



ナルク川崎

だるま会報

〒213-0002川崎市高津区二子2-6-47

にこぶら新地内Tel&Fax (044)712-5441

No. 155号(2019年3月)

平成31年3月9日

発行 ナルク川崎 事務局 責任者:花崎良政

ホームページ:<http://www.nalc-kawasaki.sakura.ne.jp> メール:nalckawasaki@yahoo.co.jp

会員活動状況

	12月	1月	
預託活動(時間)	45	51	
奉仕活動(時間)	8	40	
会員交流(件数・参加人数)	3件・30名	2件・10名	

「宮前楽市」について

宮前楽市の会場

第11回の宮前楽市(宮前区まちづくり協議会主催)が、2月9日(土)に宮前市民館で開かれました。ナルク川崎も女性の会の鮎の絵付けやポスターを用意して、初めての参加の準備を進めてきましたが、あいにく当日は大雪の予報が出され止む無く出展を見合わせました。雪のため例年の約半分330名の参加でしたが、宮前楽市は無事終了しました。前日、当日の準備及び後片づけには参加しましたので、来年に向けての足掛かりは出来ました。準備に参加していただいた皆さん、ありがとうございました。(小林 肇文責)



「みんなで健康フェスタ」の講演がありました

2月15日(金)13時~(於)高津市民館大ホールで、川崎市主催の表記の催しが開催されました。健康度測定会もあり、賑わっておりました。

(1) 伊藤副市長の挨拶

川崎市は、2年前に人口150万人を超え、来年には高齢化率が21%に達し、高齢者が増加しています。地域包括システムの構築に取り組んでおり、地域での<自助・互助・公助>の助け合いが大切です。本日の介護予防の話も参考にしてください。

(2) 記念講演:「介護予防のための社会参加の大切さ」 大淵講師(東京都健康長寿医療センター長)

健康で長生きしたい(健康長寿)の為には高齢化で<フレイル>=虚弱になってくる。関節痛や骨折・腰痛また、心の衰えに要注意です。

これを防ぐには運動・食事+社会参加が大事です。予防には、スクワット運動を毎日10回以上行なう事です。それと栄養を取る時に噛む力が大事です。歯と口内に気を付けましょう・あと、他人との付き合いが大事です。孤独を避けて通いの場、仲間を大事にしましょう。出来る事で参加が良い事です。



ナルク川崎定時総会が6月13日(木)PMに決まりました

昨年の総会写真です

2部には、ナルク川崎 誕生から今までの活動・交流等を映像で観る時間を設けました。懐かしい方がたも沢山出ております。楽しい思い出話のひとつになることでしょう。

3部では「笑は健康のもと」~笑いのトークマジックと腹話術~講師;シニアタレント 森口 成男 氏 を計画しました。

時間・会場については次回の会報でお知らせします

大勢の会員の皆様の参加をお待ちします。



お花見会と歩こう会開催のご案内

今回はゴルフ場でお花見会と歩こう会を開催致します。生田緑地内にある、国際生田緑地ゴルフ場は数カ月に一度市民のためにゴルフ場の一般開放を行います！平成最後の市民開放日開催です！桜の季節、お花見でくつろぐっていいですね☆ 多くの方の参加をお願い致します。参加希望者は事務局または運営委員まで3/25までにお知らせください。雨天時は中止です。



場所 : 川崎国際生田緑地ゴルフ場
〒214-0032
川崎市多摩区枳形 7-1-10
日時 : 平成31年4月2日(火)
集合場所 : 小田急 向ヶ丘遊園駅北口
集合時間 : 午前10時

アクセス

電車 JR南武線登戸駅で小田急線小田原方面乗り換え向ヶ丘遊園駅下車

北口で専修大学前ゆきバスに乗り、終点まで約10分、バスは4～5分毎にあります。

注1. 当日参加者はゴルフ場内での飲食は自由です。弁当や飲み物(アルコール類も可)、敷物を各自でご準備下さい。尚、場内にもレストランや売店がありますので食べ物、飲料の購入も可能です。自動販売機も所どころにあります。ゴミは各自がお持ち帰りをお願いします。

注2. ゴルフ場は生田緑地の頂上付近にあります。帰路は下りになりますので生田緑地、岡本太郎美術館、日本民家園経由で健脚の方は歩こう会を兼ねて向ヶ丘遊園駅まで歩きます。

「ウエルケア新吉田」で 活動できる方を募集しています

月1回でもOKです。継続できるようにしたら是非ご一報ください。

内容・時間等詳しいことは、ウエルケア新吉田 担当の皆川禎子さんまでご連絡下さい。

「国立演芸場で落語を楽しむ会」のご案内

笑いは健康の元ですね。上記のイベントは、ナルク川崎と東京拠点の共同主催です。表記のイベントは、約2時間半、落語や漫才・手品等を楽しめます。



日時 : 平成31年4月17日(水) 11時半に「国立演芸場」前に集合です。
会場 : 「国立演芸場」地下鉄・半蔵門駅1番出口より徒歩7分です。
会費 : 4月から1400円になりました。年齢を証明するもの持参下さい。
申込み : 4月10日までに花崎又は柳下まで、ご連絡下さい。

高齢期を迎えた時に考えておく事 - <老いること> <介護の事> <最後の事>

「備える」- <夫婦での暮らし> <一人暮らしの時>
「話し合っておく」- 病気の事・認知症の時・いざの時
<ナルクのエンディングノート> に書いて置きましょう。



<当面の行事予定>

- * 3月20日(水) 女性の会 手芸 市民活動センター 10時~13時
- * 3月22日(金) 南関東エリアコーディネーター研修会 県民センター303号 13時~15時
- * 4月2日(火) 花見会 川崎国際生田緑地ゴルフ場 向ヶ丘遊園駅10時集合
- * 4月3日(水)・10日(水) 女性の会 手芸 市民活動センター 10時~13時
- * 4月6日(土) 三役企画会議 市民活動センター 10時~
- * 4月13日(土) 4月運営委員会 にこぶら新地多目的スペース 10時~
- * 4月16日(火) 南関東エリア会議 県民センター 604号 14時~

