



特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
 事務局:大阪市中央区常盤町2-1-8 FGLビル大阪 〒540-0028
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130
 ホームページ <http://nalc.jp> **毎月1回 10日発行**
 Eメール編集室...kaiho@nalc.jp

今こそ問われる人と人との触れ合い 新型コロナ禍における新たな活動

今年も1か月を残すばかりになった。2020年は、私たちが到底予測できなかった社会・経済状況になってしまった。昨年末、中国武漢で確認された新型コロナウイルス感染症は瞬時に世界中に広まり、その結果、ナルクの活動も制限された状況下での活動にならざるを得なかった。その活動状況は「会報ナルク」9月号で紹介した通りだが、厳しい状況下でもナルクの支援を待っている会員や福祉施設もあり、日本全体としては閉塞感が漂う状況であった。今までも、インフルエンザなどの感染症との戦いは絶えず繰り返されてきたが、これだけ急速に、かつ日本国内に感染が拡大した例はなかったのではないかと、9月号に引き続き今月は福祉調査センターの事例も紹介し、神野会長の問題提起をベースに私たちが、この異例の事態に

神野会長の問題提起
 新型コロナウィルスの感染拡大は、私どもが享受してきた経済・社会活動が背景になったとも言えます。感染拡大はまだ続いており、新型コロナウィルス感染症の克服に不可欠なワクチンや治療薬の開発・普及には年月を要することから、しばらくの間、新型コロナウィルスの影響を免れることはできないと思われる。これまで感染予防のため政府・経済界はテレワーク・ウエブ会議・時差出勤の拡大などを呼びかけてきました。その結果、テレワークやウエブ会議が導入されている企業や団体はかなりの数にのぼっています。テレワークやウエブ会議の推進は、感染拡大防止に大きな役割を果たすと同時に、社会活動に影響を与え、社会変革のきっかけとなると思います。今回の新型コロナウィルスは、ナルクの活動にも多大な影響を与えています。今後の活動において、政府が「新しい生活



季の輝き

秋田遠郊田の三けし作業場

写真・隈井九州男

スタイルの導入により、デジタル化が必須になってきます。テレワークやウエブ会議がナルクにおいても看過できないことだと思えます。今後新型コロナウィルス感染症と共存していくには、活動の再開や共有の活動を開発する必要があります。また、現在よく言われているように、政府が「新しい生活



ズーム会議のイメージ写真

めてのパソコン会議(ズーム会議)が紹介されています。それからのメンバーは自宅からパソコンを介して表情豊かに声を上げ、お互いの顔を見ながら話をし、会議室でやる会議より、パソコン画面に参加メンバーの顔が正面からはっきり見えて、リアルさに感激したようです。

感想として「コロナ禍の今、テレビでは盛んにテレワークとか遠隔ビデオ会議とか流行っているが、こういうことが自分達の範囲内でも同じように出来るんだということが認識できて大変よかったです。始める前は、うまくいくかどうか心配だったが、始めてみればそれもできて、楽しく成功だったと思う。一つのところに多く集まらないで「ズーム会議」や「飲み会」があつていい。パソコンを持っていてインターネット環境が整っていれば、コロナが怖いから集まらなくても、マスクをしないでも、会員同士あるいは仲間内でお茶会などもでき、今後可能性として大いに期待できそうだ」というコメントも寄せられています。

新型コロナウイルス感染症の対策を意図したものではありません。直接会って話したい」という思いが、今年度から13名であった運営委員を6名に組織替えました。緊急事態宣言が発出された期間も少人数なので部長会を開催することができました。

