

時間預託制度の全国ボランティア

# ナルク\*みのお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2021年2月号(第125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/



## 会員のみなさま、ナルク箕面の HP を見て下さい！！是非！！

HP(ホームページ)はナルクみのおの全ての情報がつまっています。HPは随時更新しています。新しい情報を得て下さい。HPは、パソコンやスマホで見ることができます。例えば、Googleで、ナルク箕面を検索します。又はアドレス <https://nalcminoh.jimdofree.com/> を入力します。下記の画面が出てきます。知りたい情報や、皆さんの活動している状況が分かります。一度画面に出したHPはブックマークして保存します。できればさらに、これをデスクトップにドローして下さい。いつでもHPの閲覧が可能です。

自粛生活のさなかです。今できる活動をHPで見つけて、身体を動かしましょう。

特定非営利活動法人  
NALC(ナルク)箕面拠点

ナルク\*みのお

楽しく安心と感動の実現を目指すボランティア団体・ナルク箕面

トップ お知らせ イベント ナルクとは? 会報 会員のページ お問い合わせ 事務局より リンク

ようこそ！ ナルクみのお のホームページへ

ナルクみのおは、全国組織のNPO法人ナルクの大阪府箕面市で活動する中核拠点です。  
自立・奉仕・助け合い、遠距離介護などの活動を主体に、夫婦で参加する時間預託を取入れたボランティア団体です。

新着情報

西地区ご近所クリーンウオークを実施しました

90分ウオーク(東コース)を実施しました

ご近所クリーンウオーク in 東地区を実施しました

ナルク屋外健幸ふれあい茶論を実施しました

イベントカレンダー

ナルク事務局

今日 2021年 2月

日	月	火	水	木	金	土
31	2月1日	2	3	4	5	6
	ご近所クリーンウオーク	ラジオ体操とウオーク	ご近所クリーンウオーク	ご近所クリーンウオーク	ナルク90分ウオーク	
7	8	9	10	11	12	13
		ラジオ体操とウオーク	ご近所クリーンウオーク	教声ひろば(健幸ふれあい茶論)	ナルク運営委員会	建国記念の日
14	15	16	17	18	19	20
	ご近所クリーンウオーク	ラジオ体操とウオーク	ご近所クリーンウオーク	ご近所クリーンウオーク		
21	22	23	24	25	26	27
		ラジオ体操とウオーク	ご近所クリーンウオーク	ナルクゆっくりハ	東地区ブロック会	
28	3月1日	2	3	4	5	6
	ご近所クリーンウオーク	ラジオ体操とウオーク			中央地区ブロック	

予定を表示するタイムゾーン: 日本標準時

Googleカレンダー

## ナルク大阪「いちょうの会」さん来訪

1月29日、ナルク大阪「いちょうの会」の、拠点代表守屋さんの訪問を受けました。「いちょうの会」は昨年7月、大阪南拠点と北拠点が統合されて、会員数400名近くになった大きな拠点で、大阪市内のど真ん中にある拠点です。

ナルクみのお稲井代表と原副代表が応対し話し合った内容は次の課題でした。

- 1) 特にコロナ禍では活動がほとんど無く、組織の衰退が心配。
- 2) 若い人(50歳～60歳代)の加入がないので、組織の高齢化が顕著になり、活動が20歳代からの加入可能と、形は全世帯型になったが、具体的な施策、展開が必要。
- 3) 人材不足で何をするにも核になる人が無いなどでした。

また、北摂エリア会議の持ち方についても課題解決の議論を中心にすべきと共通の意見で一致しました。

今回のように、時には他拠点との交流はお互いが活性できる良い機会になると感じました。

広報



### 大阪で多い高齢者感染 重症者多数で病床限界に近づく

—昨年12月に新型コロナウイルスの感染者が初めて確認されてから一年を超えた。

大阪府内で新型コロナウイルスに感染した死者が急増している。累計死者数は1月14日現在東京都の707人を上回る全国最多の714人となり、更に15日には12人増の726人に上っている。

