

時間預託制度の全国ボランティア

ナルク  みのお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2020年1月号(第112号)

NPO(特定非営利活動法人)
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ナルク箕面拠点(愛称ナルクみのお)〒562-0013 箕面市坊島 4-5-20
みのお市民活動センター内

Tel & Fax: 072-725-2280

メールアドレス: nalc_minoh@infoseek.jp<http://nalcminoh.web.fc2.com/>

謹んで新年のお慶びを申し上げます



ナルク箕面代表 中田 恵美子



元日の朝は太陽がまぶしく輝き、昨日と何の変わりも無いのにやはり気分が改まりました。

令和元年は台風15号、19号、21号が連続し想定外の暴風と豪雨による河川の氾濫で千葉、宮城、福島に大きな被害をもたらしました。被災地の皆様に心からお見舞いを申し上げます。このような時ナルクとして何が出来るのでしょうか？皆様のお知恵をお借りしたいです。

さて、「一年の計は元旦にあり」と申します。皆様は今年をどんな年にしようと考えておられるでしょうか。ナルクみのおは分離独立して10年。6月には記念行事も計画しています。

ワールドカップでの活躍で流行語大賞に選ばれた「ONE TEAM」という言葉はナルクも目標にしたい言葉だと思います。併せて「ONE FOR ALL, ALL FOR ONE」も又ナルクの理念に相応しい言葉ではないでしょうか！

皆さま、この言葉を目指し、今年は何か一つ新しいことに参加してみませんか？

紅葉の郷さん、ポプラさんでのサポート、小中高校での疑似体験、滝道や街中の清掃、サロン、同好会、会報、会計、事務所当番等々まだまだ自分を活かせる場所が沢山あり、親切な仲間が待っています。

人との出会いこそ人生の宝物です。是非挑戦して下さい！

皆様の御健康と本年が平和で災害のない年になることを心から祈ります。

新年会へのお誘い

皆さま新しい年は新年会から活動を始めましょう！

お友達とお誘い合わせてご参加ください。

- * 令和2年1月25日(土) 12:00~14:00 (受付11:30~)
- * 箕面観光ホテル・大江戸温泉物語 * 参加費 4,000円
- * 申込み〆切 1月20日(月)

西地区 福山・中央地区 垣内・東地区 赤井





各地区の忘年会



仲間の輪が広がりました

【西地区】

12月8日(日) 参加者13名

この5月に団体の役目を退いて、さて、なにをしようかと考えていましたところ、ボランティア活動団体のナルクを知り、内容もなにもわからないまま入会させて頂きました。どんなことをしたらお役に立つのかかわらないでいましたところ、誘われて忘年会に参加させて頂きました。

私が初参加ということで、みなさん1分間の自己紹介で、ご自分がされているボランティア活動を聞かせていただきました。そこで同じ目的を持った仲間が沢山いらっしゃることを知り、私もこの方々と一緒に活動出来ることがわかりほっとしました。私も微力ながら少しでもお役にたてるよう努力したいと思います。宴の良いころ合いをみて、手品の披露もあり・・・なごやかな雰囲気の中かで時間いっぱい楽しみ、この次は新年会で会おうねと言って別れました。

柴田 千恵子

【中央地区】

12月18日(水) 参加者17名



あけましておめでとうございます。

皆様、昨年は良い年でしたか？

私は「可も無く不可も無かったわ」と友達に言うと、「一番良い事よ」と言われました。友達の紹介で、ナルクへ入会して1年半くらいになったと思います。ボランティアは今までしたことがなかったので不安でしたが、ナルクのコピーを皆様に色々教えて頂きながら、無理のない活動で頑張っています。

昨年12月18日に中央の皆様の忘年会に参加させて頂き、全員参加の中なかなかお会い出来ない方たちもいらっしゃるの、一人ひとり自己紹介がありました。チョットご年配の方たちも活動しているのだなと思いましたが、元気だからこそ出来るんですね。日々健康に気をつけながら、元気で活動出来るようにしたいと思います。

木曾 美穂



【東地区】

12月13日(金) 参加者21名

令和元年12月13日(金)に、ナルクみのお東ブロックの忘年会がありました。私はサポートを受ける側として、今年の春に入会したばかりなのに、すっかりみなさんに馴染ませていただき、楽しい時間を過ごすことができました。



