

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/>

阿波すだち

発行責任者 ナルク徳島代表

編集 ナルク徳島 会報・HP部

緊急 お知らせ

【本部通達】

移送支援時の交通費（ガソリン代） の改訂および名称変更

（改訂理由）

移送ボランティア時の交通費（ガソリン代）を30円/kmと設定した当時（30年前）はガソリン店頭価格が120円/1リットル程度でしたが、年月を経るごとに上昇してきており、「交通費の見直しをして欲しい」という要望が以前から出されていました。特に最近ではガソリン店頭価格が180円/1リットルを超える地域も出てきており、早急に交通費（ガソリン代）を見直す必要があると判断し、2025年1月24日付で交通費検討委員会を組織し検討してきました。その結果を2025年3月27日の第180回常務理事会に提案し以下の通り承認されました。➤

（承認内容）

1. 交通費（ガソリン代）の30円/km部分を40円/kmに改訂する。
2. 20円/km部分（寄付相当部分）は現状通りとし、改訂しない。
（従って交通費（ガソリン代）は**現状 50円/km が 60円/km になります**）
3. 国交省ガイドラインに則り、交通費（ガソリン代）という名称を廃止し、【移送経費】に変更する。
4. 実施時期は、**2025年6月1日**とする。

誠に恐縮ですが、諸般の事情ご賢察のうえ、ご了承いただきますよう、お願い申し上げます。

※「認知症について」はお休みにします。

お母ちゃんの 知恵袋

【投稿】

久しぶりに履くズボン、「あれっ、ファスナーが動かない」ってことがありますよね。

さあ、どうする？

無理矢理引っ張るとこわれることも・・・

そんなとき、サビ落とし剤（KURE CRC 5-56）を使ってみてください。

まず、噴射口に付属の細いチューブを差し込みます。チューブの先をファスナーの金属部分に当て噴射します。布にはできるだけかからないようにしましょう。シミになる心配があります。乾いたら大抵目立たなくなります。見える部分にはかからないようにするのが無難です。

しばらくおいてから、ファスナーを動かしてみましょう。直後には動かなくても、一晩おくと動くこともあります。

何度か試して、どうしても動かない場合は、クリーニング屋さんに行って洋服のお直しに取り次いでもらいましょう。ファスナーの付け替えは素人にはちょっと難しいです。➤

普段着にしてしまうから、お金をかけてまで直さなくても、という場合は面ファスナー（マジックテープ）を縫い付けるのも一案です。ただしセーターや下着などにくっついてしまうことがあるので注意です。百貨店でも売っていますが、接着剤が付いているものは、針に接着剤が付いて縫いにくいので、縫製用と書いてある方を選びます。

あるいは、スナップボタンを2～3個付けてもいいでしょう。大きめのスナップボタンが良いですね。

なお、ファスナーが布を噛んで動かなくなった場合は、ピンセットや目打ち（千枚通し）などで少しずつ布を引っ張り出すと良いでしょう。

私はせっかちなので、布を強く引っ張ったり、ファスナーを無理矢理ギコギコ動かしては布を破いたり、ファスナーを壊したりします。



2025年5月～6月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

5月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
9	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
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	
15	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	浅野・山本
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
18	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	本年度より偶数月のみ	休み
19	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
21	水	パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
22	木	運営委員会	10:00	12:00	OA研修室	休み
		交流会「エンディングノート」 説明会	13:30	15:30	2階会議室	山本・浅野

6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	交流会	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	クリーンウオーク	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	浅野・山本
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
26	木	運営委員会	10:00	12:00	OA研修室	総会準備

※ 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

2024年度 活動報告

03月の時間預託点数 前月総計(94,840) + 今月総計(469) = 累計(95,309)

	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)	324	0	12	3	75	55	469	112	357
人数(人)	14	0	4	3	16	13	24	12	-

03月の奉仕活動点数 前月総計(44,173) + 今月総計(123) = 累計(44,296)

	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	113	123	0	123
人数(人)	0	0	5	0	20	20	0	-

2024年度 会員動向

	02月末現在	入会	退会	03月末現在	平均年齢	03月末在籍者明細		
世帯数	143	1	0	144	-	男性	81	38.0%
会員数	212	1	0	213	79.0歳	女性	132	62.0%

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

🌟 レンジで簡単! 🌟

釜揚げ桜海老の春丼

駿河湾に春が来た!!
桜海老の春漁は4月~6月、
今が旬の真っ只中。
春丼の他にも生桜海老丼、
かき揚げ丼など色々な
レシピに登場します。



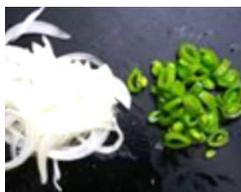
❖ 材料

(1人分)

