

かがり火(NALC岐阜)

会員数 165人 世帯加入 105世帯

事務所 〒502-0849

岐阜市栄新町1-16 国井ビル203号

TEL 058-295-6505 FAX 058-275-4738

メール: nalcgifu1@knd.biglobe.ne.jp

http://w3.ccom.or.jp/nalcgifu/

2月号

第138号

2016年2月10日

編集・発行 山口弘

がっつかる

岐阜市生涯学習振興施設「ハートフルスクエア」

ハートフルフェスタ2016

…集い・ふれあい・学びあい…

1/16・17・23・24

ハートフルスクエアG

ハートフルスクエアGは、岐阜市生涯学習振興施設「ハートフルスクエア」の2階にある、いろいろなイベントを開催しています。



ハンドマッサージで
NALC活動をPR

岐阜市の生涯学習の拠点施設である「ハートフルスクエアG」が岐阜駅構内にオープンして14年になります。1月16日(土)のフェスタ2016にナルク岐阜もハンドマッサージと、パネル展示で参加し、ナルク活動をPRしました。

ナルク岐阜新年会 1月10日(日) 後藤家(岐阜市美園町)で33名が参加して新年会を開きました。魚(お菓子)釣りゲーム、じゃんけん大会、オカリナ演奏などで、楽しいひと時を過ごしました。



自殺予防講演会

～地域で支える大切ないのち～

日時 2016年2月21日(日) 13時30分～15時30分

会場 岐阜県図書館1階 「多目的ホール」

演題 「生きづらさを抱えた

人々の理解と支援」

講師 阪田憲二郎 氏

神戸学院大学総合リハビリテーション学部

社会リハビリテーション学科准教授

入場 無料 事前予約不要

定員 200名

今年も <フリーマーケット>

今から準備

3月20日(日) 春分の日

本願寺岐阜西別院境内

販売商品を提供してください

物品提供者には奉仕活動ポイントがつきます

障がい者支援施設「第三恵光」で作業の応援



岐阜市西島の障がい者支援施設「第三恵光」では、毎日軽作業をしています。利用者は作業の後始末が苦手です。それでナルクがその後始末の応援をするのです。それで職員は大助かりなのです。1月は5日、13日、19日、27日の4回訪問しました

当面のナルク活動・自立活動・奉仕活動

2月16日(火)	第三恵光 作業支援 9:30～11:00
2月18日(木)	ナルク農園 9:00～11:00
2月18日(木)	アルト介護センター訪問13:00～15:00
2月21日(日)	いのちの講演会 県図書館 13:30～15:30
2月23日(火)	火曜サロン(健康麻雀) 事務所 13:00～
2月24日(水)	第三恵光 作業支援 9:30～11:00
2月25日(木)	アルト介護センター訪問13:00～15:00
2月27日(土)	第三者評価調査者全国研究大会 大阪
2月29日(月)	第三者評価者 リーダー研修 福祉会館
3月13日(日)	定例会 本荘公民館 13:00～15:00

今月の時間預託活動(助け合い活動)

◆庭の剪定・草取り	午前中時間ほど
◆通院送迎	院内付き添いあり
◆話し相手	都合のよい時 1・2時間
◆スクールバス迎え	毎週水・木・金曜日 16:00
◆買物支援	1時間程度
◆付き添い	散歩、買物
◆部屋の片付け、掃除	1・2時間
◆幼児のお守り	土曜日午前中
◆犬の散歩	毎週1, 2回

♪ナルク岐阜 ボランティア活動実績（平成28年1月分）♪

時間預託(助け合い)活動 (点数記入済みの「時間預託手帳」は事務局で保管しています。)

	提供活動	生活アド等	講師等	コーディネー	事務局当番	事務局提供	利用点数	当月計	27年度計	総計
時間数(点)	55	0	0	2	5	5	0	67	1046	13,997
人数(人)	15	0	0	2	2	1	0			

奉仕活動

	福祉	子育て	環境	その他	ナルク活動		利用点数	当月計	27年度計	総計
時間数(点)	117	0	0	0	47		0	164	1,754	21,088
人数(人)	22	0	0	0	20		0			

ナルク農園

(カラオケタイム)

場 所

岐阜市粟野東



農作業の時、車の駐車場をお借りしているサン・ドリーム(カラオケ喫茶)でお礼を兼ねて1月はカラオケ会を開きました。

今や全国に6万人
目指せ 元気な100歳



百寿者はこんな人が多い

- ・ 3食きちんと食べる
- ・ ほぼ毎日野菜を食べる
- ・ 食べ過ぎず、好き嫌いなく
- ・ 散歩などの運動習慣がある
- ・ 自分の身の回りのことをする
- ・ 好奇心が旺盛
- ・ 物事を良い方にとらえる
- ・ 決まった時間に起床する
- ・ たばこを吸わない
- ・ 人と付き合うことが好き

百寿者は、統計を取り始めた昭和38年はわずか153人、10年前は25000人、平成27年には6万人を超えました。

百歳を目指しましょう。

筋力や心身の活力の低下を抑える生活をする、そのために大切なことは「頭をつかい」「足腰を鍛えること」です。足腰を鍛えれば転倒のリスクを減らせます。栄養不足や偏りも筋肉の委縮を起こすため「肉を含めてバランスのとれた食事」をしっかりとしましょう。

できるだけ外出し、人と付き合しましょう。年を取ると足腰が痛んで耳が遠くなり外出を控えがちになりますが、そんな時は家の中でできる楽しみ方を工夫して探しましょう。

日本経済新聞 (2016・1・3)

どなたでも出来る

ボランティアしませんか

場 所: 第三恵光(岐阜市西島)
障がい者支援施設

作業日: 第1・第3火曜日または第2・第4水曜日
※都合の良い日を選んでください。

時 間: 9時半から1時間程度

作業内容: 作業者が厚紙を型抜きしたもの
100枚づつ数え束ねる簡単な仕事

交通費: ナルクが負担します。
※車に分乗しますので、事務所に連絡していただければ迎えに行きます

新会員さんのご紹介(1月)

堀 清子 さん 岐阜市鹿島町
川島慧子 さん 岐阜市都通

ボランティア川柳

お題(助け合い)

ナルクでも老老支援が増えにけり
屋前にご用が済めば午後屋ね
今日もまた行くとこありて髭を剃り

莊助

空にまだいる雪、
どおれがお好き。

金子みすゞ 名詩集
より

「雪に」
海にふる雪は、海になる
街に降る雪は、泥になる
山に降る雪は、雪でいる

ほんとに魚はかわいいそう
いなんにも海のお魚は
こうして一つに食べられる
なれども世話にならないし

お米は人につくられる
牛は牧場で飼われてる
魚も池で魅を貰う

「お魚」
海の魚はかわいいそう