

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12月号(第123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

<https://nalcminoh.jimdofree.com/>

【ホームページは変更されました】

ホームページ・リニューアルしました

ナルクみのおの分離独立10年を記念して、ホームページ(HP)を新しくしました。

思い起こせば10年前、ナルクみのおが独立した際、HPの立ち上げに苦勞したことが種々思い出されます。まずは本部のHP担当チームのところへ勉強に何回か通いました。当時ナルクみのおにはスキヤンの道具も無く、中古を譲り受けたこともありました。東京在住の娘に、基本構想を話して、立ち上げて貰ったことも思い出します。また枚方拠点でHPを担当されておられたご高齢の方に、数回にわたって、箕面の小生の自宅に来ていただきご指導を受けました。その後も会報の掲載等で困ったときにはその都度、懇切丁寧に教えて頂きました。頂いた資料のファイルはたっぷり2冊できました。今回、今まで見ていただいていたHPは閉鎖されました。万感の思いを抱いております。永年のご愛顧有難うございました。不十分なHPでしたが見ていただいて感謝申し上げます。

さて新しいHPは、12月から <https://nalcminoh.jimdofree.com/> でご覧になれます。

このHPは、会員誰でもアクセスできます。いろんなイベント開催の予定や、急な中止等にも利用されます。また今まで口頭で譲り合っていた事務所のパソコン使用の予約等もHPで行う事ができます。

勿論会員の皆様にもブログ等で積極的にご活用願えますし、写真等画像の掲載にも使用できます。このHPはオープンにされていますので会員以外の方も見る事ができます。会員の皆さま一日1回HPを覗いてみてください。ナルクみのおが一層身近になることでしょう。 中田 秀明

新しいHPは役割分担をして、常にリニューアルすることとします

- * イベント等の予定・・・事務局
- * 同好会の予定・・・各同好会の世話役
- * 紅葉の郷やポプラ等の活動予定・・・各コーディネーター
- * 会報並びに運営委員会議事録・・・事務局

イベント中止のお知らせ

会員の皆さまには、コロナ禍の中、数少ないイベント活動を楽しみにしておられたと存じます。大変残念ですが、感染拡大の状況を判断して、次の通り中止することになりました。

- ◇ 健幸ふれあい茶論(12月9日、12月23日) 2回
- ◇ ふれあい広場(12月7日、12月21日) 2回
- ◇ 歌声ひろば「響き」(12月17日) 1回

1月の活動につきましては、状況を見ながら12月の運営委員会にて決めさせていただきます。よろしくお祈りいたします。

事務局長 内 秀美

♠♠「ご近所クリーンウオーク」が始まりました♠♠

コロナウイルス感染者は大阪府も増大し、箕面市でも連日複数の感染者が発表され過去最高の感染者数となり、第3波の到来と言われていています。通常でも冬場は外出の機会が減ります。これにコロナ感染防止の自粛が加わると益々外出が減少します。一方シニアにとって閉じこもりによる肉体的・精神的なリスクが社会問題にもなっています。そこでナルクみのお社会貢献施策の一環「街中クリーンウオーク」に加えて「ご近所クリーンウオーク」を企画しました。当日お天気・体調がよければお気軽にご参加下さい。ご近所を歩いて清掃活動をしてみませんか？

□ かやの中央チーム

- *毎週 水曜日 16時～
- *集合場所:みのお市民活動センター前
- *リーダー:稲井信也 080-5332-1866

□ 船場チーム

- *第1・第3 月曜日 15時～
- *集合場所:船場オアシス前
- *リーダー:原敏子 090-3709-0527

□ 栗生チーム

- *毎週 木曜日 15時～
- *集合場所:東生涯学習センター前
- *リーダー:中田恵美子 090-7119-7127

- 奉仕活動です
- 6回参加するとクオカード1枚進呈(1回限り)
- 持ち物 ビニール袋・火ばさみ・トング等



かやの中央周辺



かやの中央周辺

ミニ交流会（中央ブロック）

*十月二十九日(木)