この背景は高齢世代に感染者が多い事 → 重症者リスクが高い → 死亡につながる。60代以上の感染者は、東京都の16.8%に対し大阪府は27.0%。もともと人口に占める65歳以上の割合を示す高齢化比率は、大阪府は27.6%と東京都の23.1%より高い。高齢者施設などでの感染拡大も死者数を押し上げる要因である。大阪府の高齢者入所施設は、東京都の約3,000ヶ所を越える約3,500ヶ所あり、高齢者施設68ヶ所でクラスターが発生し、1,234人が感染した。

高齢者が感染しても、重症化しなければ入院させてくれない状況が続いており、クラスターが発生しやすくなっている。吉村知事は「医療業界と行政が一緒になって、有事の対応が必要だ」と府民の理解を求めている。



### —いつまでも元気にいたいを応援する— ナルクラジオ体操&ウオーキング

#### 「第1回 ラジオ体操&ウオーキング」

実施しました♡

2月2日午後3時から第1回目を実施しました。当日はお天気心配でしたが、何とか晴れました。少し寒い日となりましたが、総勢16名の参加で第1回目としては、まずまずのスタートです。

ラジオ体操「第一」と「みんなの体操」とプラスα「スクワット」と「カーフレイズ」+「インターバル走法」で木戸ヶ池周辺路を4周散策して、予定の40分を楽しみました。

参加者にはバッチがゲット出来る箕面市共通のスタンプカードを配りました。

◇ 毎週火曜日：15時～

◇ 場所 「かやの中央ヴィンラ」から南に徒歩2分  
木戸ヶ池緑地

◇ 参加費 無料

～～皆様のご参加をお待ちしています～～





## ナルクみのおは頑張っています！元気です！

大阪は、昨年末から新型コロナの感染拡大の第三波で医療緊急事態宣言。そして政府の2度目の非常事態宣言の発出と、更にその緊急事態宣言は延長になり、ず～とレッドステージ上です。その間、ナルクみのおの活動の多くが中止を余儀なくされています。また、私たち高齢者も、感染を恐れ、必要以上に外出を避け自宅に籠りがちになり、フレイル(加齢による心身の虚弱)が懸念されています。「生きがい、楽しい、安心、感動のナルク」活動の為、天気が良ければ三密を避けてのウォーキングを中心に据えた活動に参加しませんか。歩くのが苦手な方もはじめの小さな一歩で、孤独を防ぎ自分をカエル。

《奉仕活動》のご近所クリーンウォーク、街中クリーンウォーク、その他ハイキング同好会「90分ウォーク」、屋外健幸ふれあい茶論、ラジオ体操&ウォーク等現在行っている活動を紹介します。



西地区ご近所クリーンウォーク  
毎週(金) 14時～ 市役所前集合



かやの中央地区ご近所クリーンウォーク  
第2・4(月) 15時～ 市民活動C前集合



東地区ご近所クリーンウォーク  
毎週(木) 15時～ 東生涯学習C前集合



ラジオ体操&ウォーク  
毎週(火) 15時～ 木戸ヶ池公園



街中クリーン  
ウォーク 月に1回



ハイキング同好会「90分ウォーク」  
不定期



屋外健幸ふれあい茶論  
第2・4(水) 非常事態宣言中

え～？ そんな話  
聞いたこともないわ！

この冬最強の寒波襲来と言われた1月8日、私は会報の準備のため家を出た。“コスパみのお”前にあるエレベーターに乗ろうとすると、知らないおっちゃんと一緒に。その人が「今日は寒いでんな～」と私に声をかけてこれなので、「はい、寒いですね～お買い物ですか？」と答えた。手袋も履かず布のショッピングバック

