

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://nalcokushima.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 知っておきたい基本

今年初めに実施したナルク徳島会員対象のアンケートでは、多くの会員が「認知症」について関心を持っておられることが分かりました。そこで特集を組むために資料を集めてみました。皆さんと一緒に考えてみませんか。

1. 認知症とは？

「認知症」とは、「正常に発達した知能（脳）に何らかの原因で記憶・判断力などに障害が起き、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態」を云います。

原因としては「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多く、高齢者の方に多く見られますが、単なる物忘れとは違って、れっきとした脳の病気なのです。

日本では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。

令和4年(2022年)度の調査では、65歳以上の高齢者（3600万人）の12%が認知症と診断され、認知症の予備軍とされる「軽度認知障害（MCI）」の

の人が16%、両方を合わせると、高齢者の3人に1人が認知機能に関わる症状があることとなります。なお、MCIの人全てが認知症になるわけではありませんが、MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされています。

また、65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」と呼ばれ、発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。

今日、認知症は、誰もがなり得ると考えられています。

また、「加齢によるもの忘れ」と

「認知症によるもの忘れ」とは、よく似ているようですが、全く違います。【以下次号】



エンディングノート 説明会のご案内

エンディングノート 説明会

日時：5月22日（木）13：30～15：30

会場：障がい者交流プラザ・2階会議室

内容：前半1時間 リビング・ウイルについて考えます。

後半1時間 懐メロを参加者の皆さんで歌います。

※ 前半のみ、後半のみのご参加でもOKです。
参加費：無料

ナルクエンディングノートを購入される方は、5月15日までに予約の上、当日1,100円（税込）をノートと引き換えにお支払いください。 ↗

ノートをすでにお持ちの方はご持参ください。エンディングノートが無くても、またナルクのものでもなくともご参加いただけます。

リビング・ウイルとは、

病気や事故などで判断能力が低下した際に、延命治療やケアに関する意思をあらかじめ文書に示しておくことです。

生前の意思表示、生前遺言書、事前指示書とも呼ばれます。



2025年4月～5月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

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・山本
		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	開催予定

5月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
1	木	絵手紙教室	13:30	15:30	当分お休み	
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	当分お休み	
18	日	クリーンウオーク	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
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	未定
		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

※ 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

02月の時間預託点数 前月総計(94,405) + 今月総計(435) = 累計(94,840)

	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)	299	0	12	2	71	51	435	89	346
人数(人)	15	0	4	2	16	15	26	8	-

02月の奉仕活動点数 前月総計(44,052) + 今月総計(121) = 累計(44,173)

	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	22	0	99	121	0	121
人数(人)	0	0	8	0	20	22	0	-

2024年度 会員動向

	01月末現在	入会	退会	02月末現在	平均年齢	02月末在籍者明細		
世帯数	144	0	1	143	-	男性	80	37.7%
会員数	213	0	1	212	79.0歳	女性	132	62.3%

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

🌸 春爛漫：見た目がかわいい 🌸

春のカラフルさくら丼

✦ 材料		丼一杯分
(1人分)	✦ ごはん	40g
	✦ サーモン(刺身用)	40g
	✦ マグロ(刺身用)	40g
	✦ きゅうり	1/3本
	✦ 卵	1個
	✦ 砂糖(玉子焼き用)	適量
	✦ 醤油(玉子焼き用)	適量
	✦ 味付もみり	適量
	✦ 魚肉ソーセージ	適量
	A かき醤油	大さじ2
	A わさび(チューブ)	お好みで

✦ 作り方

1. 少し甘めに味付をした厚焼き玉子を焼き、冷ましておく。
2. 刺身用の魚を1.5~2cm位のサイコロ状に切って、(A)を合わせたタレの1/2に漬けておく(目安5分) ↗



3. きゅうりと玉子焼きを(2)と同じくらいのサイコロ状に切る。魚肉ソーセージを薄めに切って、桜の花びらの形にする。
4. 炊き立てのご飯を器に盛り、もみりを敷き詰めて(2)と(3)を彩よく盛り付ける。
5. (2)で残しておいた(A)の合わせダレをお好みでかけて完成!



