

ナルク尼崎	令和5年 11月1日 VOL20 第4号	事務局 尼崎市塚口町6-4-7 TEL/FAX 06-6422-2842
-------	-------------------------	---

【運営委員会】

9月3日に開催、ボランティア活動、同好会、近況報告など恒例の話題と10月のバスツアーの打ち合わせを行った。

次回の運営委員会は **12月17日(日) 午前10時から行います**。場所はトレピエ運営委員の方は是非参加下さい。

【新年会】

1月28日(日) 昼に塚口の愛蓮で実施予定です。会費は5~6千円、詳細は1月会報にてご連絡します。今回は飲み放題をやめて、代わりに料理のグレードアップを検討する予定。

【バスツアー】

10月4日(水曜日) **奈良方面**へのバスツアーを24名参加のもと、行った。平城京の周りを車窓から眺めた後、希望者のみ**三条通り**を歩き、趣のある雰囲気味わってから、**ホテルニューオータニ**でビュッフェ形式のランチに舌鼓をうった。トレーを載せられる手押し車も用意されており、バリアフリーにも配慮あり。

午後は、**唐招提寺**で立派な仏像を拝見し、落ち着いた境内を散策したのち、道の駅へ。尼崎では珍しいへちまを、煮物にと買われた方もいて、それぞれお買得品を手に入れ、予定より早く武庫之荘に帰着、楽しい秋の一日だった。

日程・食事とも満足、又来年もよろしくとの声も出ている。



【私も寄稿】“人生は楽しく”

2000年5月、私がナルク会員になってからはや23年、その間ボランティア活動に励んできました。仲間と活動してきたことが楽しく思い出されます。

社協や自治会、民生委員など地域活動にも携わってきました。一般に、定年退職すると外へ出る機会も人とのコミュニケーション機会も減少し、心身両面にわたり徐々に衰退し老化が始まるといわれます。

地域に、高齢者を対象にした憩いの場「**もんまえ**」が毎週1回開かれています。私は地域活動を続けながら「もんまえ」にも参加しています。参加するうちに話し相手も増えてきました。60代から90代まで、男性10人ぐらいいます。10時頃に集まったら男のおしゃべりが始まります。昔の懐かしい話、若かりし頃の話、現在の政治の話、孫の話…と話は尽きません。「あ、もう11時半だ。昼の用意をしなきゃ」といって別れるのがいつものパターンです。

皆さん長寿で心身ともに健康で医者知らずの人達です。長寿の秘訣は外出すること、人と会話することだと教えられました。**これからも多くの人に接する機会を持ち、語り合い残りの人生を楽しみたいと思っています。** 是石 一

《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
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	ぼちボラ
場所	サンシビック尼崎	コープ武庫之荘	ボラセン
曜日	毎週金曜日午前	毎月第2火曜日	原則15日
世話人	蔭山	土肥(邦)	土肥(嘉)

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