



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.173号(2022年3月)

令和4年3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：nalc Kawasaki@yahoo.co.jp

「高畑名誉会長のお別れ会・偲ぶ会」が大阪で。開催されました。

ナルクの創設者・高畑名誉会長が、ご逝去されて3回忌を迎えた、本年2月28日（月）13時半～エル大阪・5階ホールで、ナルク本部・拠点代表の他、高畑様が関係の深かった方、100名余のご参加で、全員で黙とう・お別れのスピーチ・親族の挨拶最後の富山から届いたチューリップで献花し、大変ご活躍の故人を偲び、個人が高齢者社会を見越して、作られたナルクの精神を引き続いていく事を誓いました。当日、オンラインで全国関係者に放映されましたが、関東から、吉川理事と花崎が参加としました。改めて、高畑会長の人望と尊敬の念を感じた次第です〈花崎記〉



「拠点リーダーの交流と今後のナルク討議の会」を開催。

南関東エリア会議で、ナルクの課題である、拠点リーダーの補強や育成のため、（日時）3月25日（金）11時～16時〈場所〉三田福祉会館にて、コロナ禍と共生しながらも、ナルクの理念、〈自立・助け合い・奉仕・生き甲斐〉活動の継続と意見交換会を開催します。神野会長も来られます。参加で希望の方は花崎に連絡下さい。よろしくお祈りします。

「高津・春の歩こう会」の、ご案内

高津ボランティア会の主催で、スプリングウォーキングの参加募集です。溝の口から円筒分水一宿河原の緑化センターまで、一緒に歩きます。

〈日時〉3月26日〈10時集合〉〈集合場所〉溝の口・テクノかわさき。

〈参加要領〉無料・飲料持参・歩きやすい服装で。〈雨天中止〉

参加希望者は、花崎までご一報下さい



久地円筒分水は二ヶ領用水を分水するための施設。市民の憩いの場でもあります。

<寄稿記事> 公園ストレッチとウォーキング

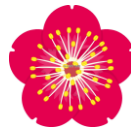
岩切きくえ

ちょうど2年になりました。コロナ禍、室内での体操に不安を感じていたところでした。友人より、医療生協トレーナーによる地域公園でストレッチ体操（月～木曜の9：30～）が始まるという知らせがありました。自転車で15分、野球場のある桜の公園です。ウォーキングコースを歩いていると、今では顔見知りになった近所の方々「おはようございます」の声で桜の木の下に集まります。ストレッチ体操 手指を使っての脳トレで顔の筋肉もほぐれて来ます。季節の移ろいとともにも蕾が膨らみ、開花、花ふぶき、緑の日陰、顔を上げれば枝の間に青空が、嬉しく懐かしい感覚に感動しています。植物のプリントを片手に探しながらのおしゃべりウォーク、長く続けたい楽しみです。



【季節の草花たち】

「紅梅(コウバイ)」(バラ科サクラ属) が咲き始めました！



桜川公園には、杏、白梅、紅梅の気が並んで植樹されています。中国から伝来。奈良時代の花見は、桜より梅のほうが人気でした。紅梅は幹の中の断面の色が赤。果実は酸味、苦みがあり食用には向かず、梅干しや梅酒にするのは白梅の実です。一本の樹に白色と紅色の花が咲く「紅白咲き分けの梅」もあります。

上記は“植物のプリント”のサンプルです

コロナ禍に挫けず、ナルク理念を活かしましょう。

3年続きのコロナ禍で、自粛が続き、体を動かす散歩と交流が、必要です。しかし、ナルクの理念（出来る事・出来る時には、交流や奉仕に参加し）（生き甲斐は、自ら作り元気を出す）事が大事です。今年も、よろしくお祈いします。

「高津ボランティアまつり」、「かわさき健康・介護フェア」の開催は中止。

1月22日（土）、1月24日に開催予定の催事は第6次の新型コロナ〈オミクロン〉感染が急拡大の為、開催が中止になりました。

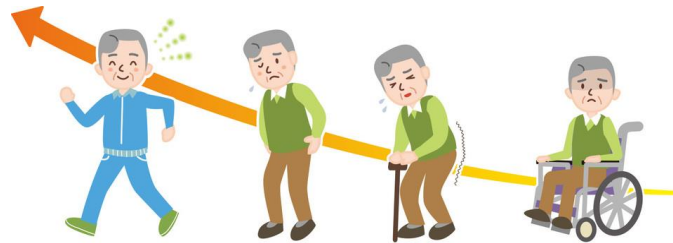
「豆知識」フレイルに負けるな

<フレイル>とは、加齢によって体力・気力が衰え、虚弱の状態になる事です。このところのコロナまん延で、外出自粛が続き、虚弱が進んで心配です。

この防止には

- (1) 体力維持に、栄養源を確保する。
- (2) 運動・散歩や軽い体操で身体を動かす事と休養もとる。
- (3) 心のケアが大事。努めて笑顔や会話でストレスを貯めない。

気分の転換や趣味を見付け、明るく過ごす工夫が必要の様です。



今後の予定

- * 3月25日（金）南関東エリア研修会 11時～17時 東京都障害者福祉会館
- * 4月2日（土）三役企画会議 市民活動センター フリースペース