Q&A モール・スターボックスにて

コロナ禍のためテラスに席をとり、箕面の山や川沿いの紅葉などを眺めながらのサロンでした。

日頃、会報を届けるのみで親しくお話することもなかった会員でしたが、「GO TOナルク」の掛け声をいただき交流を深める絶好のチャンス。5名が集合。

お互いの出身地、家族、趣味の話など雑談が弾み、ナルクについて解らないことは、谷口さんに質問し、充実したひと時が過ごせました。

稲井様提案の「ご近所クリーンウオーク」のコース設定など話し合いました。後日実施のクリーンウオークに幾人か参加されました。

山岸 信子

*十一月十日(火) 木曽路にて

絵手紙、切り絵グループ5名が集合

昼食をしつつ、鯖街道沿いで育ったため、生魚が苦手など、日頃聞けない話題も出る中、会員増強対策に使う「チラシ」のデザインと配布先について話し合いました。

中央ブロックは、昔から住んでいる方と新しい住宅街に住まわれている方が混じっている状態で、どこにどのようにしてチラシを届けるか、方法など今後も話し合うことにしました。

庄司 利子

《 新企画 》 コロナに負けない！ 自分のために身体を動かしましょ

コロナ感染防止のため室内イベントは中止し、ミニ交流会もマスクを外しての会話・飲食をするので実施も難しくなっており、活動は益々減少して来ます。ナルク会員の皆さんの様に日頃活動している者が活動を減少させると肉体的には足の筋肉が見事に弱り、精神的にも「うつ状況」になるなど種々のリスクがあると言われています。そこで、「健幸ふれあい茶論」「歌声ひろば～響き～」の中止に伴い代わって屋外での《健康広場》を企画しました。参加お待ちしております。

- 12月17日(木) 13:20～15:00 → *みのお市民活動センター前 13:10集合(雨天中止)
 12月23日(水) 13:20～15:00 → *100歳体操の器具を足に付けてかやの中央の公園まで移動
 *器具を付けての健康体操後、清掃活動(ちょっとボランティア)をしながら市民活動センターへ戻る
 12月 9日(水) 13:20～15:00 → *「健康広場(体操+掃除)」
 12月13日(日) 10:00～11:30 → *「駅までウオーク」

は新型コロナ感染予防のため中止

世話役 稲井 信也 080-5332-1866



歌声ひろば ～響き～ 今後の予定 /

10月にスタートした「歌声ひろば～響き～」は、講師や場所に恵まれ好調にスタートしました。11月は星影のワルツ・幼なじみ・もみじ・学生時代・山小屋の灯・星の世界等6曲を歌い、このような機会を待ってくださっていた会員の皆様のご期待に添えたかと思っていました。

しかし、コロナで1月、2月については、12月の運営委員会で検討いたしますが、変更になるかも知れません。現状での予定をお知らせいたします。

- *12月17日(木) 中止
- *1月21日(木) 予定しています
- *2月11日(祝・木) 予定しています



タッキー816で
「歌声ひろば～響き～」が
紹介されました



11月12日(木)に開催された「ナルク歌声ひろば～響き～」が地元コミュニティー放送タッキー816の番組〈みのお NOW〉で11月13日にナルクの活動紹介と共に紹介されました。

～今一度～
新型コロナ対策
正しく知って
感染予防！！

コロナ禍の今、三密を避けるほか、手洗い、マスク、うがい等の対策や、感染予防のための多くの商品が販売されています。知っているようで知らない！ちょっとだけ知っている！そんなあなた正しく理解して、快適で健康な暮らしにお役立てください。「殺菌」「除菌」「抗菌」「滅菌」の4つの言葉の意味は以下のとおりです。

★「殺菌」とは？

殺菌の意味は、言葉のとおり「特定の菌を殺す」ことです。とくに菌の種類や数は問いません。すべての菌を殺さなくても、数が減れば殺菌といえます。また、特定の1種類の菌が減っただけでも殺菌といえます。医薬品・医薬部外品に使える表現で、市販薬や薬用せっけんのパッケージなどで目にすることが多いです。

★「除菌」とは？

除菌の意味は、「菌を取り除く」ことです。「殺菌」することも除菌に含まれますが、医薬品や医薬部外品以外では「殺菌」を謳えないので、この表現がよく使われます。製品としては食器用洗剤や洗濯用洗剤、アルコールスプレー、清拭用クロスなどがあります。