参加者は21名、栗生新家の翔籠坊さんのお座敷で7名×3つのテーブルに分かれて、男性と女性が交互に座るよう幹事の庫本さんが座席番号を作って、より楽しい忘年会にと考えてくださいました。私にとっては、また新しい方とお近づきの機会になりました。翔籠坊さんのお料理は、アルコールを飲まれる方(私も含む)にも、ソフトドリンクを選ばれた方にも、よく合う楽しめるお料理でした。コースで次々運ばれてくるお料理に、テーブルごとに話が弾んでいたかと思いきや、いつの間にか他のテーブルとの行き来も出てきて、全員が一体となった和やかな忘年会でした。私も夫も、今までに住んでいた町でボランティアの会や、自助努力の会に参加したことはありますが、ナルクみのお東ブロックみなさんは節度を持って、素晴らしい団結力をお持ちの団体と感じました。

榎原 紀美子

♣ 事務所当番募集 ♣

二人組で事務所当番をしませんか！

- * 月曜日～金曜日 10:00～12:00
- * 預託点数 1点
- * 連絡先 ナルク事務所 072-725-2280
中田(恵) 090-7119-7127

当番は先輩と一緒に組んでします。

ナルクを理解するうえでもお役に立ちますよ。

月一度でもご協力ください。

預託活動

「ポプラ」ボランティアサポートについてのお願い!

私がボランティアを始めたのはナルクに入会半年後の特別養護老人ホームでした。その仕事はお風呂上りのお年寄りの髪をドライヤーで乾かす事でした。回数を重ねるうちにお年寄りや仲良く話が出来ようになり「ありがとう」の言葉が聞けるようになりました。ボランティアをやってきて良かったと感じ嬉しく思いました。

皆さんもボランティアをやってみませんか! ご案内致しますので、ご協力をお願いいたします。ポプラの正式名称は「シニアカレッジポプラ箕面船場」で、一昨年にオープンしたデイサービスの施設です。次にポプラで行っているサポートメニューを紹介します。

【囲碁】(月)～(土) 13:00から 【手芸】(月)～(土) 13:50から 【喫茶&食器洗い】(月)～(土) 12:45から
【スタンプの手伝いと話し相手】(月)～(土) 10:30から 【麻雀】(金) 13:50から 【将棋】(金) 13:00から
【ダンス】(水) 11:00から 【カラオケ】(水)・(木) 13:50から 【植木の水やり】(月)・(木)・(土) 8:30から

作業の本番に入る前に見学と体験をしていただきますので、何の不安も心配もありません。皆様のお問い合わせ、連絡をお待ちしています。ポプラ担当 内 秀美 ☎ 080-3769-0885

Eメール gogopapamama2005@yahoo.co.jp

～90歳になっても元気に過ごせる～

タッキー816「植田洋子の人生おトレビア～ン」公開収録を聞いて

今回のゲストは榎原克己さん。榎原さんは、昭和4年生まれの御年90歳。身長174cm、体重94*。「身長は伸びないけれど体重は恐ろしいほど増える。ハアツハアツハアツ」。お話は、昭和19年に通信少年兵で出征したこと、趣味の将棋は勤めている頃から、認知症にいいから続けていて麻雀は感でするもの、カラオケは奥様ともよく歌った等々。収録の途中には、「みんな一緒にサンハイ!」「♪私がささげた～女の道ならば～♪」と歌う。ダンスはコミセンを廻って踊った。四国八十八ヶ所へのお遍路参りは4回、と話題は尽きない。18年前に奥様を亡くされてからは、身の回り全てを自分でする。宅配の弁当はまずいのでお惣菜を買ったりして



自炊。お酒は美味しいが医者に止められてからは1日1合だけ。元気の秘訣は「健康で家族に恵まれたから長生きできているのです」と。榎原さんの中には人生の記憶が一杯詰まっていて、その一つ一つを最近の事のように話されました。最後に、人生100歳時代「趣味を持った方がいいですよ～」とアドバイス。

社会に興味を持ち、常に脳に刺激を与えることがお元気の秘訣かと感じました。ナルク会員と一般の方も含めて29名が、12月25日、長生きの目標と元気を頂いた50分間のラジオ対談の収録が終わりました。

赤井 美保子



川柳

「四元号生き抜き迎える白寿かな」

(全国有料老人ホーム協会

昨年入選作品)

みのお茶論

天満天神繁昌亭で

「落語」を聞いて元気をもらおう!