を持っている。そんなに寒けりゃ手袋ぐらい履きやいいのにと思ったがそんなことは言えない。

更に、その人は「寒いからエースコックのワンタン麺を買いに来たんや。いつもなら5袋で300円やけど、今日は250円なんや。安いからこれで2回目や」。う～んなかなか経済観念あるやんと、すぐにエレベーターは2階に到着。降りるとその人はまた話しかけてきた。「今日な～うちの台所の気温1℃やったわ。それで、冷蔵庫の中を見たら5℃！ そんなあほな事あるか？」、「あほらしいから冷蔵庫の電源切ったわ」。

台所が1℃って外の気温と一緒にやん！ 隙間風でも入ってるのと違うかな～と思ったがそんな事も言えない。それだけ言っておっちゃんはイオンに向かって行った。台所1℃、冷蔵庫5℃、電源プツン。

えっ！ 冷凍食品どうなるの？ え～そんな話聞いたこともないわ！ もしかしたら、冷凍室のない冷蔵庫かな～？ その日一日思い出してはプッ！と嘔き出していた。

赤井



## 事務局だより

## 〈新入会員の紹介〉

大阪拠点より転入しました。  
よろしくお願ひいたします。

岡 敏彦さん  
大阪市淀川区



## ～ベルマーク等の収集にご協力ください～

収集にご協力いただきましたベルマーク等は、箕面市の社会福祉協議会を通して“(財)緑の地球防衛基金…緑の保全や砂漠化の抑止等を推進,,へ届けられます。その他、“使用済テレホンカードや使用済切手…切手の回り1cm空けて切る,,が自宅で眠っていましたら、一緒に入れていただけませんか。事務局所にベルマーク用の箱をおいて置きますのでよろしくお願ひ致します。 問い合わせ先 山口(080-6115-2280)



月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
3月10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・くつろぎ喫茶は中止中	市民活動センター	13:20～
3月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
3月15日(月)	ふれあい広場(お茶タイムは中止・バザーあり) ・お抹茶席を開催しています!(¥200)	市民活動センター	9:30～
3月18日(木)	歌声ひろば「響き」(要)申し込み定員20名 らいとびあ21		10:00～11:30
3月19日(金)	第15回街中クリーンウオーク(東地区)彩都トンネル～五字神社～皿池		9:30 皿池公園
3月24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)		13:30～
3月26日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:春の里山ウオーク(要)弁当 とんど山～大宮司～医王岩～しおんじ山(雨天中止・昼頃解散)		10:00～ 市民活動センター前
毎週火曜日	ラジオ体操&ウオークキング 木戸ヶ池緑地(会報2月号に案内封入)		15:00(担当 稲井)
毎週金曜日	ご近所クリーンウオーク(西チーム) 市役所玄関前集合		14:00(担当 福山)
第1・3月曜日	ご近所クリーンウオーク(船場チーム) 船場オアシス前集合		15:00(担当 原)
第2・4月曜日	ご近所クリーンウオーク(かやの中央チーム) 市民活動センター前集合		15:00(担当 稲井)
毎週木曜日	ご近所クリーンウオーク(東チーム) 東生涯学習センター前集合		15:00(担当 中田)
*予定はコロナの状況により中止・変更になる場合があります。 HP ( <a href="https://nalcminoh.jimdofree.com/">https://nalcminoh.jimdofree.com/</a> ) 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	3月7日のヨドコウのひな祭り見学は中止します		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	3月は休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁	3月15日	9:30～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	3/8・22・29 4/5・12・19・26	13:00～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	3月15日(テーマは季節・行事等)9:30～		谷田 明子	090-8214-1105
ダ ー ツ	3月18日 13:00～		嶋 隆 夫	090-7200-6948
絵 手 紙	3月15日	9:30～	垣内 きよ子	090-9046-1147
民 舞	3月17日	14:00～	原 敏 子	090-3709-0527
大 正 琴	3月は休み		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
1月	20	10	0	18	48	0	0	38	26	64
累計	202	725	0	469	1,396	0	44	176	375	595

1月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	144	202(西65・中央78・東59)	69	133



【1月の会員相互の助け合い】  
\*Sさん送迎…中田(恵)さん

\*Oさん家事手伝い他…稲井さん・山下さん・原さん