★「抗菌」とは？

抗菌の意味は、「菌の増殖を抑制する」こと、つまり菌が住みにくい環境をあらかじめつくることを意味します。殺菌や除菌のように、直接菌を殺したり取り除いたりする効果ではなく、菌の増殖を抑制あるいは阻害することをいいます。最近は便座や靴下、台所用スポンジなど抗菌効果を謳う抗菌グッズが増えています。

★「滅菌」とは？

滅菌とは、「あらゆる菌を殺菌する」ことで、とても強力です。日常生活ではあまり耳にする機会はありませんが、病院での手術器具や注射には滅菌が必要とされます。



事務局だより

「ナルク箕面の部署役割分担の紹介」 第2回 ～「広報」～

主たる業務は毎月の広報紙を作成し発行する事です。記事の執筆依頼や記事集め時には自ら取材、そして編集作業。これら一連の作業をナルク箕面始まって以来続けている中田編集長、宮川さん、赤井さん、牧田さんの4名の部署です。又中田さんはナルク箕面のホームページも担当されています。広報担当者の悩みは記事の入手だそうです。皆様方も記事の提供や依頼には是非ご協力ください。事務局長 内



【11月の会員相互の助け合い】*Sさん庭の手入れ・黒田さん・福山さん・宮城さん
*Oさん家事手伝い他・・・柴田さん・中西さん・山下さん *Hさん・・・庭の手入れ
*Sさん送迎・・・中田(恵)さん

月日	内容	場所	集合時間
12月24日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:里山ウォーク (要)弁当 旧参道・上池方面(雨天中止・14時頃解散)		10:00 皿池公園
1月4・18日(月)	ふれあい広場(お茶タイムは中止・バザーあり) ・お抹茶席は第3月曜日のみ開催!(¥200)	市民活動センター	9:30～
1月7日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:初詣ハイキング (要)弁当 八幡太神社～阿比太神社～稲荷神社～光明寺(雨天中止・14時頃解散)		10:00 箕面駅前
1月12日(火)	高齢者疑似体験	箕面東高校	10:15
1月13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～
1月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
1月15日(金)	第14回街中クリーンウォーク(中央地区)かやの中央付近 雨天中止		10:00 市民活動C
1月21日(木)	歌声ひろば「響き」(要)申し込み定員30名(友人¥100)	らいとびあ21	10:00～11:30
1月27日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・血流体操・スクエアステップ フレイル予防 講師 日本成人病予防協会 芳本由美子氏	市民活動センター	13:20～

予定はコロナの状況により中止になる場合があります。HP (<https://nalcmihoh.jimdofree.com/>) 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	1月7日	初詣ハイキングをシニアズゆっくりハイキングと合同で行います	稲井 072-726-1866
ゴルフ	1月は休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	1月4・18日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	1/4・18・25 2/1・8・15・22	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	1月4日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	12/17は休みます 1月7・21日	13:00～	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	1月18日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞	1/7(木) 1/13・20(水)	14:00～	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	1月26日	15:00～	メイプルホール(学習センター) 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
11月	35	67	0	57	159	0	22	35	28	85
累計	161	678	0	420	1,259	0	44	64	230	338

11月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性
	146	205(西68・中央77・東60)	71	134

会員の訃報

宮井たか子様が11月7日ご逝去されました(享年76歳) 謹んで心よりお悔み申し上げます



《編集後記》今年2月初めて耳にした「新型コロナウイルス感染症」。たちまち全世界に蔓延しました。冬になって感染者が増え大阪では赤信号がともされました。予防対策として3蜜にならないようにと、ナルクみのおの10周年記念行事が中止となり、各種行事等は活動自粛。残念な一年間でした。その中に於いて広報は一度も休むことなく発行できましたことは皆さまのご協力のお蔭と感謝しています。くる年はコロナも収まって思う存分活動ができることを願っています。皆様良いお年をお迎えください。 広報担当一同

★年末年始「ナルク事務所お休み」のお知らせ
12月29日(火)～1月3日(日)までお休みいたします。