



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.162号(2020年4月)

令和2年4月11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	2月
預託活動(時間)	92	90	60
奉仕活動(時間)	30	26	27
会員交流(件数・参加人数)	5件・37名	4件・23名	2件・8名

## [ナルク25周年記念・首都圏フォーラム]を開催しました

2月15日(土)13時半~JR桜木町駅対面の「横浜市社会福祉センター・ホール」で南関東エリア共同主催の表記のフォーラムが開催されました。〈あなたはどうか生きる、めざせ生涯現役〉をテーマで、3人の講師による有意義な講演がありました。都合により当日71名の不参加がありましたが、185名もの参加があり、川崎からも30名が参加し盛会でした。また、午後には、さわやか福祉財団の堀田会長も駆け付けて頂き、ナルク25周年のお祝いと意義についてお話を頂き、感銘を新たにしました。生涯現役の意気で、自立し出来る事で奉仕をして活動していきたいものです。ホール入口前には、ナルク会員の作品を展示し、ナルク入会を呼びかけしました。



堀田さわやか福祉財団会長



袖井シニア社会学会会長

## 高畑名誉会長・ご逝去でのお別れ会は秋に延期となりました

去る2月8日に、90歳で亡くなったナルク創業者の高畑敬一様のお別れ会が3月31日に大阪で開催が予定されていましたが、新型コロナウイルス蔓延防止の自粛により延期です。名誉会長は65歳で松下電器を退職、シニアの助け合い・奉仕で生き甲斐を創ろうと全国に呼びかけ、一時は3万人に達する組織に発展させた事をご承知と思います。文字通り、率先垂範の行動力で理念を实践されました。ナルク10周年では、東海道をゴミ拾いしながら行進をされ、15周年では、中山道を歩き、20周年では、被災地仙台で記念大会を行いました。

## 「人生100年時代、ナルク25年あらたな時代へ」

ナルク新聞3月号で掲載されております様に、ナルク次年度の事業計画がナルク本部より発表があり、新たな前進をしようと示されています。討議して来た<ナルクビジョン>の実践を(ONE NALC)で、全国17エリア毎に、又、拠点毎に、地域で目標を定め、実践して行こうというものです。また、ナルク創設の日「4月20日」を<ナルクデイ>と定め、全国一斉に地域奉仕をやるとういう提案も含まれています。読んで頂き、ご意見や提案がありましたら、事務局に言って下さい。

### <ご連絡>

#### 「コロナ・ウイルス感染避難で3月～4月末まで、活動自粛です」

ご承知の通り、世界的な規模で、新型コロナウイルス感染が広がっています。皆さんも十分ご留意下さい。地域の介護施設でも当面の出入り辞退を言われており、また、ナルク内の交流会も出来ない状況です。ご理解下さい。せっかくの花見会も自粛し、近所の公園で、散歩して健康維持にはご配慮下さい。

4月の運営委員会開催日は未定で、後日連絡いたします。



### ドイツのメルケル首相がコロナウイルスに関して国民に直々に発表した要約です

- 1) 人との接触は最低限にし、同じ世帯に住む家族か、どうしても必要な人以外とは会わない
- 2) 公共の場所で、1で挙げた以外の人と接触するときは、少なくとも1.5mの間隔をとる
- 3) 公共の場所に出る場合は一人か、同伴者一人が許されるのみ。同じ世帯に住む家族はその限りではない
- 4) 仕事、介護、買い物、通院、会議や試験、他人の介助、個人で行うスポーツは許されるが、それ以外の外出は危急の用事のみ(たとえば家族のお葬式など)
- 5) 公衆の場所でも、プライベートな場所でも、集まりは開いてはいけない。これらの規則が遵守されるよう、警察が見張り、違反者は罰せられる
- 6) 飲食店は閉鎖。ただし、配達、またはテイクアウトなら営業可
- 7) 美容院、エステサロン、マッサージ、タトゥースタジオなどは、身体の接触があるため閉鎖。ただし、医療としての営業は可
- 8) 接客を伴うすべての営業において、衛生に関する規則を守り、従業員と顧客のための効果的な防疫態勢を整える

### <投稿記事>

#### 「長生きは、運でなく、習慣で決まる」

新聞記事で、103歳の現役医者が下記の紹介しておりご参考に。

- \* 毎朝、足腰の柔軟体操と昼寝をすると良い。
- \* 粗食でなく、肉・発酵食品・果物をしっかり食べる。
- \* 水を一日2リットル飲んで血行促進を、はかる。
- \* 一番のボケ防止は、会話と趣味を楽しむ。
- \* 笑顔で楽しい気分で、イライラしない。

### <当面の行事予定>

- \* 5月2日 (土) 10時～「三役企画会議」(於) 市民活動センター
- \* 5月9日 (土) 10時～「5月度運営委員会」(於) 市民活動センター
- \* 5月15日 (金) 本部理事会
- \* 5月25日 (月) 本部定時総会
- \* 6月6日 (土) 10時～「三役企画会議」(於) 市民活動センター
- \* 6月13日 (土) 10時～「6月度運営委員会」(於) 市民活動センター
- \* 6月18日 (木) ナルク川崎定時総会 13:30～(於) 市民活動センター会議室
- \* 6月21日 (土) 高津どんなもんじゃ祭り 10:30～ 高津市民館

