



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.166号(2021年1月)

令和3年1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

「謹賀新年—令和3年を迎え、新たな気持ちで」



新型コロナウイルス感染症で、異例の静かな年末・正月ですね。全く困ったものですね。欧米で、ワクチン注射が始まり、世界中が、一日も早いこの感染症の終息を心から願っています。我々の善意のボランティア活動も動きようがありませんね。

本年は、ナルク川崎にとって、発足25周年という大きな節目の年です。裏面の石川太様の寄稿記事をお読みください。原点に戻る必要がありますね。とにかく、健康に留意して、今年もよろしくお祈いします。

(花崎)

「シニアライフ講演会の内容ご報告」

12月4日(金) 13時～15時30分 川崎市とシニア創造プロジェクトの共同主催の講演会が、多摩市民館で開催されました。会場は新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意し、座席を1か所ずつ空け、換気入場や退出にも、蜜にならないように充分注意がありました。

＜講演要旨＞ **【鎌田流人生の楽しみ方—コロナ時代を生きるヒント】**

有名な、鎌田實氏（諏訪中央病院名誉院長）の講演が有りました。

(1) 常に希望を持つ

余命3か月の老婆の方、曾孫の花嫁姿を見たいと頑張って長生きした。あきらめない。見捨てない。死ぬまで希望を持つ。勇気を持つ。自分らしく生きる事。とのことでした。

(2) コロナ時代の対策の話。

＜免疫力を高める事＞人間には自然免疫と獲得免疫がある。ワクチンや薬による予防があるが、大事なものは自然免疫で免疫力をアップし・高める事・太陽に当たる・朝食をしっかり取る・運動する・身体を暖める。高齢者は特に＜フレイル＝虚弱＞を防止し、口腔体操（発声）や日常運動（散歩やスクワット等）等人生を明るく楽しむ姿勢が大切との事です。



自粛生活 川柳

茶にむせて 体温計を 差し出され
リモートで 彼氏を見たら 熱さめた
zoomみて こんなんだっけ オレの顔
品薄で マスクの手作り 趣味となり

孫可愛い だけど来るなと 言う矛盾
在宅で 庭の菜園 草もなし
「自粛だよ」「萎縮じゃない」と 医者がいい
巣ごもりで 腕の上がった いも料理

私が60歳で定年を迎え、川崎の関係会社に再就職をした頃です。その昔、昭和電工の川崎工場に勤務の頃、労働組合の役員をしており、日本鋼管や東京電力の組合役員などの皆さんと交際がありました。丁度その頃、高畑様（前ナルク会長）が関西でナルクを立ち上げ、関東でも、との呼び掛けがあり、川崎でも、準備会が発足し鋼管の後藤さん（初代代表）より、手伝えとのお誘いがありました。丁度、＜阪神・淡路大震災＞が起こり、ボランティア活動が始まりました。ナルク川崎の設立総会は「中原市民館」で200名を超える参加者で、盛大に開催された思い出があります。時間預託制度の理解を広げる努力をしましたが、会員相互の助け合いは難しく、何かで活動をと、＜市の植樹祭の手伝い＞＜国道の除草＞＜道路の清掃＞等をやった記憶があります。組織の運営は活動です。＜会員相互の助け合い＞が基本ですが、みんなで何かを一緒にやることでしょう。行動しましょう。

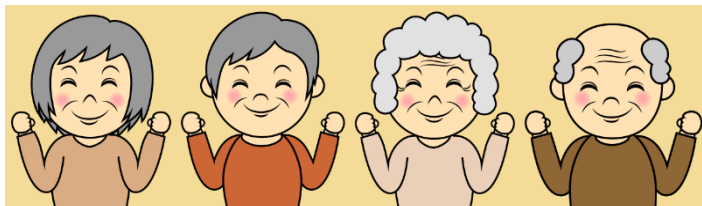


新型コロナウイルス対策 — 川崎市保健所よりのご注意

- * 感染リスクが高まる場に注意を — 密を避ける —
＜マスクなしでの会話＞＜飲食や長時間の会食＞＜狭い空間での同居会話＞等
- * 感染を避ける — ＜マスク表面さわらない＞＜手洗い・消毒＞＜顔を触らない＞
- * 高齢者や持病持つ人 — 感染すると重症化高い。家族内感染のも注意

健康長寿の合言葉

- * 無理なく頑張り過ぎない — ストレスを貯めない
- * 楽しさ・やりがいを持つ — 趣味やボランティア等、地域仲間や知人と交流
- * こまめに散歩や買い物 — 体を動かす、気分を変える等、閉じこもらない



＜当面の行事予定＞

- * 1月9日（土）10時～「1月度運営委員会」（於）市民活動センター会議室
- * 1月19日（金）13時～「南関東エリア会議」（於）県民センター
- * 1月23日（土）10時～「たかつボランティア祭り」（於）てくのかわさき