

時間預託制度の全国ボランティア

ナルク  のお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2020年2月号(第113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/>

令和最初の新年会を楽しみました

お正月気分もそろそろ抜けた、令和二年一月二五日(土)、箕面観光ホテル大江戸温泉物語に於いて、ナルクみのおの新年会がありました。代表の挨拶に続き、出席者総勢四七名がまずビールやお茶でカンパ〜！進行役は、いつも軽妙な話術の垣内さん。お食事をいただきながら、新入会員の方の紹介。続いて恒例の誕生会、昨年七月から今年一月まで七か月間のお誕生日の方の紹介がありました。なんと二八名！誕生日など嬉しいことではなくなった年齢ですが、こうして毎年皆さんでハッピーバースデーを歌ってお祝いして頂くことは嬉しいことです。

続いてジャンケンゲームで盛り上がりました。一番勝ちになった方は、新春から福を引き当てられましたね。食べておしゃべりして楽しい新年会でした。終了後、温泉に行かれる方もおられました。私は、今年も健康で活動できるようにしたいと思います。

お世話して下さいました幹事さんありがとうございました。

金菱 律子

ブロック会開催のお知らせ

令和2年度ナルク箕面基本方針(案)

- 1) 「生きがい・自立・奉仕・助け合い」を基本としてより楽しく有意義な企画を推進。
- 2) 全会員の活動状況の把握に努める。
- 3) 10周年記念行事を成功させる。

* 以上に基づき来期の事業計画を立案していきます。

* 各ブロックは会員の皆様からのご意見・アイデアなどご要望をまとめてください。



《西地区》

〈日時〉 3月6日(金)
13:30~16:00
〈場所〉 サンプラザ
〈議題〉 令和2年度事業計画案検討

國栖 090-8195-3486
福山 090-3992-0514

《中央地区》

〈日時〉 3月6日(金)
13:30~15:30
〈場所〉 市民活動センター
〈議題〉 令和元年度総括と反省
令和2年度事業計画案検討

谷口 080-1071-5041
原 090-3709-0527

《東地区》

〈日時〉 3月31日(火)
13:30~15:30
〈場所〉 コミセン「みどりの家」
〈議題〉 ブロック行事計画案検討
令和2年度事業計画案の検討

赤井 090-6324-8824
中村 090-3704-4838

和気あいあいの新年会



誕生会
ひとり一人
自己紹介です



お久しぶりです
お元気そうで
何よりです♡



ご夫婦で参加
とっても仲良しさん
のお二人です

じゃんけんポン
あいこでしょ!



【写真提供はデジカメ同好会の長谷川洋一さんです】

みのお茶論

「とんど山桜園」で お花見を楽しみましょう



平成13年から地元の方々と共に桜園の整備が始まり、植樹された桜は100本以上になりました。満開時には見事なものです。昨年のお花見で好評だった甘くて美味しいホクホク焼き芋を焼く準備もしています。新入会員の方ぜひ、ナルクのお花見を楽しんでみてください。お待ちしております。

【日 時】 4月4日(土) 10:00~14:00頃 (雨天の場合は翌日の5日)

【場 所】 とんど山桜園(白島 薩摩池横 石丸バス停徒歩2分)

整備された駐車場はなく、できる限り公共機関をご利用下さい

【持ち物】 弁当・飲み物 【参加費】 無料

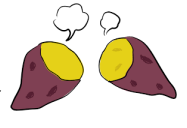
【問合せ先】 ・西地区 福山 090-3992-0514

・中央地区 垣内 090-9046-1147

・東地区 赤井 090-6324-8824



ホクホクの
焼きたて
提供



とんど山の整備は、めんぎょ実行委員会の方々とナルク会員で年5回程行っています。1月31日にも行いました。きっとお花見をより良い環境で、皆さんに楽しんでいただけたと思います。

～奉仕活動～

第2回 「街中クリーンウォーク (東地区)」

1月24日、雨の予報も覆り気持ちの良い暖かなウォーク日和。総勢9名で、ウォークに出発。中村(篤)さんのリードで街中の景色を楽しみながらゴミを回収。3袋7.6kg、タバコの吸い殻1,094本と街中のタバコポイ捨ての多さにびっくり。知らない街・モダンな街を歩いて、楽しいクリーンウォークとなりました。中村さんありがとうございました。皆様お疲れ様でした。 稲井

今後の予定は次のとおりです(雨天中止)

