

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

車椅子講習会のお知らせ

移送（送迎）ボランティアさんは時間を調整してなるべく参加してください。

日時：10月9日（木） 11:00～12:00
場所：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
10:00 障がい者交流プラザ 駐車場に集合
集まり次第 出発

10:30 現地集合（直接現地に行く人も含む）
介護実習室で福祉用具等を見学
11:00（集まり次第）開始
12:00 終了

参加申し込み10月7日(火)まで



防災教室

（7月15日 定時総会 第2部）

南海トラフ巨大地震

「あなたは命を守れますか？」

私達が経験したことの無い南海巨大地震を、ただ漠然と怖がるだけではなく、どんなことが想定されるのか、その時にどんな行動をとるのか、考えたうえで、今できることを準備したいと思います。家の中で、買物をするスーパーの中で、行き帰りの道で、今地震が起きたら命を守るためにはどうするか、周りに倒れてきそうなものはないか、一度は考えておきましょう。そうすることで、パニックに陥らず、命を守る行動ができる可能性が高くなるのではないのでしょうか？

防災士・橘 七三氏との一問一答を掲載します。

① もしこの会場（交流プラザ3階）で大きな揺れがおきたら？

・落ちていて、照明は落ちてこないか、倒れてくるものはないか？ 周りの状況を確認しながら頭・身体を守りましょう。（この建物は津波避難ビルです）
・以前は頭を抱えて体を丸くする**ダンゴムシのポーズ**と教えられていましたが、今は四つん這いになって頭を上げる**カエルのポーズ**が推奨されています。



このポーズだと周りを見ることができ、揺れても倒れにくく、すぐに動けるからです。

② エレベーターの中だったら？ ↗

・全部の階のボタンを押し、止まった階の安全を確認してから出ましょう。

③ トイレの中だったら？

・出入口を開けておき、揺れがおさまってから外の安全を確認しましょう。大きな地震では配水管が壊れて、水を流すと下の階に溢れることがあるので注意が必要です。

④ 来る途中の車の中だったら？

・路肩に寄せて車を止め、ラジオの情報を聞く、周囲の安全を確認して、車をでるときは車検証や貴重品を持って、キーは車に付けたままにします。緊急車両の妨げになったら動かせるように。

⑤ 歩いている路上だったら？

・崩れそうな塀、建屋からの落下物、走行車などに注意し、より広い場所や避難ビルなどへ。（役場でハザードマップを貰う等避難場所・避難ビルを知っておく）

⑥ 寝ている時だったら？

・布団などで頭・身体を守り、灯をつけて周囲を確認する。テレビ・ラジオ等で地震速報を視聴する。揺れがおさまって移動する際は、スリッパや靴を履き、割れガラス等で怪我をしないように。
・家具等で怪我をしたり、出入口を塞がれたりしないよう、寝室にはできるだけものは置かない、家具等を置く向きを考える、固定する等の備えが必要です。

⑦ 寝室に置いておきたい防災グッズ

・懐中電灯・笛・ヘルメット・靴・水・眼鏡・ラジオ・・・

防災ハンドブック（FM徳島発行）は防災センター等でもらえます。事務所にも少しあります。

2025年9月～10月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

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・浅野
		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
21	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	休み
25	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	防災の家見学

10月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
9	木	交流会（車いす講習会）	10:00	12:00	国府町 健祥会	同会担当者
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
10	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
11	土	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	
16	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
19	日	クリーンウオーク	08:00	09:00	山城町	
20	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
23	木	運営委員会	10:00	12:00	V・ルーム	

※ 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

07月の時間預託点数 前月総計(96,690) + 今月総計(430) = 累計(97,120)

	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)	296	0	4	2	72	56	430	93	337
人数(人)	14	0	1	2	16	13	24	10	-

07月の奉仕活動点数 前月総計(44,662) + 今月総計(126) = 累計(44,788)

	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	116	126	0	126
人数(人)	0	0	5	0	20	20	0	-

2025年度 会員動向

	06月末現在	入会	退会	07月末現在	平均年齢	07月末在籍者明細		
世帯数	140	0	6	134	-	男性	81	39.9%
会員数	209	0	6	203	79.4歳	女性	122	60.1%

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

🌟 フライパン1つ 🌟

鮭ときのこの照り焼き丼

- ❖ **材料**
- ❖ 鮭(切り身) 2切れ
 - (2人分) ❖ しめじ 80g
 - ❖ エリンギ 2本
 - ❖ オリーブオイル 少々
 - ❖ 片栗粉 大さじ2
 - ❖ 粉チーズ 少々
 - ◆ 醤油 大さじ2
 - ◆ 酒 大さじ2
 - ◆ 砂糖 大さじ1
 - ◆ みりん 大さじ2
 - ◆ おろし生姜 大さじ1
 - ❖ 飾り野菜 適量
(レタス・パプリカ・かいわれ大根)
 - ❖ ご飯(お好み量) 適量

※ 調味料❖は市販のテリヤキのたれでも代用可

❖ 下準備

- ❖ しめじの石づきを切り落とし小房に分ける
- ❖ エリンギは薄くスライスする
- ❖ パプリカは細切りにする

❖ 作り方

1. フライパンを熱してオリーブオイルをひき、しめじ、エリンギ、パプリカをしんなりするまで炒め一度取り出します。
2. 鮭は骨の部分を取って、一切れを4つに切り、片栗粉・粉チーズをまぶし、キノコを炒めたフライパンで焼きます。
3. 鮭に火が通ったらキノコを戻し、❖の調味料を混ぜ合わせたものを入れて1分程合わせます。
4. ご飯の上にお好みの野菜をのせ、その上に3をのせて完成!



