

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9月号(第120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

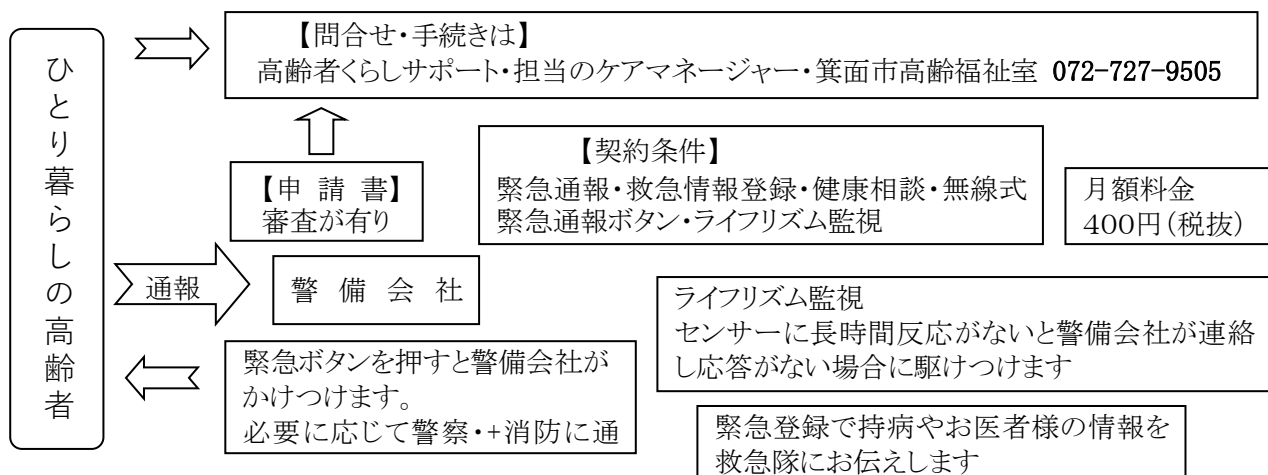
メールアドレス: nalc_minoh@infoseek.jp<http://nalcminoh.web.fc2.com/>

【ホームページは随時更新しています】

おひとり暮らしの方

緊急通報機器を利用しませんか？

箕面市では、ひとり暮らしの高齢者の方が「急に具合が悪くなったらどうしようか」・「誰にも気がつかれなかったらいざという時心配」・「でも子供たちには負担をかけたくないなあ」等の不安を持ったり、子供さんも「親と離れて暮らしている」・「一緒に暮らしているけど日中は一人になるので親のことが心配」等このような思いが、緊急通報機器を設置することで不安が少し軽減できます。箕面市の緊急通報機器をご紹介します。



箕面市緊急通報機器を利用して

民生委員の方から、「岡部さんの生活環境からみて、この制度に入会したら良いよ」と勧められて5ヶ月前に入りました。一ヶ月程前の夕食時、急に右手が全然動かなくなり、五本の指も引つ付いたまま動かないし何も持てません。行き付けの医者も時間外の為、利用するのは今だと、緊急通報機器のスイッチをいれました。この制度に箕面市と提携しているアルソックが応対してくれ十分後には救急車が到着、吹田徳洲会病院に転送してくれました。また検査等々の結果傍骨(とうこつ)神経麻痺によるものと判明。病気でなく放置していてもその内に治ると言われ安心し、嬉しかったです。事実、検査の一時間後に右手はすっかり元に戻りました。

契約時に、何かあった時その概要を連絡してくれる連絡先を二ヶ所決めており、今回は次男が来てくれ一緒に家に帰りました。

この制度を初めて使用経験して一人暮らしでも、誰かが四六時中見守ってくれているとの安心感が大いに膨らみ、箕面市の福祉政策に感謝したいと思います。

岡部 克己

～「新型コロナウイルスについて」皆様のお声ありがとうございました～

新型コロナウイルスは、まだまだ衰えが見えず、そのうえ今まで経験したことがない高温の酷暑に、冷房の効いた部屋で一日中過ごした夏になりました。前月コロナについて、経験や思い等沢山の寄稿文を寄せていただきました。前月号に続いて寄せられた感想文をご紹介します。

