



会員活動状況

|               | 9 月    | 10 月   | 11 月  |
|---------------|--------|--------|-------|
| 預託活動（時間）      | 85     | 80     | 47    |
| 奉仕活動（時間）      | 31     | 29     | 49    |
| 会員交流（件数・参加人数） | 3件・22名 | 3件・21名 | 3件・6名 |

子育て支援活動の報告です

川崎地域エネルギー市民協議会から依頼の子育て支援は、6/29 7/23 8/4 8/31 9/10 10/22 11/19 合計7回 14人の方にご協力を得て終了しました。猛暑の中や、遠路のところなどもあり、ぐずる子どもを汗を流しながらの見守り 大変お疲れ様でした。



川崎市の地域包括ケアのシンポジウム報告

11月22日（木）14時から、中原市民館で川崎市連絡協議会主催のシンポジウムが開催されました。川崎市の65歳以上の高齢化率は20%と比較的には、若いものの、これから急速に高齢化が見込まれており、特に一人住い高齢者の増加が心配です。川崎市は平成27年から地域包括ケア・推進ビジョンを発表し、昨年から第2段階に入っているとの事です。地域共生社会・福祉コミュニティづくりが大切です。地域で安心して住み続けられるために、訪問医療や見守り・介護支援等の体制づくりです。基本は、＜公助・共助・互助・自助＞です。地域見守り支援センターや相談窓口も出来ており、さらに、学校区単位での地域包括システムづくりが進められつつあります。ナルク川崎も従来から、会員相互の助け合いに取り組んでいます。さらに出来る事で地域に繋がっていき、勉強をして行きたいと思っています。

「小向このはな園感謝祭」のお手伝いに参加

11月23日（祝日・金）幸区にある社会福祉法人「小向このはな園感謝祭」の支援を行いました。秋晴れの一日で、ナルク川崎から9名がお手伝いに参加しました。障害のある方の作業所で、地域の高校生のチャダンスやブラスバンドなどのパフォーマンスを皆さん楽しんでいました。美味しいカレーライスのお昼をご馳走になり、楽しみながら活動してきました。



## ナルク設立25周年行事に参加募集について

ナルクは、平成6年4月の発足で、来年、ナルク設立25周年を迎えますので、下記の記念行事が計画されております。この行事への参加希望を募っております。

### <記念行事の概要>

(日時) 2019年5月28日(火) 10時～(会場) 大阪ドーンセンターホール(内容) 定時総会・事例発表・記念講演・芸能披露や作品展・物産展です。全国から500名を予定しております。

この記念行事について、早めに参加希望の方を募集しておりますので、12月15日までに、花崎か柳下までご一報下さい。

### <認知症・予防の5か条>

10近い将来、高齢者の5人に一人が認知症になると言われています。予防で大事な点は、血管の老化(動脈硬化)で、以下の5か条を参考にして下さい。

- ① 生活習慣病の予防—高血圧・糖尿病等が認知症発症の恐れがある様です。
- ② 有酸素運動—ウォーキングや体操等の有酸素運動が有効です。
- ③ 知的活動—趣味やボランティア活動等、頭を使う事が大事です。
- ④ 食事—緑黄色野菜・大豆類・乳製品・海藻・柑橘類を取るのが良い。
- ⑤ ストレスを少なくする—何事も余り気にせず、笑顔で仲良く過ごす。



### <100歳を目指す養生訓>

人生100年時代と言われるようになりました。下記を参考にして下さい。

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ① 万事 くよくよしない   | ② 腹八分が良い         |
| ③ 目が覚めると深呼吸をする | ④ 規則正しい生活をする     |
| ⑤ 適当に体を動かす、散歩等 | ⑥ 誰とも良く話をする      |
| ⑦ 酒は適量が良い      | ⑧ 先祖に感謝、神仏を敬拝する。 |

## 忘年食事会のお知らせ

平成30年もあとわずか。忘年会を兼ねた食事会を企画しました。何かとお忙しいこととは存じますが、一人でも多くの会員が集う会としたいと思ひ昼の時間にしています。ビンゴゲームもあります。短い時間ですが楽しいひとときにしましょう！

準備の都合もありますので、12/16(日)までに事務局にご連絡ください。

日時：12月19日(水) 13時～

場所：小杉 藍屋

会費：¥2,000 (ほかに ¥500以上のプレゼント(現金は不可)持参のこと。

プレゼントはビンゴゲームの景品になります。

## 新春七福神めぐりのご案内

毎年恒例になっています、ナルク川崎の年明けのイベント“この1年の健康と安全”を祈願する七福神巡りを計画しました。日時は1月7日(月) 10時、東急多摩川線・武蔵新田駅出口集合です。比較的徒歩で、回り易い(約4.5km、1時間30分)場所の“多摩川七福神コース”です。どうぞ、元気で新年をお迎えに成り、是非、ご参加下さい。楽しく巡りましょう。参加者は同時刻に集合ください。雨天時は中止です。

### <当面の行事予定>

- \* 12月12日(水) 女性の会 手芸 10時～13時 かわさき市民活動センター
- \* 12月19日(水) 忘年 食事会 13時～ 武蔵小杉 藍屋
- \* 12月21日(金) カラオケ会 スナックスバル
- \* 1月5日 (土) 三役企画会議 10時～ かわさき市民活動センター
- \* 1月7日 (月) 新春七福神めぐり 多摩川七福神 武蔵新田駅 10時集合
- \* 1月12日(土) 1月度運営委員会 10時～ かわさき市民活動センター会議室A
- \* 2月2日 (土) ごえん楽市 中原市民館・かわさき市民活動センター
- \* 2月3日 (日) 三役企画会議 10時～ かわさき市民活動センター
- \* 2月9日 (土) 宮前楽市 10時～15時 宮前市民館
- \* 2月10日(日) 2月度運営委員会13時30分～ かわさき市民活動センターA

