

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

ごあいさつ

山本 節子

この度、ナルク徳島代表を拝命しました山本節子と申します。

ナルクには約15年前、大阪府枚方市在住時に入会し、少しだけ提供活動をしました。

2018年1月で夫が定年になり、2月に二人の生まれ故郷である徳島県に帰ってまいりました。

同年3月、浅野代表から温かいお手紙とナルク徳島の会報が届きました。高校卒業以来約43年間、県外で過ごしてきた私は浦島太郎のような者、まわりは知らない人ばかり。そんな私を会報は「おいで、おいで」と誘ってくれました。5月の車椅子講習会から、ほぼ毎月、交流会に参加しました。

そもそもナルクに入会したのは、鳴門市で一人暮らしをしていた母の世話をお願いしたいと思っていたからです。50歳代後半に心臓弁膜症の手術を受けた母はずっと元気で頑張ってくれていましたが、2017年の春に入院してからめっきり弱り、夫の定年後は母と同居しようと思ったのでした。

母の着物をブラウスに作りかえたのがきっかけで、私は着物のリメイクに興味を持ちました。運営委員会で自立活動「着物を楽しむ会」を提案したところ、認めてくださり、ご支援くださり、感謝しています。今では私の生き甲斐になっています。母を連れて行ってお世話になったこともあります。♪

このようにご恩のあるナルク徳島のこと、浅野代表にじわじわと口説かれてしまいましたので、お受けせざるを得ませんでした。2019年6月から運営委員会に呼ばれ、昨年はアンケート委員、リーダー養成研修受講と、その時は代表を拝命するなど思ってもみませんでした。今思えば浅野さんの作戦だったのかもしれませんが。

未熟な私ですが、諸先輩方にご指導いただきながら、楽しい交流の機会を増やして、笑顔の輪を広げていけたら嬉しいです。

皆様のお声を聞かせてください。

何卒よろしく願い申し上げます。

☎090-2119-9446 デートのお誘いでもOK (笑)



プロフィール：1957年4月3日鳴門市生まれ

夫は城北高校の同級生で社交ダンスのパートナー
子どもは2人、息子は41歳独身🙄娘は38歳既婚
孫は1人、もうすぐ3歳♥

趣味は①着物リメイク②カラオケ③社交ダンス
好きな歌手：中島みゆき・松任谷由実・郷ひろみ

ごあいさつ

私とナルクの出会いは、18年前のテレビでした。「遠距離支援」に興味を持ちナルク本部へ電話したのが始まりでした。

当時の藤岡副会長の要請で徳島に活動拠点を作ることになり、同じ目的を持った人を紹介され意気投合、本部の助言を得ながら二人で四苦八苦して2008年1月、ナルク徳島「阿波すだち」を設立、設立に際し発起人ということで代表に推され「海上という特殊な職域で過ごしてきた者に務まるだろうか？」と疑念を抱きつつ、多くの人のご教導、ご支援に支えられ現在に至っております。感謝“やま”です。

10年ほど前に発症した「突発性難聴」が、最近では残りの聴覚も怪しくなり、会議はおろか対面♪

会話にも支障をきたすようになり、この状態では皆さんに迷惑をかけるばかりです。私の年齢のこともあり早く交代をと、あちこち当たっておりましたが、最終的にたどり着いたのが山本節子さんでした。明朗闊達、指導力・文章力もあり、何よりも仕事が早い、リーダーとしての素養は十分です。ナルク徳島の現状、代表が不在になったらどうなるかなど、詳しくお話ししたところ、時間はかかりましたがお引き受けいただくことになりました。

私は事務局長として山本節子新代表のサポートに専念するだけでなく、今まで通り送迎、事務所当番で事務所に詰めております。

皆様におかれましては、従来にも増してナルク徳島「阿波すだち」へのご指導、ご支援をお願い申し上げます。

前代表 浅野公博

2025年8月～9月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

8 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
8	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
11	月	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	
14	木	交流会				中止
18	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
21	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	山本
		パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
28	木	運営委員会	10:00	12:00		中止

9 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	交流会（BBQ大会）				中止
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
		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	
18	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	山本
		パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
19	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
25	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	防災の家見学

※ 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

いろいろ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

06月の時間預託点数 前月総計(96,229) + 今月総計(461) = 累計(96,690)

	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)	315	0	12	3	71	60	461	100	361
人数(人)	14	0	4	1	16	15	26	7	-

06月の奉仕活動点数 前月総計(44,538) + 今月総計(124) = 累計(44,662)

	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	20	0	104	124	0	118
人数(人)	0	0	7	0	20	20	0	-

2025年度 会員動向

	05月末現在	入会	退会	06月末現在	平均年齢	06月末在籍者明細		
世帯数	140	0	0	140	-	男性	81	38.8%
会員数	209	0	0	209	79.5歳	女性	128	61.2%

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

🌟 時短簡単手抜きで! 🌟

牛肉と夏野菜のどんぶり

パーフェクト調味料の焼肉のタレを使うと、美味しいのに時短簡単で失敗なし。

❖ 材料 (3人分)		
❖ ステーキ用肉		300g
❖ 焼肉のタレ		大さじ3~4
❖ 玉ねぎ		1/2個
❖ 赤パプリカ		1/2個
❖ シシトウ		5~6本
❖ 炒め油		大さじ2
❖ ごま油		大さじ1
❖ ご飯		2合程度
❖ 水溶き片栗粉		適量