☆自粛中の過ごし方…家にいることがほとんどで、一人寂しく散歩に心がけていました。自粛中困ったこと…やることなく体調不良。感染予防のために気を付けたこと…手洗いやマスク(息で眼鏡が曇って困った)をすること。コロナが落ち着いたらしたいこと…6月に入り、ナルクの行事やボランティアに参加できるようになり、体調が回復し、大変喜んでます。 西地区 男性

☆最初は、時間をどう過ごすべきか悩んでいた。小野原から北千里への道を歩いたり、彩都への道を歩いたりしていた。関電の東側から春日神社を経て田園地帯を西に歩いて過ごした。そのうちに野村不動産の北千里マンションの後ろに見える高層ビルが気になり、実物を見極めようと何度も、どこから見てもこれだと言える建物を確かめたくなってきた。よく似た建物は見つかっているものの、これといった確証はなくいまだ不明のまま。夏休み中に確認することが目標だ。 東地区 男性

☆新型コロナ第2波が襲来しています。3月からの自粛生活で私には3つほど増えたものがあります。
①5月1日が誕生日で馬齢を1つ重ねました。去年は令和初日でお祭り騒ぎでした。②女房殿の愚痴・小言(小生に対するものも含め)の量。③手洗用のアルコールではなく、胃を消毒するアルコールの量。昔、晴耕雨読!! コロナ前、晴耕雨飲、現在、晴飲雨飲の生活に変化しています。 東地区 男性

☆自粛ということで今まで参加させてもらっていた、山歩き、ヨガレッスン、飲み会とかが中止、延期になって自助努力をしていない結果、体の動きが固くなり、お腹も出てしまった。運動不足そのものです。品不足の中、ガーゼの布、ゴムひもを入手して、ガーゼのマスクを家内と手作りしました。全て欲しい人にプレゼントして、私は不織布のマスクをしています。(会社にあるので助かっています。) 時期を見てボランティアに参加したいと思っています。 東地区 男性

☆7月に入り二次感染が始まった模様。解除後多くの国民が気の緩み状態ではないかと思う。マスクをしていない人が目立つし「密接」が見られる。ところが先日バスの中でマスクを忘れ乗車していたところ、乗客の老女から「マスクせんかいな！」と注意(叱られる)された。自分も気の緩みを反省した。 東地区 男性

☆あれは3月の中頃でした。世間は新型コロナの影響でマスク不足。そしてその話題ばかり。孫から電話がかかり、「ばあちゃんマスク買ったで！」と。聞けば学校は休み。親に頼まれて、6時に起きてS薬局へ。マスクを買うため友達と並んだそう。しかも1箱(35枚入)2,350円で。でかした！よい仕事が出来ました。 東地区 女性

☆企業時代の書類は殆ど片付けてこれで断捨離9合目と思ったら、その後の資料も結構多いね。まだ8合目。テーマ・時刻を選択し日経など主催の講演会・ゼミをオンラインで聴く機会が増えた。上京すれば交通費を要するが東京が近くなる。「大阪府コロナ追跡システム」を6月8日から入力が続けている。連絡なく安心していたら7月14日に市立病院看護師、15日には市職員、キューズモール店員が感染との報。まだまだ3密・マスク・ソーシャルディスタンス・手洗い励行でコロナとの対決に気をゆるめることが出来ない日々が続く。 中央地区 男性

☆今回のコロナ騒動は、私がもの心ついて初めて経験する脅威です。これ程進歩した科学の世界でたった一つのウイルスで世界中が大混乱を起こし、経済が崩壊する。こんな事信じられない出来事です。こんな事をまずもって感じています。自粛期間、私には菜園の仕事に熱中出来て、久しぶりに満足感を味わう事が出来ました。しかし一方酒好きの私にとって夜の外での酒味が出来ずストレスでした。 東地区 男性

