

ナルク尼崎	令和4年3月1日	事務局 尼崎市富松町 1-14-19
	VOL18 第6号	TEL/FAX 06-6422-8835



【運営委員会と総会】

前回12月に開催した運営委員会、次回は4月17日(日)午前10時からで実施予定。場所は武庫之荘トレピエ。案内はこの新聞をもって代えます。6月頃に、短時間で広い会議室等の条件付きで3年ぶりの総会開催の可否を協議予定なので、委員の方は是非参加の程を。コロナ下、議題は多くないので皆さんからの提案や近況報告をお願いする予定。

なお本部は5月末に総会を開催することになっており、それに先立って本部より「年度事業計画」が届いている。①体制強化 ②経営基盤の確立 ③地域との連携強化と社会貢献活動の3本柱が基本になるが、詳細は近日中に配布。

【トピックス】

- ・麻雀は、種々の事情により今年1月から従来の長谷川宅に替わって、阪急塚口より徒歩5分の「ときわ会館」に移ることになった。毎月3回金曜日の午後実施予定。女性の方なら初心者でも経験者でも大歓迎。会費は年会費千円のみ
- ・本部の前代表・高畑名誉会長を偲ぶ会が2月28日、ナルク結成総会の会場であるエル・大阪でしめやかに行われ、尼崎からは橋本副代表が参列した。
- ・5月に伊丹空港スカイパークの歩きと見学会を開催予定、次号で詳細連絡。

【私も寄稿】

皆様コロナでどの様に時間を過ごされていますか。個人によって色々あると思いますが、私は健康対策とお金がかからないを目標にしてウォーキングを実施、家の近くの武庫之荘・塚口・立花への往復です。約5キロ途中休憩を含め2時間前後。結果は血糖値や体重管理に効果が出ています。やはり老齢になれば足腰です。皆様も試してみても如何ですか。途中景色や季節の桜等コースを変えてやればいろいろと発見があります。例えばカフェはエリアにより格差があり、

コーヒーが一杯100円より450円の所。滞在時間は自由で、最近家族は勿論、学生が勉強の場所にしたりと、我々の時代とは雲泥の差です。少しの変化にも発見や喜びがあり、俳句等の季題にも応用しております。脳年齢・体力年齢を出来るだけ落とさないために、気持ちを若返りさせましょう！

探梅や無人の駅に時刻表

残雪の足跡残る奈良の町

清水の借景かすむ余寒かな

(川田 治彦)



甲山



西宮神社



お茶にする？コンチアにする？

ちょっと芸文まで

西宮
斎藤 二郎

【3月・4月のボランティア・同好会・活動などの予定】

《ボランティア》コロナで活動休止中の為省略

《同好会》(一部活動休止中)

	唄同好会	麻雀クラブ	パルンアート	カラオケ
曜日	偶数月 第1日曜午前	毎週金曜 13時～17時	不定期	毎月3木曜 13時～16時
場所	トレピエ	ときわ会館		ジャンカラ
担当	土肥・大西夫妻	桑木野・長田	平野	山本英昭

《地域活動》

	にこにこ体操クラブ	武庫之荘カフェ
場所	サンシビック尼崎	コープ武庫之荘
曜日	毎週金曜日	毎月第2火曜
世話人	蔭山	川西

皆様の投稿・ご意見おまちしています。発行責任者 土肥嘉夫 入稿 土肥邦子