

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6月号(第117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2年度ナルクみのお 定時総会は書面総会です

新型コロナウイルス感染拡大回避のための緊急事態宣言が解除され、ようやく普通の生活に戻りつつありますが、いわゆる3蜜 ①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集場所(多くの人が密集している)、③密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))が重なる状況を避けるようにし、自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないよう徹底しましょう。ということに添って、令和2年度のナルクみのお定期総会は、NPO法第14条の9「総会の決議の省略」に基づき書面による表決となりました。楽しみにしていた大村昆氏の講演も中止となりました。このコロナ騒ぎが早く終息することを願うばかりです。会員のみな様も手洗い、マスク、3蜜を守って、体調管理をしてください。そしてまた元気に楽しく活動しましょう。

活動再開しました

【同好会活動】

- * ふれあい広場…6月1・15日(月)
9時30分～
お茶タイム・バザー・お抹茶は中止
- * 健幸茶論…6月10・24日(水)
13時20分～
くつろぎ喫茶は中止
- * 街中クリーンウォーク…6月19日(金)
10時～
新船場南橋バス停 阪急オアシス入口集合
- * ナルクホテルの夕べ…6月19日(金)
18時～
箕面駅前集合
- * ゆっくりハイキング…6月25日(木)
10時～
箕面駅前集合
- * 同好会…再開しました
囲碁・絵手紙・切り絵・民舞
健康麻雀・大正琴・ダーツ

【紅葉の郷】

- * 6月より再開
- ◇ ドライヤー(車イス補助含む)
- ◇ 洗濯物収納
- ◇ 繕い物(ロビーまたは別室で作業)
- ◇ 大正琴
- ◇ 紙芝居

活動の前には、検温・手指消毒・
マスクの着用を厳守してください

【ポプラ】

- * 現在実施中
- ◇ 植木の水やり
- * 再開予定
- ◇ 囲碁
- ◇ 手芸
(実施時期検討中)

活動は無理のないところから再開しました。新型コロナがこのまま落ち着き、7月からは全面サポートできるように祈っています。



事務局だより

高齢者 生活不活発からフレイル(虚弱)に!



緊急事態宣言は解除されたものの、次は新しい生活様式で新型コロナのお付き合い。感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が心配されます。動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の動きが低下します。歩くことや身の回りの事など生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています! フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げない様に注意が必要です。



さあー! できることから無理をせず、ナルク活動を始めましょう!!

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
6月25日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:新緑の公園内散策 (要) 申込みのおセラピーアシスタントの皆さんによる「森のセラピー体験」 箕面公園内で新緑を楽しむ(雨天中止・14時頃解散)		10:00 箕面駅前
7月6・20日(月)	ふれあい広場 (バザー・抹茶・ふれあい後のお茶タイムは中止)	市民活動センター	9:30~
7月 8日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・健康体操・くつろぎ喫茶は中止	市民活動センター	13:20~
7月 9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
7月17日(金)	第9回街中クリーンウォーク(東地区周辺)		10:00
7月22日(水)	健幸ふれあい茶論 「高齢になっても 身体活動量を低下させない方法」 講師 日本成人病予防協会 歌丸和美氏	市民活動センター	13:30~
7月24日 (金・祝)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:夏を楽しむ (要) 申込みのおセラピーアシスタントの皆さんによる「森のセラピー体験」 箕面公園内で夏を楽しむ(雨天中止・14時頃解散)		10:00 箕面駅前
*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	
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	7月14日 箕面駅前集合(時間は別途連絡):布引の滝 三宮駅~狸々池~再度公園~大瀧寺~布引の滝		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	7月は休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁	7月6・20日	9:30~	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	7/6・13・20・27 8/10・17・24・31	12:00~	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	7月6日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子	090-8214-1105
ダ ー ツ	7月2・16日	13:00~	小松 泰子	090-5132-2094
絵手紙	7月6・20日	9:30~	垣内 きよ子	090-9046-1147
民舞・盆踊り	7月2・16日	14:00~	原 敏子	090-3709-0527
大正琴	7月6・20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。				

2020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
5月	9	25	0	15	49	0	0	0	30	30
累計	10	80	0	47	137	0	0	0	30	30

5月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	147	209(西74・中央73・東62)	73	135	1



【5月の会員相互の助け合い】

*Oさん・Nさん・Tさんリフォーム…黒田さん
*Sさん送迎…中田(恵)さん