皆さんに人気の天満天神繁昌亭の落語会を、今年も計画致しました。新入会員の方、参加お待ちしております。

- *日 時 3月28日(土) 昼席(14:00～16:30)
- ①現地集合は 13:00(13:30開場)
- ②千里中央駅(中央改札口)集合は 11:30(11:45発)
- *入 場 料 2,250円(団体割引)
- 申込み締切後のキャンセルは、前払いの為できません。
- *募集人数 30名
- *申込み締切 3月12日(木)
- *申込み先 ・西地区 福山 090-3992-0514
- ・中央地区 垣内 090-9046-1147
- ・東地区 赤井 090-6324-8824



事務局だより

奉仕活動

とんど山整備のお知らせ

4月の茶論で行われる「お花見」の会場、とんど山の整備のお知らせです。新入会員の方、体験してみませんか。

【日 時】 1月27日(月)

9:00～11:30

【場 所】 とんど山桜園

(石丸バス停徒歩2分)

【持ち物】 特になし

担当 稲井

080-5332-1866

「ふれあい広場」バザーへの「協力有難うございました」

「ふれあい広場」でのバザーの売上金と寄付金が、10月～12月までに、7,380円となりました。

大変ありがとうございました。会員の皆様のご協力によって得た収益金は、ナルクみのおの運営資金に充当させて頂きます。引き続き出品のご協力をお願いいたします。

ふれあい広場担当 原

〈新入会員の紹介〉

*藤井 赫子さん

栗生間谷東

*藤井 摩美さん

栗生間谷東



月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
1月25日(土)	新年会(12:00～14:00)名札持参	箕面観光ホテル	11:30 受付
1月21日(火)	高齢者疑似体験 府立箕面東高校(栗生外院5-4-63)		10:30 上履き・名札持参
2月 7日(金)	高齢者疑似体験 第三中学校(瀬川3-2-2)		13:15 上履き・名札持参
2月14日(金)	高齢者疑似体験 第四中学校(石丸1-17-1)		13:10 上履き・名札持参
2月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
2月3・17日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30～
2月12・26日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・健康体操・くつろぎ喫茶など	市民活動センター	13:20～
2月21日(金)	第3回街中クリーンウォーク(東地区/奉仕活動)		未定
2月26日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50～15:50)	連絡先:原	090-3709-0527
2月27日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:街中の巡礼道を歩く 箕面駅前～北向地藏～坊島～白島(昼頃解散予定)		10:00 箕面駅前
3月28日(土)	茶論(落語)	天満天神繁昌亭	13:00 現地

*お問い合わせは平日の午前中(10:00～12:00)に、みのお事務所まで *詳細はHPを参照ください。

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
カラオケ	12月をもって閉会しました		中田 恵美子 090-7119-7127
デジカメ	ポートレート撮影をふれあい広場で行っています		長谷川 洋一 090-2067-8939
ハイキング	2月はお休み(次回は3月10日)		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	2月はお休み(次回は4月23日)		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	2月3・17日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	2月3・10・17日	12:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	2月3日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	2月6・20日	13:00～	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	2月3・17日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	2月6・20日	13:00～	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	2月3・17日	14:00～	紅葉の郷(ミュージックハウス) 松村尚美 080-5331-3172

*時間・場所等の変更がある場合がありますので、ご注意ください。 *HPにも載せています。

2019年度活動報告	会員相互の助け合い	特養老健への協力	その他	拠点業務	合計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合計
12月	25	256	0	75	356	0	3	47	77	127
累計	187	2,364	0	699	3,250	206	185	141	531	1,063

12月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	147	211(西73・中央74・東64)	75	135	1

【12月の会員相互の助け合い】*Oさん庭の手入れ...山下 *O.T.Yさんの家事援助他...田岡・山下・嶋
*Aさんのリフォーム...黒田 *Sさんの外出補助...中田(秀)・中田(恵)・内・赤井