しかし、将来の災害時などの緊急事態に備えて、流行の「リモート会議」を計画。5月の部長会当日、パソコン、スマホを持ち寄り予行演習することになりました。当日欠席者1名を除き、成功したのは、3名のみでした。ビデオが見えてもオーディオがNG、音声はOKだが画面が映らないなど、無料制限時間が迫り消化不良のままで終わりました。再チャレンジしたのは、9月の部長会で、田中副代表が「リモート体操」を行うためにZoom meetingの有料会員になりました。報告があったのは、時間に制約されないとの理由で彼の招待で9月18日に行いました。6名のうち2名が成功せず、再々度行い全員成功することができました。今後は、人の発言の時は自分のマイクをOFFにしておくとか、決まり事を作り、守れば快適な会議が可能で、お元氣コールにも活用できそうです。(全員のマイクをONしている、発言者以外、大人数のマイクからの雑音が入って聞き取りにくい)また、銚子拠点では拠点の会報で「初めてのパソコン会議」が紹介されています。

銚子拠点のケース
 それぞれのメンバーは自宅からパソコンを介して表情豊かに声を上げ、お互いの顔を見ながら話をし、会議室でやる会議より、パソコン画面に参加メンバーの顔が正面からはっきり見えて、リアルさに感激したようです。

感想として「コロナ禍の今、テレビでは盛んにテレワークとか遠隔ビデオ会議とか流行っているが、こういうことが自分達の範囲内でも同じように出来るんだということが認識できて大変よかったです。始める前は、うまくいくかどうか心配だったが、始めてみればそれもできて、楽しく成功だったと思う。一つのところに多く集まらないで「ズーム会議」や「飲み会」があつていい。パソコンを持っていてインターネット環境が整っていれば、コロナが怖いから集まらなくても、マスクをしないでも、会員同士あるいは仲間内でお茶会などもでき、今後可能性として大いに期待できそうだ」というコメントも寄せられています。

和気愛々

新たな政権の中で、「自助」の必要性が強調されています。団塊の世代が要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を福祉政策の重点政策として取り組んでいます。この地域包括ケアシステムが機能するためには、自助・共助・公助が有機的に結びつく活動が重要と考えられます。自助は自分で自分を助けること、自分の力で自身の生活課題を解決することで、共助は人間同士が助け合い、それぞれが抱える生活課題をお互いが解決し合うことです。住民同士の助け合い、自治会など地域組織の活動、ボランティアグループ等による形態が想定されます。公助は必要最低限の生活保障を行う社会福祉制度のこと、その実現に向けての努力が必要です。(神野毅)



ウェブ会議の事例写真

や共用場所等を映像による長距離運転が... 観察させてもらう... 無くなる事も事故防... 止に寄与できた... 理事会もズームで... 外に効率的な調査が... 第62回理事会は10... 月30日に、パソコン... とインターネットを

使用して、遠隔地の... 理事と本部を結び... 「Zoom会議」形... 式(近隣在住の理事... は会議場に出席)で... 開催しました。... 事前に本部と拠点... で十分回線テストを... 重ねました。... 私(神野)が副会... 長を務めています... 「シニア社会学会」... も6月に実施する予... 定の「創立20周年記... 念大会」ができず、... 10月に「創立20周年... 記念・基調講演と3... 者鼎談」をWEB会... 議として実施しまし... た。つまり東京とナ... ルク本部会議室を結... び「Zoom会議」... 形式で実施しまし



銚子拠点のズーム会議

このシステムで世... 界中から脚光を浴び... ているのがクラウド... 型ビデオ会議システ... ム「Zoom(ズー... ム)」を手がけるア... メリカのズーム・ビ... 活用したいとの声も... あると思います。

おらが拠点の 熱いひと

函館拠点 干場春男さんの巻



函館拠点の熱いひと。日頃はヒョウとヒョウとした外面ながら、保育所の園児と共に農園作業をする「真信フーム」活動になると、熱意と責任感の固まりとなる。干場春男副代表がその人です。

干場副代表は、2003年(平成15)、充子夫人に手を引かれて入会しました。入会当時は、奥様が積極的に活動した反面、現役でバリバリ勤務に従事していたことから、ナルク活動には消極的だった