❖ 下準備

- ◆ ステーキ用の牛肉をそぎ切りにし、好みの時間大さじ2~3の焼肉のタレをからめる。
- ◆ 玉ねぎはくし切り。
- ◆ 赤パプリカは1~2cmほどの幅の縦切りにする。
- ◆ シシトウはヘタを除く。



❖ 作り方

1. 熱したフライパンに炒め油、ゴマ油を夫々大さじ1を入れ、玉ねぎと赤パプリカをお好みの軟らかさになるまで炒め、さらにシシトウを入れて炒め、お皿に取り置く。
2. 同じフライパンに、大さじ1の炒め油を加え、タレ漬けた牛肉を裏表好みの焼き具合まで焼く。
3. 1の野菜を加え混ぜ合わせてから、肉を漬け込んだタレも加え加熱後、味見をし必要なら焼肉のタレを追加する。
4. 丼にご飯をよそい、3を乗せる。タレは全てフライパンに残しておく。
5. 4の野菜や肉のエキス、焼肉のタレに水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
6. とろみのついたタレを回しかければ完成です。



野菜は炒めすぎず硬めに仕上げ、肉も焼きすぎないのがポイント

情報コーナー

ナルク徳島 第19回定時総会

2025年7月15日(火)10時～13時、障がい者交流プラザ3階研修室において開催されました。

第1部 総会

出席者27名、委任状提出87名、合計114名にて、会員総数213名の3分の1以上に達したので総会成立。矢部邦昭さんを議長に推薦、全員の拍手で承認。2024年度 活動報告・会計報告、2025年度 活動計画案・活動予算案・運営委員案、すべて満場の拍手で可決されました。

第2部 防災教室「あなたは命を守れますか？」

講師 防災士 橘 七三氏(ナルク徳島会員)

今後30年の間に70～80%の確率で起こると言われている南海トラフ巨大地震を想定して、どんな行動をとったら良いか、会場の皆さんと対話しながら一緒に考えました。会場には県立防災センターからお借りした地震の備えなどのパネルを展示しました。

(防災教室の内容は次号に掲載予定です)

その後、福祉笑グループからお二方が来てくださり、落語・腹話術で笑って心身がほぐれたところで昼食・懇談を楽しみ、13時に散会となりました。



9月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 9月11日(木)
- ◎ 絵手紙教室 9月18日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 9月8日(月) 9月19日(金)

活動内容説明会

日時：2025年9月18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



9月・10月の予定

- ☆ 9月25日(木) 10:00～ 運営委員会
13:30～ 防災の家見学(運営委員)
- ☆ 10月9日(木) 健祥会本部にて車椅子講習会
10:00 交流プラザ駐車場に集合 集まり次第出発
10:30 現地集合 徳島市国府町東高輪天満356-1
健祥会介護実習・普及センター1階実習室
11:00 研修開始 約1時間
(会場には福祉用具などもあり、見学可)

世界の雑学 (まめ知識：夏)

夏こそ食べたい！旬のニガウリ



沖縄では昔から、ニガウリ(ゴーヤー)を食べると夏負けしないと言われていたそうです。

ニガウリには、日焼けやストレスによって体内で消費されやすいビタミンCが豊富で、体内でビタ

ミンAに変化するβカロテンも多く含まれています。これらは若々しい肌を保つためにも必要な成分です。特にニガウリのビタミンCは加熱しても壊れにくく、ゴーヤチャンプルのような炒め物にしても、ビタミンCの損失は少ないようです。

また油で炒めることで、ビタミンAの吸収も良くなります。さらに独特の苦み成分であるモモルデシンは食欲増進効果があるのだそうです。

日焼けの肌を労わったり、暑さによる食欲不振にニガウリが役かってくれそうですね。

魚の塩焼き、塩を振るタイミングは？



塩を振って焼くだけの焼き魚、簡単なようですが、結構難しいものです。特にサンマやサバなどの青背の魚は、独特のニオイやクセが気になる方もいるでしょう。

このような魚の場合、下ごしらえの後、少し高め的位置(30cmほど上)から魚全体にまんべんなく塩を振り、10分ほど置きます。

こうしておくことで、塩の浸透圧で余分な水分や生臭みが抜けるとともに、身が締って型崩れを防ぎます。できればザルの上か、少し傾けたパットの上におくといいいでしょう。キッチンペーパーなどで、出てきた水気をしっかりと取り除いてから、焼き上げます。そのままである程度塩分がなじんでいますが、お好みで、焼く前に軽く塩を振り直します。魚の大きさや塩の量、置く時間の長さによって、身の締り方や塩のなじみ具合が変わるので、何度か試して、好みの加減を覚えましょう。

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ お辞儀して 共によろける クラス会
- ♥ 古希すぎりゃ 嫉妬もされぬ 朝帰り
- ♥ 聞き取れず 隣にならって 空笑い
- ♥ 注目を 一身に受け 餅食べる
- ♥ つまづいた ふと見た床に 段差なし
- ♥ 動かない エレベーターや 押し忘れ

ネット【おもしろ川柳】抜粋