*2月21日(金) 東地区周辺

【集合場所】 皿池公園

【集合時間】 10:00

皿池公園～彩都トンネル～彩都西ゾーン
～東山住宅～五字神社～皿池公園

*3月20日(金) 西地区周辺

【集合場所】 箕面市役所玄関

【集合時間】 10:00

市役所～ロマンス街道～大通庵公園

*持ち物

第18回 「ちょっと歩いてランチ」

暖冬とはいえ春の訪れが待ち遠しい日々です。今年最初の「ちょっと歩いてランチ」は、イタリア料理店をご案内します。ご参加お待ちしております。

【日 時】 2月26日(水)

【集 合】 11:00 市役所ロビー

【場 所】 イタリアン「5+(チンクエピュー)」

箕面 6-1-34 ☎072-735-7535

【参加費】 2,600円位

【申込み締切】 2月22日(土)

【申込み先】 原 090-3709-0527

中田 090-7119-7127



令和2年度「ナルク・シニアズ ゆっくりハイキング」スケジュール

このハイキングは、通常のハイキングの倍以上の時間をかけて、自然を楽しみながらゆっくり歩く「シニアに特化したハイキング」です。シニアによるシニアの為のハイキングをピクニック気分を楽しみましょう。

シニア対象ですので天気の状態によりコースの変更があります。世話人 稲井 信也 080-5332-1866

実施日	テーマ	実施日	テーマ
4月23日(木)	春の里山を歩く《要弁当》	10月22日(木)	秋の里山を歩く《要弁当》
5月22日(金)	新緑の公園内散策1《要弁当》	11月27日(金)	紅葉を楽しむ《要弁当》
6月25日(木)	新緑の公園内散策2《要弁当》	12月24日(木)	里山ウォーク《要弁当》
7月24日(金・祝)	夏を楽しむ《昼頃解散》	2021年1月7日(木)	初詣ハイキング《要弁当》
8月27日(木)	マミズクラゲ《要弁当》	2月25日(木)	市街地散策《昼頃解散》
9月25日(金)	マミズクラゲ・鷹渡り《要弁当》	3月26日(金)	春の里山ウォーク《要弁当》

事務局だより

募集中!

「天満天神亭」で落語を!

- 【日時】 3月28日(土) 昼席 14:00
- 【集合時間】 ①現地 13:00
②千里中央 11:30
- 【入場料】 2,250円(団体割引)
- 【申込み】 3月12日(木)
- 【問合せ先】 ナルクみのお
☎072172512280

第23回

ナルクコンペのご案内

絶好のゴルフシーズン到来です。当日の好天を祈って参加お待ちしております。

【日時】 4月23日(木)

【場所】 8時30分集合厳守
宝塚高原ゴルフクラブ

☎079718815353

【スタート】 アウト 9:00 4組

【競技方法】 ダブルペリア

【参加費】 1,000円

【プレー費】 セルフ・昼食付 11,000円
(会食・パーティー費含む)

別途70歳以上免税申請可

【申込み締切】 4月15日

【連絡先】 中田 秀明

☎09034902180
hidel231tiger@heart.ocn.ne.jp

〈新入会員の紹介〉

*石田 芳枝さん

箕面市粟生間谷東

*坂本 義勝さん・ひな子さん

箕面市半町



月日	内容	場所	集合時間
2月21日(金)	第3回街中クリーンウォーク(東地区周辺)	彩都トンネルコース	10:00 皿池公園
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2・16日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30~
3月12日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
3月11・25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~
3月20日(金)	第4回街中クリーンウォーク(西地区周辺)	市役所~大通庵公園	10:00 市役所玄関前
3月27日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:春の里山ウォーク(要)弁当 とんど山~大宮寺~医王岩~しおんじ山(14時頃解散予定)		10:00 市民活動C前
3月28日(土)	茶論(落語)	天満天神繁昌亭	13:00 現地
4月4日(土)	茶論(とんど山でお花見を楽しみましょう)	とんど山(箕面市石丸)	10:00~

*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	昨年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	3月10日 阪神尼崎駅集合(時間は後日):尼崎の小京都 ボランティアガイドの案内で寺町界隈を巡る(2時間)		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	3月はお休み(次回の開催は上記に)		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	3月2・16日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	3/2.9.23.30 4/6.13.20.27	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	3月2日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	3月5・19日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	3月2・16日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	3月5・19日	13:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	3月2・16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
1月	26	247	0	94	369	10	46	26	42	124
累計	213	2,611	0	793	3,619	216	231	167	573	1,187

1月末現在の会員数	世帯数		会員数		男性	女性	ミドル(女性)
	148	212(西73・中央74・東65)	75	136	1		

【1月の会員相互の助け合い】

*Oさん家事援助...山下 *H・O・S・Mさんリフォーム...黒田
*Sさんの外出補助...望月・赤井