農園は、5月〜10月までの6か月に期間を限定し、月・水・金の9時から3時間活動します。しかし、干場場長は、8時には活動を開始し、当日の作業の段取りのほか、活動

農園は、5月〜10月までの6か月に期間を限定し、月・水・金の9時から3時間活動します。しかし、干場場長は、8時には活動を開始し、当日の作業の段取りのほか、活動

会員個々の身体状況を勘案して、作業場所と内容を割り当てます。また、毎月4回、2か所の保育所から園児が来園し、春はじゃがいも、トウモロコシなど10種を超える野菜を植えに訪れます。その後は生育状況を小さな目で確かめ、秋には収穫します。干場さんはこれら2園合同の指導に当たり、時には、合同で百人を超える園児が走り回り「干場さん」と、あちらこちらより声が掛かります。それらにも一つひとつ丁寧に応えます。干

場場長は、この間、土起こしから園長等の要望にも応えて作業にあたり、また台風など自然状況にも気遣いながら対応するため、身体への負担も大きく、「腰や腕が痛い」と

私はこれで元気です
二わたしの健康法お教えします二
カラオケ好きでボケ知らず
人間は歌う動物です。歌うことは人間本来の欲求といいいでしょう。カラオケという音楽への参加の仕方は日本が生んだ素晴らしい文化です。社会が必要と認め、人々がそれを育ててきたものが「文化」だとすれば、カラオケは立派な文化といえるでしょう。歌っているうちに楽しさや心地よさに酔いしれて、嫌なことも忘れてしまう。というのがカラオケの最大の魅力でしょう。楽しみながら気持ちよく歌っている限りにおいてカラオケは心身の健康維持に役立ちます。脳の活性化に役立つことは専門家も太鼓判を押しています。
①歌うことは全身運動である。
②歌詞を覚えることは脳のトレーニングになる。
③友達ができて楽しい。といったボケ防止の効果は学術的にも認められています。
記・青木輝夫
(銚子拠点会報より転載)

言葉はありますが、「園児たちから元気がもらえるこの活動が大好き」と休むこともまれで、「二保育所の園長の信頼も絶大です。」
農園の休業期間には、事務所当番や会報手配りを担うと共に、運営委員会・例会に参加するほか、健康麻雀教室や晩酌交流会など各種行事にも積極的に参加されます。奥様孝行のため旅行するなどキッチンと家庭に尽くすことも忘れておりません。
本活動はナルク函館の受託事業で、年度会計収入の約半分を占めており、これがなくては成り立ちません。本会の運営委員など中枢を担って12年、時にはリフレッシュされて、今後とも健康で、一層の活躍を心から願っております。
(記・中村 仁)

リレーエッセイ つれづれの記

花のみち界限
阪急宝塚駅の電車の出発合図のメロディーは、2種類ある。
2014年に始まったもので、1つは「すみれの花咲くころ」(梅田行)。言わずとアミリーランドの入り口であった。
もうひとつは、「鉄腕アトム」(西宮北口行)。5歳から24歳までの20年余りを宝塚で過ごした漫画の神様、手塚治虫の代表アニメの主題歌。いずれも宝塚にゆかりの深い誰もが知っているご当地ソングである。
この宝塚駅を出て、歌劇の殿堂である宝塚大劇場へ向かう300mほどの遊歩道は「花のみち」と呼ばれている。歌劇へ続く「花道」という意味があるらしい。
桜並木をはじめ、四季折々の花が植えられている。1994年4月に開館した。(ちなみは、また大ヒットした「ベルサイユに、この年はナルクがスタートした年でものばら」に因んで、アンドレとオスカルのある)。手塚に因んだ貴重な展示、グッズ銅像がバラの花に囲まれている。
今年、川向うにあった宝塚ホテルが老朽化などもあり、大劇場の隣接地に移転、建も今年リニューアルオープンされた。今年、川向うにあった宝塚ホテルが老朽化などもあり、大劇場の隣接地に移転、建も今年リニューアルオープンされた。今年、川向うにあった宝塚ホテルが老朽化などもあり、大劇場の隣接地に移転、建も今年リニューアルオープンされた。
販売、アニメ作成体験など、親子そろって楽しめるミュージアムとなっており、ここから「花のみち」をメインとしたこの界限赤茶色の屋根、白い壁など南欧風に統一され、これからはますますにぎわいを見せてくれることだろう。
(記・宮本秀樹)



