



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.161号(2020年1月)

令和2年2月8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

	11月	12月	1月
預託活動 (時間)	75	92	90
奉仕活動 (時間)	28	30	26
会員交流 (件数・参加人数)	2件・7名	5件・37名	4件・23名



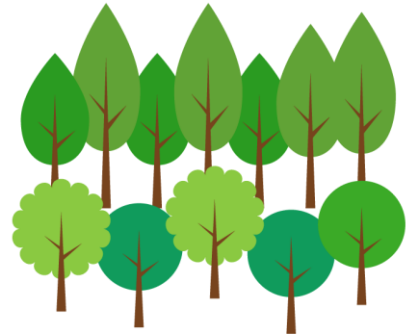
2月15日(土) 13:30~16:00 横浜市社会福祉センター

(JR/横浜市営地下鉄 桜木町駅下車) で **いよいよ「首都圏フォーラム」** が開催です

先月、首都圏フォーラム のチラシをお送りしました通りです。 会員の皆様には是非ご参加をお願いいたします。前回に比べて申し込みが少なく実行委員会でも苦慮しております。お知り合いにもお声かけくださいますように、よろしくお願い致します。入場無料です

「令和2年のスタート、今年も元気でアクティブ・ライフで」

今年の正月は好天に恵まれ、暖かで穏やかな新年の幕明けでした。しかし1月後半に成り、新型コロナウイルスの伝染のニュース、英国のEU離脱等、変化が出ています。日本は、一段の少子高齢化で景気も厳しい様です。ナルクも設立25年を迎え会員も高齢化しています。それだけ健康寿命に心がけ、助け合い・奉仕活動で頑張って行かねばと思っています。よろしくご協力ご支援をお願いします。



「恒例の新春七福神めぐりで、今年の平安を祈りました」

1月7日(火) 11時に東急多摩川線「武蔵新田駅」の9名が集まり、曇り空の下、新田神社はじめ七つの神社を回りました。比較的近くで回り易かったところでした。今年もお互いに、元気で平穩に過ごせます様、お祈りした次第です。出発の駅前で昼食懇談して、元氣解散しました。ナルクの仲間と一緒に歩くのもいいものです。



「たかつボランティアまつり」がありました

1月23日高津区の てくのかわさきホール で高津区内で活躍しているボランティアの方たちが集まっての交流会がありました。団体・個人11組のパフォーマンスや活動紹介等がありました。ナルクはパネルの展示と来る2/15の首都圏フォーラムのPRをしてきました。



「介護予防・健康フェスタ」に参加して

1月14日(火) 13時~高津市民館大ホールで川崎市主催の講演会があり、花崎・柳下が参加しました。冒頭に伊藤副市長から、川崎市も高齢化がすすんでおり、介護予防が大事であり、地域でのつながりと互助が必要との話がありました。記念講演で、新聞講師から「新・健康長寿ガイドライン」が発表されましたので、要点を、記にますので参考にして下さい。

<12カ条>

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| (1) 食生活—栄養不足しない様 | (2) 口の健康—よく噛む |
| (3) 生活体力—筋力+歩行力 | (4) 社会参加—外出・交流 |
| (5) こころ—元気な心 | (6) 事故予防—家庭内事故注意 |
| (7) 健康食品—正しく | (8) 地域力—地域の輪 |
| (9) フレイル—衰えを予防 | (10) 認知症—予防 |
| (11) 生活習慣病—注意 | (12) 終末期—事前の備えで自分らしく暮らす。以上です。 |

ナルク川崎の忘年食事会を開催しました

12月18日(水) 13時から武蔵小杉の「藍屋」で、首記の会を行いました。

今回は、昼の時間帯で、会食を中心にして、会費も2000円で実施し、19名の方が参加しました。食事しながら近況を語り合い、また、ビンゴゲームで各自持参の品を景品にして楽しみました。和やかな会で、楽しんで頂いたと思います。



「ぼけない5か条」

- 仲間がいて、気持ちの若い人
- 人の世話をよくし、感謝の出来る人
- ものを良く読み、よく書く人、
- よく笑い、感動を忘れない人
- 趣味の楽しみを持ち、旅の好きな人

<当面の行事予定>

- * 2月11日・3月4日 女性の会 市民活動センター 10時~13時
- * 2月15日(土) ナルク首都圏フォーラム 横浜市社会福祉センター ホール 13:30~16:30
- * 2月 日() 三溪園・観梅会 入園料¥700 横浜駅東口バス 参加者は花崎まで
- * 2月29日(土) ボランティア交流会 幸市民館
- * 3月1日(土) 三役企画会議 市民活動センター 13時30分~
- * 3月14日(土) 3月運営委員会 市民活動センター 10時~
- * 3月14日(土) 八十路会と仲間たちの会 市民活動センター 11時30分~
- * 3月18日(水) 落語を楽しむ会 12時30分 国立演芸場集合 参加希望者は花崎まで
- * 4月4日(土) 三役企画会議 市民活動センター 10時~12時
- * 4月11日(土) 4月運営委員会 市民活動センター 10時~12時