

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10月号(第121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】

ナルク箕面拠点「設立10周年」

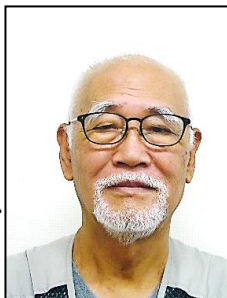
新たなスタートにあたり

ナルクみのお代表 稲井 信也

2010年10月5日に設立総会を開催し、分離独立してから今月で満10歳となりました。発足当時に初代打越代表と「会員数100名の壁を早く突破しよう」と話し合った事をいま思い出しながら原稿を書いています。

会員の皆様や、歴代代表、運営委員の皆様のご努力・ご助力で200名の壁も悠に突破し、活動も一層充実して来ています。

一方で今期に入ってからコロナ禍の中でゲストに大村崑さんを迎えての記念講演も中止となり、総会も書面表決となるなど、従来型のイベントは全て中止となり、老健などのボランティア活動も極端に縮小しています。今期の目標であった「楽しさ・安心・感動のナルクを一層充実させる」もコロナ禍にあっては、従来のやり方では達成出来ず、目的は変えませんが手段は大幅に変えていきます。従来から実施しているシニアズハイキングも免疫力を上げるため「森林セラピー体験」を加え、健幸茶論でも筋肉・血流促進体操に「スクエアステップ体操」を加えてリニューアルし、



10月からは「歌声ひろば」「ミニ交流会」「絆作戦」「ご近所クリーンウオーク」「スマホで繋がる実技講習会」などウイズ・コロナに対応した新しい企画が目白押しにスタートします。少なくとも箕面市内では「ナルクみのお」の様に「福祉・環境・自然・児童学習・同好会・仲間同志の助け合い」とこれだけ幅

広く活動している組織は他にありませんので、コロナ禍は、他団体との差別化を解り易く実践出来る絶好のチャンスかも知れません。又我々の活動を幅広く知って頂ける様に11月からホームページを外部向きに一新し、会員の皆様を含めて多くの皆様に見て頂ける様、ナルクみのおの活動をブログ

でリアルタイムに紹介していきます。11年目の新しい始動は、超前向きにスタートしたいと思っています。コロナ禍で出来ない事も多々ありますが、出来る事を明るく、思い切り楽しく、全てを面白がって活動していきましょう。

最後に、この10年間「ナルク箕面」を支えてきて頂いた皆々様に感謝申し上げると共に、今後共一層のご助力を賜ります様お願い申し上げます。

ナルクみのおの10年の歩み

	H22/10	H23/3	H24/3	H25/3	H26/3	H27/3	H28/3	H29/3	H30/3	R1/3	R2/3
会員数	94	109	140	169	177	192	187	185	195	214	211
預託活動	—	1150	2304	3852	3794	2697	2914	3225	2506	3102	4320
奉仕活動	—	735	1033	1428	1545	2445	1364	1495	1235	1558	1417

～ 10年続けています～

桜の名所【とんど山桜園】

みのお拠点の桜の名所「とんど山桜園」は、平成13年から、地権者、行政、ボランティアの方々に協議をし、竹や笹などが生い茂った丘陵の放置林を、整備をした後に、桜の木が植樹されました。今年で植樹17年になります。

当初からの中心メンバーが現在の稲井拠点代表です。ナルクみのおも拠点設立当初から参加していて、白島・石丸地区自治会さん、とんど山桜守の会の皆さんと、年数回の下草刈りをし、鹿に食べられないように防護柵を取り付けて、植樹を増やしてきました。現在では、100本余りになった桜が満開になると、それは見事な桜の園となります。同じころ、挿し木で増やしたレンギョウの花も金色に咲き誇り、毎年4月第1土曜日には、桜園を守ってきた人々で、桜を楽しむ会が行われています。今年は残念ながら、新型コロナウイルスで中止となりました。来年はナルク会員の皆さんもたくさん参加して、「とんど山桜園」でお花見を楽しみ、多くの人たちに守られてきたことも思い起こしてみようではありませんか。

赤井 美保子



とんど山開墾時代の懐かしい方々

《 クラブ 指 導 》

毎年あたりまえの様に西小学校よりクラブ指導“手芸・かぎ針編み”授業の依頼があり、お受けしてきました。今年度は“コロナウイルス”の影響で、年8回の活動がままならない事態を考え中止することにしました。いつも元気いっぱいな子供達の“笑顔”と“ふれあい”を楽しみに出かけていましたが、本年度は残念ながら出来ず、心のこりです。10年以上係わって続けてこれたのは、初めてかぎ針に触れる子供達に、編み方や完成するまでの工程を伝えたことが、作品となって出来上がる様になった時、子供たちと共に喜び合えることです。