宝塚にゆかりの手塚治虫を称え、没後5年のお城のような建物が見える。「手塚治虫記念館」である。
遊園地であり動物園でもあった「ファミリーランド」は、両親に連れられて、また子供が出来てからは家族連れで、よく行ったものだ。大人形館、ホワイトタイガーなどは、今でもよく覚えているが、残念ながら2003年に諸般の事情で閉園となった。
花のみちが終わると、正面にお城のような建物が見える。「手塚治虫記念館」である。

たくさんのお知恵も結集された 医療関係者の皆様にも心から感謝

ここ数か月、テレビでマスクが店頭から消えてしまい、入手機が新型コロナウイルス関連記事一色で、日常会話も同様です。発想を転換、多くの企業や個人がマスク製作に参加、たちまち手作りマスクをつけた人をたくさん見かけるようになりました。今では店頭にもマスクや消毒液が積まれている中、手にする人も少なく、「正しく恐れて正しく共存」の新しい生活スタイルになっていくのを見て、少し安堵しております。

「たくさんのお知恵も結集された」とたくさんのお知恵が活きています。少しく期待が溢れているのを見ても、手にかかっています。外出自粛中に願っていたこと。「早く夏の甲子園もなくなつてしまつた高校球児の涙を見たときは、本当につらかつたですね。」

しかし、これからどんな難題が起ころうとも乗り切る強さも感じています。例えば「東京オリンピックが開催されてほしい」など、どの望みも「従来」の日常生活に早く戻りたいこと。緊急事態宣言中は一歩、ラジオをもつて近くの公園や野原を歩き、

第16回拠点リーダー養成講座中止について

11月9日、10日に予定していましたが、「第16回拠点リーダー養成講座」お申し込みは、各拠点から応募をいただき、お申し込みの状況から、またある程度、開催自体いかに判断して、今回は中止することとしました。事務局

野原を歩き、

家に帰っては家庭菜園のトマト、キュウリなどの成長を見守ると同時に、読書も進みました。ネットショッピングの数も増えて、宅配便の方には感謝しています。そして第1線治療にあたっていただいている医師、看護師、医療関係者の皆様には心から感謝申し上げます。ナルクの皆様の健康を心から祈りいたします。

者ともに、月10〜12人ぐらいで、実施回数には月25回ぐらひです。対象者についてはケアマネージャーや高齢者支援センターなどから依頼があり、ナルクの当該プログラムに該当する方には、ロックごとにコーディネートをしていただき、受けられる提供を見つけてあげようとしています。提供者については原則として市の主催する研修を受講した方をお願いしております。すでに4回研修が実施され、59人の方が受講済みです。また受講済みの方を対象としたリピーター研修も2回実施され、50人の方が受けています。

水戸拠点が昨年度から活動開始 住民主体の生活支援サービス

2018年11月から水戸市と打ち合わせを重ね、12月から「生活支援サービス」の活動を始めました。2019年度末までの依頼件数は25件、支援サービスを提供した人数は21人でした。対象者は介護保険から切り離されて、各市町村が対応するようにした要支援1、2の方と、事業対象者の方です。2020年4月以降も、2件の依頼があります。実際に施設に入居されたり、亡くなった方も含まれていますので、現在は対象者、提供

この事業はナルクの活動とは違いますが、活動してもナルクのポイントがつかえません。市からの補助金が現金で精算されますので、ナルクの収入にもつながりません。ナルクの活動と両輪の活動として今後取り組みたいと考えています。活動内容としては掃除、ゴミの分別、買い物、病院内の付き添いなどです。会員の皆様には、まず研修を受けていただき、ぜひ活動に参加してください。

