

# ♪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	コーディネート	事務所当番	事務所提供	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事、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」をしっかりととりましょう。

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・5)

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を100枚ず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

## 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 岐阜市都通り

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  
昼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

荘助

「お魚」  
海の魚はかわいそう  
お米は人につくられる  
牛は牧場で飼われる  
魚もお池で釣る  
お魚はかわいそう  
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  
空にまだいる雪、  
どオれがお好き。  
金子みすゞ名詩集  
より







