

ナルク尼崎	令和5年 5月1日	事務局 尼崎市富松町 1-14-19
	VOL20 第 1号	TEL/FAX 06-6422-8835

【総会開催】

昨年に引き続き総会を 6月4日(日) に トレピエ で行いますので、皆さんの参加をお願いします。時間は 13:30~14:30 年次総会、14:40~15:00 余興で 15 時終了予定です。余興は芦田さんによるオカリナ演奏と皆さんでの合唱。音響の関係で部屋は料理教室を使う予定です。これをもって案内に替えますのでご了承ください。参加希望の方は事務局まで連絡下さい。

【運営委員会】

4月16日に開催、11名参加。2022年度の会計報告(収入 90,013 円、支出 355,664 円、損益▲265,651 円)、総会日時決定、ボランティア活動、同好会情報などが議題になる。いつも通り、皆さんからの近況報告もあった。

又、兵庫ナルク6拠点の連絡会の報告も(家族会員への拡大を尼崎から提案した。狙いは若手・中年層の参画を促し、それによって会員数の増加を図る。とにかくシニア団体からの脱却がないとナルクの将来は明るくならない。家族会員の会費は無料または格安でとの提案)

【スマホとライン】

時代の流れでスマホに切り替えられた方も多いと思う。そこで手始めに、女性麻雀グループの連絡網をラインで作ってみた。慣れるまで少し時間がかかるかもしれないが、有効に活用していけると思う。新しいことにも挑戦してみよう！個人的あるいはグループ登録を希望する方は事務局までご連絡ください。

【花見の会】

3月30日麻雀グループに便乗する形でパナリゾートへのお花見を実施した。参加者 15 名、暖かい日差をうけ、お花見弁当を頂き、満開の桜とお喋りに楽しい1日を過ごした。



【ボラセン主催のぼちボラの会に参加】

ボランティアセンターが気楽なボランティアの会を企画したので、ナルク会員 5 名で参加した。使用済み切手の整理で、売上は子供食堂の費用にあてられるとか。毎月 1 回開催され、他には封筒作り、周辺のゴミ拾いなど。これからも機会を見て参加したい。

認知症予防に「か、き、く、け、こ」

資料提供 大西幸子さん

毎日をポカーッと過ごしていると、認知症にかかりやすくなります。次の「か、き、く、け、こ」を心掛けていけば予防になります。

か 感謝 日々何事も自分一人では何もできません。素直な心で「ありがとう」を言いましょ

き 気配り 周りの人が楽しくなるように心配りを。それがあなたを光らせます

く 工夫 どうすれば一番いいのか、「楽をする」事を常に考えてよりよい方法を見つけ実行

け 健康 健康でなければ何もできません。毎日「身体を動かす」習慣をつけましょ

こ 好奇心 何にでも目を向け関心を持って。「出来ない」と初めから決めつけない事す

週に一度「感謝、気配り、工夫、健康、好奇心」と、口に出して今日一日、一つでも実行するように

夕に一度「感謝、気配り、工夫、健康、好奇心」のどれか実行できたか、明日に繋げるように

《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)

歌同好会の次回は、女性センタートレピエで 6月4日(日)10時半~

	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
場所	トレピエ	塚口・ときわ会館	未定
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	毎週金曜日午前	毎月第2火曜日
世話人	蔭山	土肥(邦)