 症状がでたらどうすればいいの？ 家族や周囲は本人とどう接すればいいの？ 困ったときに気軽に話せる相談先は？ 等々一概に「認知症について」といっても内容は広範で、多岐にわたる検索が必要と思われます。項目を挙げてみますと、

1. 認知症とは？
2. 認知症の初期症状は？
3. 認知症かな？と思ったら
4. 若年性認知症の人へのサポートは？
5. 認知症の予防は？

ご要望にお応えすべく、次号より上記項目順に紹介します。



ナルク徳島 アンケート締切り

アンケート委員

アンケート集計結果

この度は、アンケートにご協力くださり、ありがとうございました。

2月末で44名の回答が集まりました。自由記述欄にも、ご意見・ご提案等を記入してくださり、ありがとうございました。回答くださった方、回収してくださった方に感謝いたします。

なお、このアンケートの目的は会員の皆様のナルクに対するご意見を伺うことですので、後から提出していただいても、別の紙でも、お声を届けてくださると嬉しいです。

交流会については、

◎（早く開催してほしい）と○（再開すれば参加する）を合わせると、クリスマス会が25名と1番多く、2番目が花見で17名、3番目がバーベキューと日帰りバスツアー、4番目が観劇、5番目がエンディングノートと防災講習という結果でした。昨年、コロナ禍以降初のクリスマス会が開催できて良かったと思います。次に希望の多かった花見は準備が間に合わず、来季になりますこと、ご了承願います。

会報については、

◎（大抵読んでいる）が23名と最も多いのが「お父さんの料理教室」2番「おもしろ川柳」3番「世界の雑学」でした。

テーマ別では、健康・認知症・終活に関心がある方が多いという結果でした。回答者の半分以上の方が、会報の何かしらに興味を持って読んでくださっていることがわかり、励みになります。

送迎ボランティアには5名の方が協力してくださることがわかり、心強いです。

自立活動、お元気ですかコール、その他のご意見も参考に、活動を進めて行きたいと思います。

プレゼントのお届けは4月以降になりますが、楽しみにお待ち下さい。



2025年3月～4月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

3月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
6	木	絵手紙教室	13:30	15:30	当分お休み	
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	交流会（活動スライドショー）	10:00	12:00		中止
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	浅野公博
		絵手紙教室	13:30	15:30	当分お休み	
27	木	運営委員会	10:00	12:00	OA研修室	開催

4月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
3	木	絵手紙教室	13:30	15:30	当分お休み	
10	木	交流会（ランチ＆花見）	10:00	14:00		中止
11	金	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	
		着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
16	水	パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
17	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	浅野公博
		絵手紙教室	13:30	15:30	当分お休み	
20	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	
21	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
24	木	運営委員会	10:00	12:00	OA研修室	

※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

2024年度 活動報告

01 月の時間預託点数 前月総計 (93,995) + 今月総計 (410) = 累計 (94,405)

	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)	261	0	12	2	78	57	410	89	321
人数 (人)	14	0	4	2	16	14	24	8	-

01 月の奉仕活動点数 前月総計 (43,924) + 今月総計 (128) = 累計 (44,052)

	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	115	125	0	125
人数 (人)	0	0	5	0	20	20	0	-

2024年度 会員動向

	12 月末現在	入会	退会	01 月末現在	平均年齢	01 月末在籍者明細		
世帯数	143	2	1	144	-	男性	80	37.6%
会員数	210	4	1	213	78.9歳	女性	133	62.4%

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

✧ 春のいぶきを感じる ✧

あさりと菜の花の炊き込みご飯

ぷりぷりの「あさり」とほろ苦い「菜の花」がよく合います。

✧ 材料 (2 合分)	✧ お米	2 合
	✧ あさり(むき身)	150 g
	✧ 菜の花	50 g
	✧ だし昆布	5 cm 角
	✧ 酒	100 cc
	✧ 塩	小さじ 1/2
	✧ 醤油(あれば薄口)	大さじ 3/2
	✧ 白ゴマ	お好みで

✧ 下準備

- ◆ 菜の花は色よく茹で、2センチほどに切る。
- ◆ あさはしっかり洗ひ貝の破片などがあれば取り除く。
- ◆ 米を研いでおく。



✧ 作り方

1. 小鍋に酒を沸騰させ、あさりを入れる。ぷっくりふくらむまで2分程茹でたら身をザルに受けながら、汁はボウルに分けておく。
2. 茹で汁が冷めたら釜に入れ、他の調味料も入れ2合の水加減になるように水を足す。
サッと混ぜて布巾で拭いた昆布をのせて炊く。
3. 炊き上がったらあざりと菜の花をいれて混ぜ合わせ、少し蒸らして出来上がり。



