



ねむ 会報 合 歡

第263号 令和元年11月17日

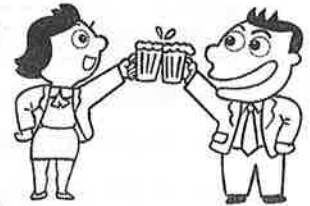
ナルク石川ボランティア合歡の会
代表 中野 吉隆

〒920-0921 金沢市材木町1-9 河越方
電話・ファックス 076-232-5868

懇親忘年会のお知らせ

先般一部お知らせしました忘年会は、諸般の都合で 会場が変更になりました。
改めて次の通りの予定で開催し 親睦を深めたく 皆様のご参加をお願いします。

日時 : 令和元年12月13日(金)
11:30 ~ 14:00
場所 : ANAクラウンプラザホテル金沢内 雲海
会費 : 4,000円
申込 : 11月30日までに中野まで申込み下さい。
☎ 080-3048-2377



ボランティア活動の内容

場所	日時	内容	担当(連絡先)
金沢春日ケアセンター	第2火曜日 13:30~15:00	みんなで歌を歌う会	中野吉隆 (244-8436)
	第1、第3 木曜日	手芸教室	永藁久子 (267-0758)
	第1火曜日	ハンドマッサージ	牧野玲子 (261-5436)
寿 晃 園	第3火曜日 9:00~10:00	洗濯物整理	中野吉隆 (244-8436)
	第4水曜日 13:00~	お茶会	大村洋子 (261-2377)
	第1、第2、第5火曜日 13:00~	洗濯物整理	西田照子 (266-0699)
	第4火曜日 13:30~	洗濯物整理	永藁久子 (267-0758)
第三万陽苑	原則第2水曜日 13:00~15:00	カラオケの集い	中野吉隆 (244-8436)

10月のボランティア活動状況

【相互扶助活動】

移送サービス	0名	延 0 時間
介助サービス・家事援助	0名	延 0 時間
ナルク活動	1名	延 1 時間
事務所提供	1名	延 15 時間
事務所当番	名	延 時間

【ボランティア活動】

金沢春日ケアセンター	10名	延 20 時間
寿 晃 園	15名	延 32 時間
第三万陽苑	0名	延 0 時間
	名	延 時間
会報印刷その他	1名	延 1 時間

会員情報

令和元年10月末現在

- ・ 会員 .. 63名 (本会員:49名 配偶者会員:14名)
- ・ 賛助会員 社会福祉法人 中央福祉会(特養 寿晃園)
医療法人社団 仁智会(春日ケアセンター)

次回の定例会

日時 12月13日(金) 11:30 ~ 14:00
場所 ANAクラウンプラザホテル金沢内雲海

※ 定例会は毎月第3日曜日です

同好会活動予定

同好会名	会場	月 日	世話人
カラオケ同好会	ホームラン3F パラダイス	11月26日(火) 13:30 ~	中村玲子
おりづる同好会	香林坊ラモーダあいむ	11月 干支のネズミ作り	西田 照子
マジック同好会	松ヶ枝福祉館	12月 3日(火) 13:30 ~	前川 由紀子
俳句同好会	松ヶ枝福祉館	12月20日(金) 12:00 ~	中野 吉隆
健康体操	松ヶ枝福祉館4F学習室	12月9日(月)12月23日(月) 13:30 ~	中村玲子

随時活動の内容

- ◇ 相互扶助活動 … 高齢者の移送サービス・介助サービス・家事援助など
- ◇ デイサービス等でのマジックショーの開催
- ◇ 子育て支援の一環として「つみきの会」へのサポート
- ◇ 各地域での学童の下校見守り
- ◇ その他

にこにこプラス思考で …

富田勝郎医師の講演より …… その 2

ロコモ対策【骨コツ・貯筋】を心掛けましょうのお話が続いて心がけ 2 の「にこにこプラス思考で」を紹介します。

- ① 笑いは百薬の長 ② 笑う門には福が来る
- ③ 笑えば若返り、怒れば老ける
- ・ 笑っていると 体の中は前向き（ポジティブ）になって来る。
- ・ にこにこ笑顔は愛情とか夢とか 楽しいとか喜びにつながる

↓
免疫力を高め、病気に対する抵抗力を強める作用がある

↓
プラス思考を 促し、積極的、行動的となる

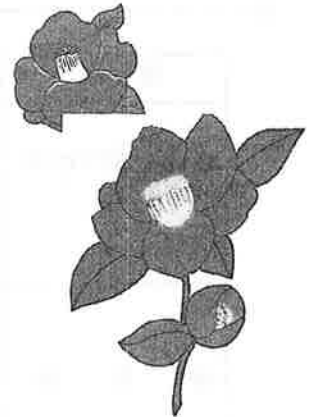
↓
若返り意識が高まり、精神的なストレスが緩和する

これらを心掛ければ 100歳に行けます。

詐欺を見破るポイント！

- ① 電話の相手は全て「なりすまし」を疑え
息子・娘・孫・甥や警察 官庁 金融機関
証券会社 銀行協会 日銀 弁護士
警察 駅の遺失物係 福祉施設
息子などの会社関係者 教師
他 いろいろ
※ 身内をかたる場合は見破り方が大切
- ② 複数回の電話は「劇場型詐欺」
※ 複数人物が登場する
(一人芝居もある)
- ③ 急がせるのは詐欺
(動揺させ、相談させない)
※ 裁判所の「特別送達」は要出頭
偽装に注意

次回につづく



〈ねむの花句会〉 10月分

新米と夫の遺影に咳けり	夕茜更に色増す初紅葉	炊き上がる新米の香でありにけり	新米の押ししすし笹に包まれて	新米の艶噛みしめる夕餉かな	新米や仏様へと先ず供へ	新米の銘柄ふえし年毎に	新米を土産に持たす親ごころ	新米と店に大書のおにぎり屋	蹲をよりどころとす小鳥来る	水亭を園の要や初紅葉
山村澄恵	矢木桂子	西川 忠	永薬久子	中村三津子	中野吉隆	百海絵以	北川まつ子	岸川淑子	泉 和子	河越敏子