私自身勉強になり、手と口と頭がフル回転し、続けて良かったなあ実感しています。

ぜひ、かぎ針を経験されている方ご協力を宜しくお願いいたします。

原 敏子



《健康麻雀同好会》

手指を動かし脳を働かせる知的ゲームとのふれこみで、高齢者の麻雀がブームと言われて久しいが、ブームは既に定着してあちこちで高齢者の麻雀会が花ざかりの昨今である。

そんななか 拠点の独立と同時に立ち上げ今年で10年目を迎えるナルクみのおの麻雀同好会も活況で、メンバー総勢40名、毎週月曜日の午後、市役所別館会議室を借りて、賑やかに卓を囲んでいる。会は出欠自由で、当日参加の各人がそれぞれ名簿に丸印をつけて会費を所定のトレイに入れ、来た順に卓を埋めてゲームを始める。麻雀は初めてだがやりたいとの入会者には「昔とった杵柄」の男性メンバーが講師として、懇切丁寧、ときにジョークも交えて、麻雀のイロハ、点数の計算方法等教えてくれる。どの牌で点数を稼ごうかなど思案を巡らせているさなかどこかの卓でチョンボ！とかで健康寿命が百年も延びるかと思えるような黄色い声が響きわたることもあり、心底楽しい。

健康を冠しての麻雀同好会。ゲームに夢中で座りっぱなしではと、中途に時間を定めてラジオ体操をしている。全員一斉に卓を離れてのラジオ体操で身体をほぐし全身の血流促進に努めている。

コロナ禍の今、三密 クラスターの声に内心おびえながらも毎週楽しみに来られる方もあり、検温・手指・用具の消毒・マスクの着用等に注意を払いながら休まず開催している。

ナルクで出会った見知らぬ者同士が、卓を囲んでの交流でつながり分り合える嬉しさ、手にした牌の取捨選択を考えると高まる緊張感、ゲームで培われる集中力、そしてまた合間でのたわいなおしゃべりの楽しさなど、いろんな元気の素をあわせ持つ健康麻雀同好会は皆さまをお誘いしたい同好会のひとつである。

福山 裕恵

奉仕活動

高齢者疑似体験授業実施のお知らせ

高齢者疑似体験授業の申し込みがありました。時節柄大変な時ではありますが、コロナ対策を可能な限り行った上で、下記の通り実施いたします。皆様のサポートのご協力よろしくお願ひいたします。

学校名	実施日	集合時間	実施時間
市立第一中学校(新稲 3-2-1)	10月22日(木)	12:30	13:15~14:55
市立第五中学校(稲 4-3-12)	11月18日(水)	13:00	13:40~15:30
市立西小学校(新稲 3-12-2)	12月 1日(火)	14:00	14:45~15:30
*当日サポーターの持ち物 マスク フェイスシールド(お忘れの場合は係で対応します) 水分 上履き(スリッパはご遠慮ください)			
*申込先 西B 岡 中央B 藤田 東B 松村 大鹿 090-9040-1594			



歌声ひろばの愛称は ～響き～



10月1日、今日は中秋の名月。
第1回歌声ひろばは、“十五夜”からスタート。歌う前に準備体操を行い胸を大きく広げて「う～さぎ うさぎ・・・♪」と。

2曲目は、“遠くへ行きたい”はハモってウ～ウウ～ウ♪。「マスクしているのだからどうせ、みんなどんな顔しているかわからないから、高らかに歌いましょう」と長田裕美子先生。(みんなドツと笑う)

次は“小さい秋見つけた”「この曲は歌詞が多くてお口のトレーニングになりますよ～」。長田先生から、作詞者のサトウハチローが小さい頃火傷を負い、その後遺症で床に伏せることが多く、部屋から外の景色を眺めて作ったとの逸話も聞かされた。秋になれば親しんで歌った曲だったが新しいことを知った。

4曲目は“上を向いて歩こう”「4曲目になると声も乗ってきて、乗りで歌ってね。身体を振りながらリズムを付けて！ハイ楽しくなりましたね～」。

5曲目は“ふるさと”「視線を45度に上げて歌うと気持ちが付いてきますよ～」。

最後は、“青い山脈”「この曲は、昭和24年につくられました。皆さんはご存知だと思いますが、私はまだこの世に種も仕掛けもありませんでした」。

長田先生の軽快な口調と歌い方のアドバイスに、1時間半が楽しく短く感じた。参加者の皆さんは、「コロナで声を出す機会がなくて今日はスカッとした」、「カラオケに行けずムズムズしていた」、「懐かしく楽しかった」等の感想が聞かれた。コロナで参加人数が心配されたが38名の参加者だった。次回の曲もリクエストして、それぞれが青春時代を胸に家路についた。(次回は 11/12・12/17 定員30名) 広報



