



**おらが拠点の 熱いひと**

大阪北拠点 稲本祐二さんの巻

は活動管理システムの入力で毎月時間預託点数管理を行う良き活動者でもありません。同好会活動も手を抜

よの会」では、今人気の健康

例えば、大阪南・北「いちよの会」では、今人気の健康



民踊同好会では、女性15～16

大の「お祭り」好きで、どこそこのお祭が良いと聞けば、直ぐ調べて日本全国北や南へと飛び回っています。

面白そうな祭には、どこへでも出向き、その感想を文章にして会報に寄稿してくれま

「大腸がんの切除を行い、体力の回復を待つ、肝臓がんの手術を行う」というのが病院から示された方針だった。「この年で手術でもなかる」という気もしたが、

必要とした会員もいたと思います。

限られた会員の考え方や方針で解散となったのであれば、不幸な出来事と思いません。

当拠点では熱意溢れる原田代表、運営委員の皆さんが積極的に取り組んでおられるのに、10年・20年先を見据えた時に、熱意を持って活動に参加できる運営委員や会員の発掘を今から考えていかなければと痛感しました。



増谷真喜子 11月16日

日 11月16日

日 11月16日

日 11月16日

「いい病院といいドクター」に恵まれ、今回の手術は成功裏に終わることができた。体重も入院前と比べると、15キロやせた。スボンがダブダブで、ずり落ちてくる。40年間こんな経験はしたことがない。ダイエット大成功である。ベルトのメーカーにお礼を言いたい気分である。

「同じ時間や場所を共有して、仲間づくりをすること」「ナルクの基本(全国共通の決まり)を徹底的に勉強すること」「初心を忘れずに、支える人を目指すこと」の3つのリーダーとしての心得を熱く語られたことに、感動しました。「強いものが生き残るのではなく、悩んで考えて変化に対応する強い決意が必要である」との教訓が伝わった。今後の講義やグループ討議でも、話し合いが活発に行われ、他の拠点の現状や、今後に向けての取り組みを知ることができました。

また、拠点間の共通の悩みとして「会員の増え」と「活動の活性化」などがあり、これは、『ナルク全体としての永遠の課題』とテーマであった。その課題等は現場にあり、その解決策も現場にあり」ということでした。

私としても改めて自分自信を振り返る機会であり、ナルクの運営を足元から見直し、ナルク函館の活性化につなげたいと考えております。

今回この講座へ送り出してくださった拠点、それを受けた本部の皆様方には、始終、きめ細やかなお気遣いにより、実り多い機会に恵まれたことを心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

**私はこれで元気です**

＝わたしの健康法お教えします＝

**3分筋トレ歩き**

筋肉量は20歳を100とすると、10年で5%～10%減少するそうです。しかし、筋肉は年を重ねても増やすことができます。歩くだけでは大きな効果は期待できませんが、ウォーキングの途中で3分間だけ早く歩くと、足の筋肉に負荷がかかり、筋力を高めることができます。

早歩きする時間はたったの3分、それを5回繰り返すだけでOKです。目安は週4回以上実施することです。5か月後には15%の筋力UPが期待できます(普通の1万歩きでは3%のUP)。

筋トレ歩きのあとは、牛乳などの蛋白質を取りましょう。痛んだ組織を修復するために、筋肉の材料となる蛋白質を取り込む必要があります。ウォーキングは有酸素運動なので、善玉コレステロール(HDL)を増やします。HDLは血管壁に付着した心臓病などの原因になる悪玉コレステロール(LDL)を回収することが研究で明らかになっています。

貴方も3分筋トレ歩きを始めませんか。

(奈良拠点 森本岩夫)

**つれづれの記**

えっ！ ダイエット

年齢40歳を過ぎたころから、じわじわと体重が増え始めた。ゆっくりとしたカーブだが着実に右肩上がり伸びていく。70歳を過ぎたころ、さすがに伸びは止まったが、減ることはなかった。何とかしなければと長年思っていたが、ある日、一つの新聞広告が目飛び込んできた。「低周波をお腹に当てる」というベルトの広告である。思わず電話で注文してしまっただけでなく、すぐに商品が届き、早速、使い始めた。

だが、2日目の朝、突如として腹痛に襲われたのだ。慌てて病院に駆け込むと緊急入院を命じられた。昨年の7月中旬のことである。

徹底した検査の結果、大腸と肝臓にがんが見つかった。そういえば5月ごろから食べ物の顔を見るのもイヤ、と言っ日が続いていた。医者はベルトとがんは直接の関係はないという。思うに、長年かけて出来たがん細胞が低周波の刺激で、体内で暴れ出したのであろう。

「大腸がんの切除を行い、体力の回復を待つ、肝臓がんの手術を行う」というのが病院から示された方針だった。「この年で手術でもなかる」という気もしたが、

救われた命に感謝し、与えられた仕事にもう一度真剣に取り組んでいこうと思っ今日このころである。

(山田芳雄)



読者の広場

短歌

【宝塚・川西】 反りかえり花の道ゆく女のありふいに思えり吾のふるさと

【函館】 農園に園児の声の弾け満ちじゃが芋の花晴れ晴れと咲く

【富田林】 きれないドレスの女のかなず音はクラリネット遠き日思わす

俳句

【宝塚・川西】 百合の香の間の奥なるゆかしさよ せりあぐる溶岩に標縄青葉潮 杉本妙子

拠点だより

【函館】 無料の「終活相談所」を開設しました

都々逸

【水戸】 旅の醍醐味至福の時間最上舟唄川下り 夕日見たさに集まる浜辺旅も終わりが日本海

【宝塚・川西】 死してなお名残る角栄さん 親の意見なすびの花と一緒にです

川柳

【富田林】 自分だけスマホいじれずいつも浮き 負けないね！診察券の数文は

随想

これからの人生は妻と共に

【尼崎】 山之内昭夫 後任に人を得て、20年続けたボランテ

【枚方】 「包丁研ぎの日」の活動報告

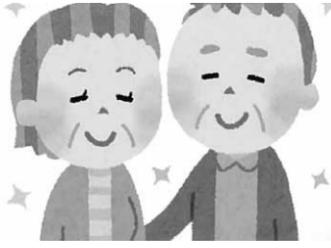
【宮城拠点】 昨年9月からパラソル喫茶を再開

【函館】 終活カウンセラー 協会の所属の上級インストラクターである



街に出て実地講座を受ける会員たち

最近、妻は脚が弱ってきた。これまでに家のことはすべて彼女に任せっぱなしで、いわゆる「亭主元気で留守がよい」を任じてきた。



当初、「包丁をわざわざ事務所まで持ってきて再び、事務所まで引き取りに来るなどの手間をかけるまで利用する人がおられるのか」と不安もありましたが、

【宮城拠点】 昨年9月からパラソル喫茶を再開

ナルクの現勢

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of Activity Bases). Rows include 北海道地区 (11), 東北地区 (5), 関東地区 (26), 信州地区 (6), 北陸地区 (3), 中部地区 (8), 近畿地区 (45), 中国地区 (8), 四国地区 (6), 九州地区 (4), 合計 (122), and 海外 (1).



再開されたパラソル喫茶

団体賛助会員 (5口以上・敬称略)

あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・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・全東レ労働組合連合会・東北電力労働組合・東北発電工業・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・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・UAゼンセン・ユアテックユニオン・信和ゴルフメンテナンス・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