ポイント：刺身用の魚・きゅうり・玉子焼きの大きさを揃えて切ると、見栄えよく仕上がります。

情報コーナー

第19回定時総会 開催予定

3月27日の運営委員会で、2025年度（第19回）定時総会を開催することを決定しました。

5月に会報と一緒に案内状を送ります。

日時：2025年7月15日（火）10:30～

会場：県立障がい者交流プラザ・3階 研修室2

詳しい内容は会報5月号でお知らせします。

5月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 5月21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 5月9日(金) 5月19日(月)

活動内容説明会

日時：2025年5月15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



2024年度決算 【2024年4月～2025年3月】

- 運営の部（単位：円）
 - 総収入 949,320
 - 総支出 934,591 収支差 (+) 14,729
- 会員の部

2024年4月	149 家族	222 名
2025年3月	144	213
増減	(-) 5 家族	(-) 9 名
- 活動の部
 - 預託活動 5,235時間 (前年比 4% 減)
 - 奉仕活動 1,576時間 (同 24% 減)

ナルク徳島 会員構成

	性別	人数	合計	%	年齢	平均
総数 (144家族)	男	81	213	38.3	79.7	79.2
	女	132		61.7	78.9	
活動会員	男	9	36	25.0	78.8	76.3
	女	27		75.0	75.4	
非活動会員	男	61	117	52.1	80.7	79.2
	女	56		47.9	77.6	
利用会員	男	11	60	19.7	75.1	81.0
	女	49		80.3	82.3	

(2025.03.31 現在)

世界の雑学 (まめ知識：春)

花や葉の塩漬けはどんな種類の桜なの？



花を見るだけではなく、桜餅や桜湯などの食用にもされる桜。桜の葉の塩漬けは、産毛も少なく柔らかく食べやすい、大島桜の若葉が主に使われます。葉を収穫するために栽培される桜は、一般に見られるような背丈の高い木ではなく、収穫しやすい人の背丈ほどで栽培されているんだとか。桜の葉独特の甘い香りは、クマリンという香り成分で、塩漬けにすることで発生し、それに伴って抗菌作用も生まれるんだそうです。

花漬けは、発色や香りがよく、形もしっかりしている八重桜が最適とされ、特に関山という品種が多く使われています。八分咲きのところを摘み取り、加工されます。桜の葉と花、食すのに最適なのは、別の品種ということですね。

菜の花とナバナは同じ花？



鮮やかな黄色と緑が眩しい菜の花畑を目にすると、春を感じますね。菜の花の栽培は、観賞用はもちろん、食用として収穫し終わったものが咲いている場合も多いのだとか。

菜の花の正式名は「アブラナ」というくらい、昔は種を絞って油をとるのが主流で、菜種油は行灯に使うなど生活に欠かせないものでしたが、最近は野菜として食べられる方が多いんだそうです。

現在では日本の在来種よりも西洋種が中心で、品種改良されたものが数多くあり、切り花等の観賞用はハナナ（花菜）、食用はナバナ（菜花）と呼ばれています。ナバナは鮮やかな緑で、つぼみがかたく花が開いていないものを選ぶのがポイント。可愛らしい花は目で楽しんで、食卓ではほろ苦い春の味を楽しみましょう。 【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ もの忘れ べりな言葉 「あれ」と「それ」
- ♥ 帰宅して うがい手洗い 皿洗い
- ♥ おもてなし 受けてみたいが あてもなし
- ♥ 「イイネ」には「どうでもイイネ」が 約五割
- ♥ やられたら やり返せるのは ドラマだけ
- ♥ わんこより 安い飯代 ワンコイン

ネット【おもしろ川柳】抜粋