

ナルク尼崎	令和4年 11月1日	事務局 尼崎市富松町 1-14-19
	VOL19 第4号	TEL/FAX 06-6422-8835

【運営委員会】

9月11日に11名が参加。審議事項では恒例のリーダー養成講座、上期の収支、10月のバスツアー、新年会の開催可否を取り上げた。新年会は12月の運営委員会まで持ち越すが、コロナ状況が判断基準になる。この後恒例の近況報告を行った。

続いて報告事項では施設がランチ活動、麻雀・歌の同好会状況、コープ喫茶・にこにこ体操の地区活動がテーマになった。今回は12月18日(日)10時～トレピエにて。運営委員の方は是非参加下さい。

【私も寄稿】 人の絆を大切に

「高齢期も自立して、健康で、地域交流もしながら暮らす・めざす」という趣旨ではじめた、学習と交流の会「オパール・ネットワーク大阪」を、この5月に閉じました。設立からちょうど25年、50代60代だったメンバーは、70代80代後半になり足腰の不調を訴える人が増え、この辺がしまい時、と思ったからです。この会では、高齢社会のあり方、高齢者自身が心得ておくことなどを、いろんな角度から取り上げ、学び、考えてきました。その期間には、もちろん見学会やお楽しみ会で、人との交流も楽しみました。

会は閉じましたが、人の絆は、それぞれのところで繋がっています。私自身もともだち近居を実現しているのは、その一例です。特に高齢期では、身近な人とのつながりは欠かせません。人と共にあるには、利他で動くこと。自分のためには、健康維持への努力も必要。

これからも「栄養・体力・社会参加」でフレイル予防し、人と共に暮らし続けたいと思っています。

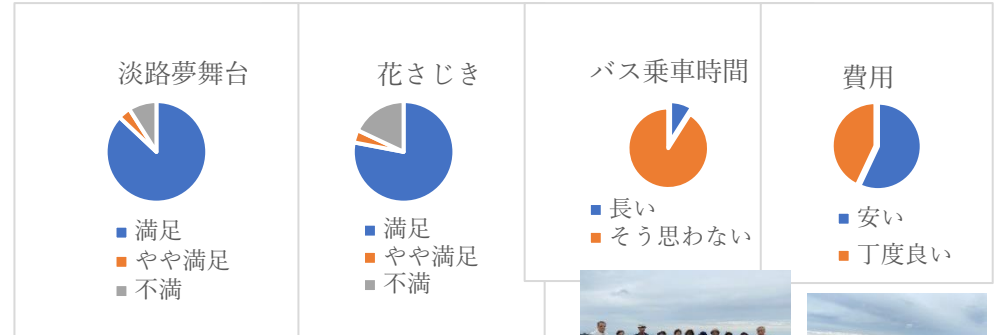
田矢 きく



【バスツアー】

10月12日曇り空・少し肌寒い日でしたが、参加者23名でナルク尼崎初のバス

旅行に出かけました。夢舞台・花さじき観光とホテルニッコウでのバイキングランチ。歩く距離が長い、花が余り咲いていないなど計画上の反省点はありましたが、久しぶりに皆さんとの会話を楽しんで頂けたのではないのでしょうか。参加者のアンケート結果は下の通りです。昼食については殆どの方に満足していただけたようです。



今後の活動希望等については次号に掲載します



《ボランティア》 喜楽苑喫茶・サンフォート武庫之荘は依然休止中

《同好会》 (一部活動休止中)

	歌同好会	女性健康麻雀クラブ	カラオケ
曜日	偶数月 第1日曜午前	毎週金曜 13時～17時	未定
時間	トレピエ	ときわ会館	
世話人	土肥・大西夫妻	桑木野・長田	大西(高)

《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	12月末まで休館によりお休み	毎月第2火曜日
世話人	蔭山	土肥(邦)

〔会員数と内訳〕 尼崎64、西宮13、芦屋8、伊丹4、猪名川2、吹田2、神戸1 計94名
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