利用者や車いす利用者、お年寄りを車中病に連れて行く途中に交通事故にあい、お年寄りがけがをして入院した。車いす利用者を車から降ろそうとして、誤って利用者が転倒し、けがをして通院した。利用者や車いす利用者、お年寄りを車中病に連れて行く途中に交通事故にあい、お年寄りがけがをして入院した。

この度の主人の葬儀と、その後の支援には大変助けられました。家族の一人がなくなると、市役所はじめ、関係の役所への届け出作業はたいへんな労力と時間がかかります。美幌拠点での役所の手続き支援は私が1号のよう、他会員の方はきつと難しい手続きを自分で頑張つてきていたと思いま

この制度は地区の社会福祉協議会などに登録されているボランティアグループ・団体などが行う送迎サービスの利用者として、全国社会福祉協議会が一括して損害保険会社と締結する団体契約です。

この保険の特徴
・対象が利用者であること
・搭乗中に限らず、車への乗降中、または車から家までの間の事故に対しても補償されます。
(徳島拠点会報から転載)

私は目も耳も悪く、そばに座っていただけでしたが、代わっていただいた事務局長は元役場職員で、長年の経験もあられるので、年金、保険や税の書類を手際よく代筆され、短い時間で終わらせていただきました。後日、軽自動車の名義変更手続きも北見に同行していただき感謝しております。

ナルクに入会させていただき、困ったときに相談し、親身に対応していただき本当にありがとうございました。ナルクの助け合いに感謝感謝です。

地域から理解される活動を
宮城拠点 梅津健次
私たちナルクは日常、高齢者や身体障害者の人たちの生活支援をしているが、そのニーズは不定期に発生し、所要時間は比較的短時間で、しかも一定しないため営利事業をしていくのが難しい。またそのニーズは介護保険制度に基づくサービスに該当するものもありませんが、むしろ該当しないものが多いです。

高齢化や働き方の多様な化などで受けられない高年齢者が増加しているのが現状です。こうした、どちらかといえば陽の当たらない部分をナルクは担っているわけですが、社会の目は必ずしも振り向いてくれないようです。2017年7月の総務省「平成28年社会生活基本調査」によると、国内で70歳以上の高齢者が700万人を超え、そのうち65歳以上の高齢者が400万人を超えています。このうち65歳以上の高齢者が400万人を超えています。このうち65歳以上の高齢者が400万人を超えています。



こんなことも頼めるナルクです
美幌拠点 鎌田美代子
この度の主人の葬儀と、その後の支援には大変助けられました。

私の簡単料理・自慢の一品
おすすめのレシピ

セロリと豚肉の梅昆布和え

会員の方から「コロナウイルスの影響で買い物も大変で、日々の調理のメニューにも頭を痛めている」という声をいただきました。そこでナルク東神戸の料理教室の講師をしていただいている会員の八代伸子さんに、「運動不足が心配される中、整腸作用を助けてくれる料理」を教えてくださいました。

<材料>(4人分)
「セロリ」1.5本、「豚しゃぶ肉」4~5枚、「細切り塩昆布」少々
「酒」少々、「梅肉」梅干し大1個 塩分により調整する。

<作り方>
②セロリは筋を取り、千切りにする。
②豚肉は酒を振っておく。鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら火を留めて豚肉を入れ、さっとかき混ぜ、色が変わったらすぐに取り出し、ザルに上げて冷ます。
③梅干しを叩くか市販の梅肉を用意し、ボウルに刻んだ塩昆布と梅肉、酒を混ぜる
④豚肉は幅1.5cm程度に切る。③を入れて和え、セロリの千切りも加えて混ぜ、最後に味を調整
⑤色が汚くなるので和えるのは、いただく前にする。
*梅干しの塩分に応じて量は調整する