☆公共の交通機関に乗らないようにしている。蛍池、石橋、豊中どこでも歩いて行くようにしている。5月より暑くなってきて、歩くのがつらくなってきた。熱中症にも気を付けないといけないのでいつまで続くか？断捨離をしようとしたが、今はスマホ、PC、ゲーム、本にと座っていることが多くなった。コロナ太りが悩みの種。毎日が日曜日は「明日すればよい」と全て後回しとなり、今が汚くなる!! 中央地区 女性

☆気分転換のため近距離の山間部へのドライブを楽しんだ。自動車道はガラガラ、山ざくら、新緑が澄んだ空気の中、すごく素敵でした!! 感染防止は帰宅時に手洗いとうがい。早く合唱練習を始めたい。女性としてやっぱり買い物、食事(グルメ)、ライブに行きたい。
西地区 女性

☆出かけることが買い物以外無くなって、ポツカリ穴が開いたようで、さて毎日何をして過ごそうかと…。普段まあいいかと放ったらかしにしていた、細々とした掃除とか領収書の整理をしたりして過ごすという間に過ぎていきました。又マスクを縫ったり、これもやると意外に時間がかかって退屈はしませんでした。
中央地区 女性

☆この2ヶ月間、全ての予定がキャンセルになり、散歩と買い物以外の外出はゼロでした。毎日、朝起きてから昼までは、90分のご近所ウォークなど規則正しい生活に心がけていました。ご近所を散策していると、今まで気付かなかった、野草たちの美しさ、雲の形、子供たちの声など新しい発見が毎日あり、通常とは違うビューティフルな日々を送ることが出来、退屈はしませんでした。自然に感謝です。
中央区 男性

☆人と会えないもどかしさはあったが、新しい考え方で人との繋がり大切さを感じた。友人には、今は会えないがまた会いましょうねと電話とメールで前より頻繁に連絡を取り合うようになった。マスクは黒田さんがいち早く手作りして持って来て下さり、大変助かりました。嬉しかったです。これこそ会員同士の助け合い、困って手を差し伸べる気持ち、改めてナルクが取り組む「人と人のふれあい」だと思います。感謝です。
中央地区 女性

《 寄稿文を頂きました皆様、ご協力いただき大変ありがとうございました。 広報 》



「ミニぶらナルク」見学記
8月21日と25日、2組に分けて12名がミニ交流会を利用して、箕面市立郷土資料館へ見学に出かけました。
箕面の自然をテーマにした昆虫標本や、手塚治虫氏が幼少の頃、箕面の森に来て採集した昆虫標本を見て、これからも箕面の森の自然を守り、多様な生き物たちが生息出来れば良いと感じました。
藤田恵子

東ブロックミニ交流会のお知らせ
細川忠興と明智玉細川ガラシャが
一時期過ごしたお城「勝龍寺城」へ
気候は良い時期です歩いてみませんか
《日時》10月30日(金) *雨天中止
《集会所》阪急茨木市駅 10時
《内容》①恵解山(いげのやま)古墳
②勝龍寺城(入場無料)
③神足神社・長岡天神社
《持ち物》弁当・飲み物・雨具
*詳細は会報9月号に同封いたしました
案内を見て頂きお申し込み下さい。
《申し込み・問合せ先》
中村篤郎 090-3704-4838

まだ間に合う! 参加者募集中!