鮭は良質なたんぱく質が豊富、疲労回復、美肌効果。
キノコ類は食物繊維が豊富で便秘解消効果があります。

情報コーナー

2025年 第1回 中国四国地区連絡協議会

8月19日(火) 13時～15時 岡山国際交流センターにおいて開催。出席者は9名、本部から西村副会長、松山から赤松代表、徳島から山本・浅野、倉敷から永田代表はじめ委員4名。(益田拠点欠席)

1. 西村副会長より、ナルク発展5ヶ年計画推進委員会について説明があり、委員を募集中(すでに36人決定) 10月21日 第1回会合 11月から活動開始。

2. 各拠点 活動状況報告

倉敷拠点では毎月の例会の後、トランプゲームをして、盛り上がっているそうです。

益田拠点は欠席でしたが、紙上報告では、グラウンド・ゴルフ、百歳体操、ウォーキングなどのサークル活動もあるようです。

第2回 地区連絡協議会 2026年3月3日(火) 予定

8月21日(木) ナルク活動内容説明会 報告

参加者：坂東富恵さん(青山偕子さん紹介)

ナルクの移送サービスを利用されていますが、洋服のお直しの仕事をされていたので、ズボンの丈を直したり、壊れたファスナーを付け替えたりといった、ちょっとしたお直しならできるそうです。送迎でお世話になっているので、なにか貢献したいと言ってくださいました。お直しをしてほしい方は、まずは 山本 (090-2119-9446) までお電話下さい。

10月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 10月16日(木)
- ◎ 絵手紙教室 10月9日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 10月10日(金) 10月20日(月)

活動内容説明会

日時：2025年10月16日(木) 10:30～12:00
会場：障がい者交流プラザ3階 V・ルーム

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：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

「認知症になる前に知っておきたいこと」

徳島市権利擁護センターの相談員さんにも参加いただき、情報を得ながら、ナルクエンディングノートの8・10ページに記入していきます。

エンディングノートを持参してください。お持ちでない方は、当日、1,100円で購入できます。

参加申し込みは11月4日(火) までに

090-2119-9446 (山本) までお電話ください。

世界の雑学 (まめ知識：秋)

新米はいつまで新米と呼べる？



収穫されたばかりのお米は、美味しいですね。

食品の表示制度を定めているJAS法によると、新米とは、「生産された当該年の12月31日までに精米され、容器に入れて販売されるもの」をいいます。つまり、収穫された年内に袋詰めされたものに限り、「新米」という表示が許されているということです。

米の品質表示基準には、産地・品種・産年・使用割合・精米年月日・販売者などの表示が義務付けられています。パッケージに「新米」と書いていなくても、この品質表示を参考にすれば、いつ収穫されたのかが分かるということですね。

米の品質表示基準には、産地・品種・産年・使用割合・精米年月日・販売者などの表示が義務付けられています。パッケージに「新米」と書いていなくても、この品質表示を参考にすれば、いつ収穫されたのかが分かるということですね。

ワサビが持つ抗菌パワー？



にぎり寿司や刺身には欠かせない薬味のワサビ。味を引き締めたり、後味良く口をさっぱりとさせる、消臭作用をもち魚の生臭味を取るなどといった効果を持っています。しかし効果はそれだけでは

ありません。ワサビはO-157や黄色ブドウ球菌などの食中毒の原因菌に対して、強い抗菌作用を持ちます。これは、ワサビに含まれる辛味成分であるアリルイソチオシアネートによるもので、抗菌効果の他に防カビ効果もあると言われています。

にぎり寿司や刺身のパックに添えられたワサビには、味付けや風味付けのためだけでなく、安全に食べるための役割もある、ということですね。

しかしこれらの効果は体内に入るとほとんど得られないようで、保存の場合に鮮度を保つのに有効だということです。

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ なぜ消える 眼鏡と鍵の ミステリー
- ♥ 腹八分 残した二分で 薬飲む
- ♥ 味のある 字とほめられた 手の震え
- ♥ さびしくて 振り込め犯と 長電話
- ♥ 若者と 料金同じ 理髪店
- ♥ これ大事 あれ大事と ゴミの部屋
- ♥ 振り返り 犬が気遣う 散歩道
- ♥ カード増え 暗証番号 裏に書き
- ♥ 「お年です」 それが病気か 田舎医者

ネット【おもしろ川柳】抜粋