東神戸拠点・八代伸子
自慢の郷土料理もご紹介ください。メールアドレス yamay@peach.plala.or.jp
〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル4F ナルク編集部



拠点のサークルの一つとして定着している「ミュージック&シネマ」の会にも、結構長い歴史がある。「寝屋川拠点(かづきの会)」には、多くの音楽愛好家がいる。

以前の勤め先がオーディオ関係で海外との取引が多く、これからは海外の音楽も日本に多く入るだろうから、少し勉強しようという資料をつくり、市の施設を借り、音響の機器を持ち込んで、半年間「世界音楽の旅」というパンフを作りレコードやCDなどで勉強会をした。

ナルクの活動が本格的に進み、日頃ボランティア活動に追われてリラックする時間が少ない会員の人たちが、良い音楽や映像で一息ついて、明日からの活動の糧になればと思いい、「同好会」ミュージック&シネマ

を立ち上げた。第一回は2004年5月28日、アメリカのモダンジャズをアナログで(マイルスの枯葉、ソニー・ロリンズのサキソホンコロツサス等)、真空管アンプで聴いていただいた。参加者から映画やオペラの要望もあり、ソフトが手に入れば応えている。このサークル活動に使用する機器は普段、私が趣味で使っているものである。場所は、自宅を提供している。移動の必要はない。しかし個人の家を訪ねるときにみやげなどの気遣いをなくすため、飲み物、駄菓子代に100円を寄付してもらっている。会場は狭いので小人数しか入らなくてもいいが、結構、好評を得



西さん宅で開かれる同好会

総力を挙げて取り組んだ。秋晴れの下、63人の会員が参加し、賑やかな活力のある奉仕活動になりました。出走代表は「地域の皆様、市議会議員の方々のご支援をいただき、19回目の大谷清掃に多くの皆様のご参加を得て、『ナルクデイ』として実行できたのは大変意義深いことです。今後は春・秋の定例行事としたいと思えます」とあいさつしました。

この日はフル回転で

ていると思っている。コロナ感染防止のため1月を最後に休会している。ピジターも私も再開を待ち望んでいる。現在まで好評だった映像ほか映画火垂るの墓(野坂昭如)戦場のピアニストパリのアメリカ人音楽サラ・ブライトマン、スベシャルライブ小澤征爾&サイトウ記念オーケストラ、フレンチプログラムナタリ・デセイ、ミシエル・ルグラン、イン・ベルサイユウィーンフィルのニューイヤークンサート(寝屋川拠点 西 邦夫)

拠点だより

【鳥取】事務所の引越は戦場

今年3月、懸案だった事務所の引越しを決定しました。平成20年に設立以来、12年の歴史に幕を閉じることになりました。

【栃木】秋のナルクデイに63人が日本遺産の大谷地区を清掃

会議用テーブルに椅子、パソコン机やプリンター、山積みになった書類や日用品など、16畳の事務所には活動の歴史があふれていました。トラックと軽貨物車で、刈込機7台を投入し、全員がフェー

この地の清掃作業を継続して今年で19年になります。今回は、会員が地域に奉仕する「ナルクデイ」の行事として、刈込機7台を投入し、全員がフェー

市はゴミ収集車もこの日はフル回転で

この日はフル回転で

読者の随想

郷里からのうれしい便り

【東葛】関根ヒロ子 私は平成10年12月に友人ご夫妻にお誘いを受けて、ナルクに入れていただきました。

【仙北】総会の議案書を手配 今年5月、「ナルク設立20周年総会」が仙台で行われました。その時、東北大地震復興支援として、東葛拠点の皆さんが福島県南相馬市の「夜の森公園」に桜の苗木を植えてくださいました。

【美幌】例会で「低栄養予防食」を学ぶ 6月例会の健康講座には21人が出席しました。最初に管理栄養士から「シニア世代の低栄養を予防する食事の基本」と題する講話があった。