ナルク新企画
《仮称・歌声ひろば》のご案内
日時 10月1日(木) 10時~11時30分
場所 らいとびあ21 3階ホール
講師 長田裕美子先生
ピアノとコーラスの講師・演奏活動
定員 あと若干名
申し込み・問合せ先
稲井 080-5332-1866

茶論 《薬と健康の出前講座と
パルスオキシメータ計測》
日時 10月13日(火) 13時から
場所 みのお活動センター
内容 認知症の治療薬・漢方薬・肺の病
(コロナについて)とパルスオキシメータ計測
講師 よつば薬局 伊藤弘樹氏
定員 少し余裕があります
申し込み・問合せ先
垣内 090-9046-1147

「ふれあい広場」よりお知らせ
*バザー再開します
10月の第1・第3月曜日より開催します。
開催に先立ち、出品品が少ないため、リサイクル品(未使用)・手作り品・リユース品のご寄付をお願いいたします。持ち込みが困難な方は、引き取りに伺います。
*お抹茶席を、第3月曜日のみ再開します
*ふれあい後のお茶タイムは、中止継続中
ふれあい広場では、検温・消毒等に注意を払って、開催しております。多くの方の参加をお待ちしています。
ふれあい広場担当
福山 090-3992-0514

* 紅葉の郷のサポート休止は、新型コロナ感染予防のため継続中です。 紅葉の郷担当

事務局だより

第24回

ナルクコンペのご案内

立秋の候を過ぎ、いよいよ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) 10月21日(水曜日)
8時40分集合厳守

(場 所) 宝塚高原ゴルフクラブ

☎0797-8815353

(スタート) アウト 9:15 4組です

(競技方法) ダブルペリア

(参加費) 1,000円

(申込締切) 9月25日(金曜日)

(連絡先) 中田 秀明

090-3490-2180

hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp

〈新入会員の紹介〉

*小泉 敏夫さん

池田市姫室町

なにげなく入会しましたが、規模が大きくびっくり！ (8月入会)

*澤田 キヨ子さん

吹田市藤白台 (9月入会)

*中村 治代さん

豊中市西緑丘 (9月入会)



月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
9月25日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:マミズクラゲと鷹渡 (☎) 弁当 才が原池(雨天中止・15時頃解散)		10:00 箕面駅前
10月 1日(木)	初企画《歌声ひろば》	らいとびあ21 3F	10:00~11:30
10月5・19日(月)	ふれあい広場・バザー再開! ・ふれあい後のお茶タイムの中止は継続中 ・お抹茶席は第3月曜日のみ開催!	市民活動センター	9:30~
10月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
10月13日(火)	茶論《薬と健康の出席講座と血中酸素測定》	市民活動センター	13:00~
10月14日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・血流体操 新企画「スクエアステップ」・くつろぎ喫茶は中止中	市民活動センター	13:20~
10月16日(金)	第11回街中グリーンウォーク(西地区周辺) 西公園方面 雨天中止		10:00 箕面駅前
10月22日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:秋の里山を歩く (☎) 弁当 風の杜~こもれび~地獄谷~箕面駅(雨天中止・15時頃解散)		10:00 箕面駅前
10月28日(水)	健幸ふれあい茶論 椅子ヨガ「コラールセラピーと身体発声療法」 講師 松川加代子氏 (帝国ホテル「声楽・ケア体操」講師)	市民活動センター	13:30~

*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	10月11日 寺内町を歩く:阪急富田駅集合(時間は別途連絡) 阪急富田駅~清蓮寺~清鶴酒造~三輪神社~普門寺~壽酒造		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	10月21日 宝塚高原ゴルフ		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	10月5・19日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	10/5・12・19・26 11/2・9・16・30	13:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	10月5日(テーマは季節・行事等) 9:30~		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	10月1・15日 13:00~		嶋 隆夫 090-7200-6948
絵 手 紙	10月5・19日 9:30~		垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	10/1(木) 10/7・21(水)	14:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	10月5・19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
8月	27	89	0	48	164	0	0	10	36	46
累計	86	455	0	232	773	0	0	27	130	157

8月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	149	212(西74・中央77・東61)	74	138



【8月の会員相互の助け合い】*Sさん送迎...中田(恵)さん*Mさん買い物付き添い...山口さん
*Oさん家事援助他...山下さん*黒田さん*Uさん畑の手入れ...中田(恵)さん*澤さん*池山さん