通称 東混マスクで歌う会員

「紅葉の郷の コーデイネーターを担当して」

紅葉の郷コーデイネーター担当を引き受けて「四年目」に入り、やっと「地に足がついた」と思うこの頃です。サポーター会員のボランティア精神とご協力の賜物で、無事に「サポーター依頼」に込めることが出来ています。担当者として、心からサポーターには感謝しています。

最近「高齢化」と共に、サポーター人数が減少しています。このままでは、依頼に答えることが出来ません。月平均一人当たり「二〜五日」サポーターされておりますが、多い方では「月八日」以上の方もおられます。理想は「月二〜三日」です。会員の皆様のご協力があれば可能です。よろしくお願ひします。決して難しい作業ではありません。お仲間と体験されませんか。そして「親族やご自身の為」預託点数を貯めませんか。現在ご利用されている会員の方のお声をお伝えします。「体調不良で買物を一人

で行くのが不安なので、送迎と同行をお願いします」。この依頼に二か月程「二緒した会員からのお声をお伝えします。「いつもありがとう」と言います。買物の送迎と同行に、預託点数を使えて助かります。預託点数を貯めて良かつたと実感しています。この有難い言葉こそナルクの基本「仲間同士の助けあい」そのものだと思えます。お世話する会員とそれに応える会員の間には、より親しさが増したと思います。とても、すばらしい理念と基本に「ナルク」の会員で良かったと思っています。会員の皆様、ボランティアは身近で出来ます。紅葉の郷サポーターの体験は、いかがでしょうか。預託点数を貯めませんか。

最後にありますが、今年、全ての予定が「コロナ流行」で出来ませんでした。来年は「ひじり祭り」「サポーター担当者等の懇親会」「紅葉の郷ケアマネージャー様の講習会」「車椅子の使い方」等、色々考えています。是非実行したいです。会員の皆様、その時は「出席」宜しくお願ひします。

紅葉の郷コーデイネーター 山口 文子

事務局だより

～思い起こせば早や10年！～

広報に携わってあっという間に10年が過ぎました。ホームページ、会報と何もない所を、一から立ち上げて10年です。その間幾度となく間違いを起こしたことでしょうか。上手くいったことより失敗した方の事をよく覚えているものですね。皆様の暖かいご支援を得て何とか発行を続けて参りました。毎月原稿に追われ、企画に苦しんだ月々のことを思い出します。特に先般の新型コロナウイルスの所為で、市民活動センターが使えなかったにも拘らず会報の発行を続けられたこと等が思い出されます。

しかしながら、何時かそれらを乗り越えて、10年の年月、120回の会報を産み出しました。会員の皆様はもとより、宮川さん、赤井さん、牧田さん等のご協力の賜物です。本当に長い間ご苦勞様でした。心より感謝申し上げます。

広報編集長 中田 秀明

「ふれあい広場」へ寄付金の「協力ありがとう」が届きました。6月～9月までの間に、5,464円となりました。ご協力ありがとうございました。ふれあい広場担当 福山

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
10月22日(木)	高齢者疑似体験(13:15～14:35)	市立第一中学校	12:30
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 (要)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
11月2・16日(月)	ふれあい広場・バザー再開しました ・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～
11月12日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
11月12日(木)	歌声ひろば「響き」要申し込み 定員30名	らいとびあ21	10:00～11:30
11月11・25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～
11月20日(金)	第12回街中クリーンウォーク(西地区) 西公園方面 雨天中止		10:00 箕面駅前
11月18日(水)	高齢者疑似体験(13:40～15:30)	市立第五中学校	
11月27日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:紅葉を楽しむ (要)弁当 箕面公園内散策と森林セラピー体験(雨天中止・14時頃解散)		10:00 箕面駅前
12月 1日(火)	高齢者疑似体験(14:45～15:30)	市立西小学校	

*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きます		長谷川 洋一 090-2067-8939
ハイキング	11月22日 古市古墳群を歩く:千里中央集合(時間は別途連絡) 高鷲駅～雄略天皇陵～応神天皇陵～古市駅		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	12月4日	に変更しました 宝塚高原ゴルフ	中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	11月2・16日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	11/2・9・16・30 12/7・14・21	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	11月2日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	11月5・19日	13:00～	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵 手 紙	11月2・16日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	11/5(木) 11/4・18(水)	14:00～	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	11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。

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
9月	20	84	0	56	160	0	0	2	42	44
累計	106	539	0	288	933	0	0	29	172	201

9月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	148	209(西72・中央77・東60)	72	137



【9月の会員相互の助け合い】
*Oさん家事援助他:黒田さん *Uさん畑の手入れ:中田(恵)さん・澤さん・池山さん