



## コロナに負けず、命を大切に

新型コロナウイルス感染症で、昨年1月以来、異常な状態が続いています。全く困ったものですね。特に高齢者や持病を持った方が重症化すると聞くと、本当に心配しています。緊急事態宣言が発出され、外出自粛や3密注意が言われ続き、我慢の毎日ですが、命には、替えられませので、尚、しばらくは、行動にも、十分、気を付けましょう。ようやく国内でも、ワクチン注射が始まり、その効果で一日も早いこの病感染からの終息を心から願っています。我々、ナルク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、特に<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が、何も出来なくて困った状態です。ナルクは、健康が第一で、自立し、活動が出来るのですので、暫らく、辛抱して、時機を待ちましょう。ご理解をよろしく願います。(花崎)



## ナルク本部の今年度の活動計画案が示されました

このような情勢下、今一度、ナルクの理念や基本を考え、いづれは、必ず、コロナも収束するでしょうから、今後の事を、考えていきましょう。{ナルク新聞・3月号}を良くご覧ください。人生100年時代への挑戦として、ナルク活動を通じて、何をすべきか。コロナ収束をみこして、ナルクビジョンの実践を呼びかけています。川崎拠点においても、新聞に示された取り組みを討議していく必要があります。会員の皆さんからも、ご意見があれば、事務局または運営委員に伝えて下さい。シニアが自立し、助け会や奉仕をする精神は、一層、貴重な事と感じています。

## “SDGsってなんだ” 最近、新聞やテレビでよく耳にするが

二酸化炭素の増大やプラスチックごみの増加などで地球環境が悪化して、貧困、飢餓、健康などが害され、人や国の不平等さがますます大きくなっています。平和と公正、そして、陸、海の豊かさを守り地球を持続可能な17の開発目標(SDGs: Sustainable Development Goals)を掲げて、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。



## シルバー 川柳

テレワークやってみたいが俺無職  
耳鳴りもピーシーアールと音がする  
何をしにここに来たかと考える  
なぜ吠えるマスク姿の飼い主に

ばあさんの手づくりマスク息できず  
じいちゃんの敵は段差とパスワード  
円満の秘訣ソーシャルディスタンス  
武勇伝俺の話は無観客

## &lt;寄稿記事&gt; 「コロナ禍での日常生活」

ナルクに入会してから早20年！！夫85才、私81才になりました。肺疾患（COPD）の夫は24時間酸素吸入ほか超音波ネブライザー1日4回を余儀なくさされています。夫は「長年働いてやっと楽が出来るとかと思っていた。老後は旅行や好きな事をして過ごしたかった。欲しい物も買えるように成ったがそれも儘ならない」ぼやくことがあります。なお、昨年から新型コロナウイルスの影響もあり、通院以外にほとんど外出することは無くなる。体が動ける時は小さな庭の手入れ、庭に来るメジロの餌やりを楽しんでいます。今年も椿が咲き始めました。



また、野良猫二匹が庭に住み着いてしまい、仕方なく猫小屋を作っていました。考えてみると結構やる事が有って良かったと思います。私は未だに週2～3回事務の仕事をしています。ナルクの活動は皆さんのお陰もあり「出来るときに出来る事を」で続けています。最近は地域の婦人方々と交流を深めています。趣味のビーズアクセサリー、習字など月に3回ほど参加しています。子供も来るので楽しくやっています。

## &lt;寄稿記事&gt; 「梶ヶ谷公園でのラジオ体操」

花崎良政

高津区の梶ヶ谷には3つの公園があり、私の自宅から7分の「第一公園」では、雨の日以外、毎朝6時ごろ、30人～40人の高齢者が集まって、雑談とラジオ体操を行っています。15年も前から有志の方が集まり始め、ラジオ当番が携帯ラジオを持ってきました。有志の方は、毎朝、ごみ拾いもやっています。NHKのラジオ体操を皆でやることは、気持ち良いことです。私も5年前から参加しはじめ、近所の方々と知り合いも出来、健康の一助になっています。

## ◎女性の会の予定

活動継続がままならない日々でしたが、お互い充分感染予防に注意しながら女性の会は集まりました。今回はいろいろな祈りを込めて千羽鶴を作ります。3月3日（水）は7名の参加がありました。これからの予定は次の通りですので初めての方も自由に参加してください。

3月24日（水）	千羽鶴	活動センター	10時～	4月7日（水）	千羽鶴	活動センター	10時～
4月21日（水）	〃	活動センター	10時～	5月12日（水）	〃	活動センター	10時～
5月26日（水）	〃	活動センター	10時～				

## 血圧に、要注意

\* 血圧が高いと動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞を引き起こす原因になるとの事です。  
日常生活習慣を見直す事が大事だそうです。<血圧140以上は要注意>

## &lt;高血圧を予防・改善するには&gt;

- \* 塩分を控える。 \* バランスの取れた食事・野菜を多くとる。
- \* 適正な体重・太らない。 \* ストレスを貯めない \* 飲酒控え目
- \* 禁煙する。 \* 適度な運動・毎日散歩をする。 \* 睡眠・休養を取る。



## &lt;当面の行事予定&gt;

- \* 4月10日（土）10時～「4月度運営委員会」（於）市民活動センター
- \* 4月20日（火）13時～「南関東エリア会議」（於）東京都障害者福祉センター
- \* 5月8日（土）10時～「4月度運営委員会」（於）市民活動センター