コツ・ポイント

- あさりの茹で汁を入れる。
- あさは茹ですぎると硬くなるので注意してください。
- 米は研いだら、しばらくザルに上げておく。

情報コーナー

ナルクデー

ナルク本部は、設立25周年を契機に、地域社会とのコミュニケーションの推進により、地域と共に活動を進めようと、ナルク設立日の4月20日を「ナルクデー（ナルクウィーク）」と定め、全拠点一斉に地域社会に貢献する活動として環境美化など、拠点独自の活動を展開しております。

今年は6回目になりますが、ナルク徳島は今年も市内山城町の市道の清掃を行います。

是非とも参加をお願いします。（用具は事務所で準備）

日時：4月20日（日） 08:00～1時間

集合場所：ファミリーマート 徳島山城西店駐車場
（できるだけプラザから相乗りをお願いします）

4月の自立活動

◎ PC・スマホ教室 4月16日(水)

※パソコンとスマホを同時講義しております。

◎ 絵手紙教室 当分の間お休みです

◎ 着物を楽しむ会 4月11日(金) 4月21日(月)

活動内容説明会

日時：2025年4月17日（木）10:30～12:00

会場：県立障がい者交流プラザ3階 V・ルーム

待ってました！「寒桜」

徳島市のほぼ中心に両国橋があります。橋の南詰めの小さな公園に一本の老木がひっそりと立っています。樹齢80年前後と思われる。近所の商店の老店主のお話では、空襲で一面焼土と化した徳島の復興のシンボルとして地元の人が植えたそうで、以来80年徳島の発展ぶりを見守ってきたということです。地元の人「緋寒桜（ヒカンザクラ）」または、「ひな桜」とも呼んでいるそうです。そうなんです、この老木が、徳島では有名な早咲きの「両国橋東公園の寒桜」なのです。

今年は天候の影響で半月ほど開花が遅れたそうで、満開は3月に入ってからになったそうです。夜は街灯でライトアップされ、通行人や信号で停車中のドライバーを楽しませています。



2025/03/06 撮影

世界の雑学（まめ知識：冬）

春の山菜、苦味も栄養になる？



春の到来、少しずつ寒さが緩んでくると、春の山菜の出番です。タラの芽やフキノトウのほろ苦さ、せりやウドの香りなど、これらの山菜には、普段食する野菜とは違う味わいがあります。

山菜が持つ苦味やえぐみといった独特の風味は、主にポリフェノールによるものです。ポリフェノールは元々、厳しい気候や虫、動物といった天敵から自らを守るために作り出された物質なのだとか。

ポリフェノールといってもいろいろと分類されますが、強い抗酸化力を持ち、血行促進、代謝促進などの作用があります。ホルモンバランスを崩しやすい春は、肌荒れを起こしたり、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで生命力にあふれる山菜などを食べて栄養をとるのは、理にかなったことなのかも知れません。他にも、ヨモギ、菜の花、フキ、タケノコなどいろいろあります。

春キャベツと冬キャベツの違い？



1年を通して出回っているキャベツですが、本来は冬の野菜です。おなじみのキャベツは冬キャベツ、寒玉ともいわれ、少し扁平で固くしまり、葉もしっかりしているのです。特に煮込み料理や炒め物など、火を通す調理によく合います。

3月から5月頃が旬の春キャベツは、冬キャベツとは別の品種で、丸い形で巻きがゆるいのが特徴、瑞々しく食感も柔らかいので、サラダなどの生食に向いています。火を通す場合は、さっと軽めにするのがポイントです。

ちなみに、夏から秋によく見かける高原キャベツ（夏秋キャベツ）は、基本的には冬キャベツと同品種で、冷涼な気候を生かして栽培されるのです。

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ 痩せるツボ 脂肪が邪魔し 探せない
- ♥ あのマシン 今はすっかり 荷物台
- ♥ ノリのいい 妻も乗らない 体重計
- ♥ 痩せる術 百も知りつつ 痩せぬ妻
- ♥ 痩せるお茶 せっせと飲んで 水ぶとり

ネット【おもしろ川柳】抜粋