【名張東】マスク作りとお蕎麦のふるまい コロナ対策のため今ではマスクの着用が日常的になってしまいました。そこで手芸同好会では、しばらくお目にかかっていないサロンの皆さんにマスクをプレゼントしようということになり、浴衣の生地やサリシなどを持ち寄り、マスクを作り始めました。

【美幌】例会で「低栄養予防食」を学ぶ 6月例会の健康講座には21人が出席しました。最初に管理栄養士から「シニア世代の低栄養を予防する食事の基本」と題する講話があった。

【仙北】総会の議案書を手配 今年5月、「ナルク設立20周年総会」が仙台で行われました。その時、東北大地震復興支援として、東葛拠点の皆さんが福島県南相馬市の「夜の森公園」に桜の苗木を植えてくださいました。

【美幌】例会で「低栄養予防食」を学ぶ 6月例会の健康講座には21人が出席しました。最初に管理栄養士から「シニア世代の低栄養を予防する食事の基本」と題する講話があった。

【名張東】マスク作りとお蕎麦のふるまい コロナ対策のため今ではマスクの着用が日常的になってしまいました。そこで手芸同好会では、しばらくお目にかかっていないサロンの皆さんにマスクをプレゼントしようということになり、浴衣の生地やサリシなどを持ち寄り、マスクを作り始めました。

体力の低下とともに出ないことが多くなり、南相馬市は私の郷里です。うれしさを胸がいつぱいになりました。

【横浜】柏木容子 私がナルクを知ったのは、自立支援チームの友人からの紹介でした。

【仙北】総会の議案書を手配 今年5月、「ナルク設立20周年総会」が仙台で行われました。その時、東北大地震復興支援として、東葛拠点の皆さんが福島県南相馬市の「夜の森公園」に桜の苗木を植えてくださいました。

【美幌】例会で「低栄養予防食」を学ぶ 6月例会の健康講座には21人が出席しました。最初に管理栄養士から「シニア世代の低栄養を予防する食事の基本」と題する講話があった。

【名張東】マスク作りとお蕎麦のふるまい コロナ対策のため今ではマスクの着用が日常的になってしまいました。そこで手芸同好会では、しばらくお目にかかっていないサロンの皆さんにマスクをプレゼントしようということになり、浴衣の生地やサリシなどを持ち寄り、マスクを作り始めました。

【美幌】例会で「低栄養予防食」を学ぶ 6月例会の健康講座には21人が出席しました。最初に管理栄養士から「シニア世代の低栄養を予防する食事の基本」と題する講話があった。

【仙北】総会の議案書を手配 今年5月、「ナルク設立20周年総会」が仙台で行われました。その時、東北大地震復興支援として、東葛拠点の皆さんが福島県南相馬市の「夜の森公園」に桜の苗木を植えてくださいました。

【美幌】例会で「低栄養予防食」を学ぶ 6月例会の健康講座には21人が出席しました。最初に管理栄養士から「シニア世代の低栄養を予防する食事の基本」と題する講話があった。

【名張東】マスク作りとお蕎麦のふるまい コロナ対策のため今ではマスクの着用が日常的になってしまいました。そこで手芸同好会では、しばらくお目にかかっていないサロンの皆さんにマスクをプレゼントしようということになり、浴衣の生地やサリシなどを持ち寄り、マスクを作り始めました。

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 北海道地区 (10), 東北地区 (5), 関東地区 (23), 信州地区 (4), 北陸地区 (2), 中部地区 (6), 近畿地区 (37), 中国地区 (6), 四国地区 (6), 九州地区 (3), 合計 (102), and 海外 (Nalco USA: 1, Nalco Swiss: 1, Nalco UK: 1, Nalco Orange: 1).

団体賛助会員 (敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・東北電力労働組合・東北発電工業労働組合・日鉄日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・丸十服装・ユアテックユニオン・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・亀岡松花苑(みずの木)・ライフ薬局・(株)明倫社・ダイハツ労働組合・ダイキン工業労働組合・デーサービスセンター(DSC)さくら