- ❖ 桜海老 20g
- ❖ 玉ねぎ(小) 1/2個
- ❖ スナップエンドウ 2本
- ❖ 卵 1個
- ❖ ご飯 1膳
- A ❖ 白だし 大さじ1
- ❖ 水 大さじ1
- ❖ 砂糖 小さじ1

❖ 下準備

- ❖ スナップエンドウはヘタと筋を取り、下茹でしコマ切り
- ❖ 玉ねぎは薄切りにします



❖ 作り方

1. 耐熱ボウルで玉ねぎ、スナップエンドウ、桜海老、(A)を混ぜる。
2. ラップをかけ、レンジ(600W)で1分加熱して混ぜる。
3. 卵を溶いて加え、ラップをかけ50秒加熱する。
4. ご飯にかけて出来上がり。



情報コーナー

運営委員会便り

日時：4月24日（木）10:00～2時間

出席：運営委員9名

決定事項：① アンケート調査のプレゼントは、提供活動または自立活動などで手渡しする。機会のない会員には5月の会報配達時に手渡しする。

- ② アンケート結果を考慮しての本年度の活動計画
 - エンディングノート説明会 5月22日（木）
 - 定時総会：防災講習 7月15日（火）
 - クリスマス会 12月23日（火）
 - 車いす講習会 講師交渉中 10月 開催予定
- ③ 2025年度定時総会の時間の割り振り及び役割分担
- ④ 2025年度からのナルク徳島の運営体制について、満場一致で採択、定時総会で審議お願いします。
- ⑤ 今後の運営資金について、この度の移送経費値上げに際し、事務局も節約に努めるべく、8項目提示され、7項目が承認されました。
- ⑥ 昨年度のイオン幸せのイエローレシートキャンペーンの成果は32,700円でした（報告）。
- ⑦ 絵手紙教室は5月15日から再開します（報告）。
- ⑧ その他。以上



6月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 6月18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 6月19日(木) 月1回再開
- ◎ 着物を楽しむ会 6月13日(金) 6月16日(月)

活動内容説明会

日時：2025年6月19日（木）10:30～12:00
会場：県立障がい者交流プラザ3階 OA研修室



エンディングノート説明会 5月22日 13:30

定時総会 7月15日 09:30

ご来場お待ちしております。

世界の雑学 (まめ知識：春)

八十八夜と新茶の関係？



八十八夜とは、立春（2月4日頃）から数えて88日目（5月2日頃）にあたる、春から夏への節目となる日です。

お茶の木は生命力が強く、葉を摘んでもまた新たに芽が出てくるので、年3回ほど茶摘みが行われますが、中でもその年最初の若芽で作るお茶が新茶（一番茶）です。

山地や気候によって収穫期は違ってくるので、八十八夜が初摘みの日とは限りませんが、大体4月中旬～5月下旬が新茶のシーズンです。

新茶には若々しい香りと新鮮な味わいがあり、旨味成分が多く含まれます。二番茶、三番茶になるにつれ、茶葉は大きく硬くなり、渋みが増すそうです。

八十八夜に摘まれたお茶は縁起が良いと言われていますが、この時期がまさにお茶の旬なんですね。

イチゴの種の本場の場所？



普通のイチゴといえば、赤い果実の表面についているブツブツが種だと思われがちです。

でも本当は、この種に見えるものは“瘦果”（そうか）と呼ばれる果実に当たるんだそうです。

では、種はどこにあるのかといえば、果実の中、この固い実の中に、しっかり種があるんだそうです。そして、実と思われている赤い部分は、“花托”（かたく）と呼ばれ、いわばクッションのような役割を持っています。瘦果の数が多いほど、花托も大きく育つんだそうです。

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ 定年だ 今日から黒を 黒と言う
- ♥ 早送り したい女房の 愚痴小言
- ♥ 古い二人 集金人に お茶を出す
- ♥ 目薬を 差すのになぜか 口を開け
- ♥ 立ち上がり 用を忘れて 立ちつくし
- ♥ 妻肥満 介護になったら 俺悲惨
- ♥ ヘそくりの 場所を忘れて 妻に聞く
- ♥ 景色より トイレが気になる 観光地
- ♥ 老一人 家電ブザーに 返事をし
- ♥ 三月前 教えた将棋 孫に負け
- ♥ 年重ね くしゃみするのも 命がけ

ネット【おもしろ川柳】抜粋