



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.164号(2020年9月)

令和2年 9月12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 令和元年度の会員活動状況は下記のとおりです。

預託活動（時間）	995時間
奉仕活動（時間）	362時間
会員交流（件数・参加人数）	43件・179名

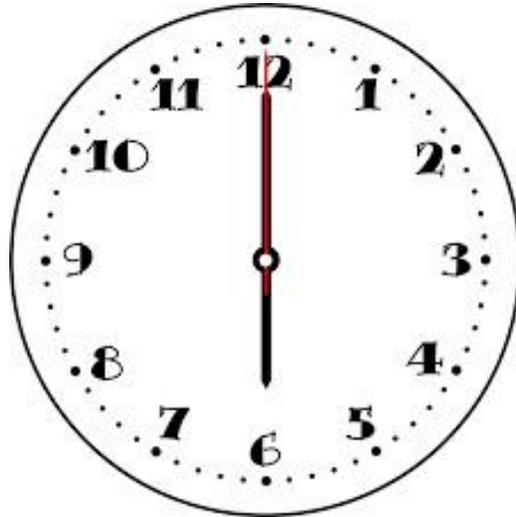
新型コロナウイルス蔓延防止のため施設での活動は2/24までです。  
その後、現在までボランティア活動受け入れは控えております。

## 「ナルク川崎第25回定時総会」は書面評決で、承認されました。

ご案内の通り、今般のコロナ感染予防の為、異例ですが書面評決で、総会を実施し、43名の会員から回答（返送率60%）があり、議案に対し賛成43名・反対0で、可決承認されました。皆様のご協力に感謝致します。役員は全員留任し引き続き、運営をして参りますので、よろしくお願ひします。

### 第25回定時総会議案書

令和元年度（平成31年4月1日～令和2年3月31日）



ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク川崎

(だるまの会)

令和2年6月

## 9月からナルク川崎の活動を再開します。

コロナウイルスの感染拡大の心配で、高齢者が多いナルク川崎の活動は、3月以来休止して参りました。7月末がピークとの説明が有りますが、まだしばらくは感染予防に充分、留意しつつ、(WITH・コロナ)許される範囲で、徐行運転の活動を再開したいと思います。三役会議・運営委員会や限定された行事から検討していきたいと考えています。ナルクはあくまで会員の健康と自立が前提で、<楽しいナルク・安心のナルク感動のナルク>を基本に、お互いの信頼と理解が大事と思っています。これからもご理解とご協力を宜しくお願ひします。

## 「ナルク南関東エリア会議」を7月21日に開催致しました。

ナルクは全国に103拠点があり、一昨年から17エリアに分けて、エリア毎に連絡会議をもち、情報交換や課題解決に取り組んでいます。南関東エリアは神奈川・東京・埼玉の7拠点で3か月に1回会合を持っています。去る7月21日(火)13時から東京の三田福祉会館で13回目の会議でした。会議の要点は、去る2月15日に開催した「ナルク25周年首都圏フォーラム」の反省と、その後の各拠点の状況(コロナ禍でどこも活動休止・停滞となっている)会員の減少や活動の停滞など、かなり心配な状況がわかりました。次回は10月20日(火)に横浜で開催し、課題を検討していく予定です。

## 「川崎健幸福寿プロジェクト」行事に花崎が参加しました。

8月28日(金)13時～高津市民館大ホールで、川崎市主催・福田市長が出席の下、要介護者の健康改善や介護施設の改善向上等、成果をあげた方々を表彰されました。また、記念講演として、タレントの「風見しんごさん」の両親介護の体験談が有りました。母親が膠原病の難病にかかり、介護に関わった事、何にも出来ない自分に母が「がんばり過ぎないでいいよ」と言われ、でも子として手伝いが出来た喜び。またその後、父が認知症で6年間も介護支援があり、その間に長女が交通事故で死亡の不幸があり、人生にはつらい事もあるが、逆に学んだことが多くあり、むしろ、元気をもらった。われわれの、参考になる感動的な話でした。

## 「新しい生活様式」の実践例

 <h3>買い物</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・通販も利用する</li><li>・1人または少人数で空いた時間に</li><li>・電子決済を利用する</li><li>・計画を立てて素早く</li><li>・展示品への接触は控えめに</li><li>・レジに並ぶときは、前後をあける</li></ul>	 <h3>娯楽・スポーツ等</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・公園は空いた時間、場所を選ぶ</li><li>・筋トレやヨガは自宅で動画を活用</li><li>・ジョギングは少人数で</li><li>・すれ違うときは距離をとる</li><li>・予約制を利用してゆったりと</li><li>・狭い部屋での長居は避ける</li><li>・歌や応援は距離をとるかオンラインで</li></ul>
 <h3>食事</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・持ち帰りやデリバリーも利用する</li><li>・屋外空間で気持ちよく</li><li>・大皿は避けて、料理は個々に</li><li>・対面ではなく横並びで座る</li><li>・おしゃべりは控えめに</li><li>・お酌や回し飲みは避ける</li></ul>	 <h3>公共交通機関の利用</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・会話は控えめに</li><li>・混んでいる時間帯は避ける</li><li>・徒歩や自転車も併用する</li></ul>

### <当面の行事予定>

- \* 9月12日 (土) 10時～「9月度・運営委員会」(於) 市民活動センター
- \* 10月3日 (土) 10時～「三役企画会議」(於) 市民活動センター
- \* 10月10日 (土) 10時～「10月度運営委員会」(於) 同上で
- \* 10月20日 (火) 13時～「南関東エリア会議」(於) 神奈川県民センター