

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

2021年3月号(第126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/>

「QRコード」でもホームページが見られます

大阪府では、緊急事態宣言が2月末日で解除されました。ウイズコロナで自粛生活は続けて守らないとなりません。相変わらず家に居る時間が多くなっている状態が続いています。

おうち時間にナルクみのおのホームページが手軽に見られるよう、に左上の【QRコード】を付けました。QRコード作成は、CSSの岡本公美様にお願いました。

携帯電話(スマホ)からナルクみのおのホームページを見ることができます。行事・同好会予定やハイキング等の日程が確認することができます。またご近所ウオークやラジオ体操&ウオーキング活動などの写真がたくさん載っていますのでナルクみのおがより身近に感じられます。最近さまざまな場所でQRコードを見かけるようになりました。チラシやポスター、新聞・書籍などからWebページにアクセスする仕掛けです。キャッシュレス決済にも使われるようになり、日常生活に浸透しつつあります。スマホでQRコードを読み取れば、一瞬にアクセスすることができます。覚えておくと便利になります。

私たちは歳を重ねると、新しいことに挑戦することがおっくうになっています。携帯電話を持つことにも抵抗がありましたが、今では無い生活は考えられなくなりました。QRコードを取得して生活に役立たせることも、当たり前前の時代になって来ることでしょう。人生百年の時代です。まずは体調管理をして、新しいことにチャレンジしてエイジレス！歳のことなど気にせず前向きに毎日を楽しく過ごしましょう。ナルク箕面はみな様の生活に潤いを持ち続けられるようないろいろな企画を立てています。ホームページもその一つです。QRコードをスマホの画面に貼り付けていけばすぐにINできます。

ご自分ができることがあるかなと、ホームページを見て活力のもとにしてください。早くコロナが収束して、みな様と活動できる日が一日も早く来ますことを祈っています。

～～令和3年度定時総会のご案内～～

今年度の総会の日時が決まりました。コロナが収まって総会が開かれること願っています。ご予約に入れておいてください。久々皆さまにお会いできることを楽しみにしています。

◇ 月 日 6月17日(木) 13:00～

◇ 会 場 箕面文化交流センター大会議室



春がやってきました。木も草も若草色の新芽が膨らんできました。今年度の各ハイキングのスケジュールをご案内します。コロナで自粛生活が続きました。足腰の筋肉が弱っていませんか？高齢になると脚から先に弱ると言います。ご自分に合ったウォーキングで体力増進を！参加してみては！！

ナルク箕面ハイキング同好会

実施日	テーマ	予定コース
4月29日(木)	枚方京街道を歩く	枚方公園駅～鍵屋資料館～御殿山神社～片埜神社
5月25日(火)	ヒメホテル観察	小野原交差点～春日神社
5月31日(月)	信貴山を楽しむ	信貴山下駅～信貴山門～朝護孫子寺～信貴山城跡
6月23日(水)	ホテルの夕べ	箕面大滝まで往復
7月 7日(水)	尼崎の小京都を訪ねて	箕面駅～尼崎駅～尼崎城・寺町界限
9月 4日(土)	街中歴史探検	郷土資料館～ラケット～百楽荘～八幡大神社～光明寺
10月 3日(日)	剣尾山に登ろう	箕面駅～日生山下バス～森上～剣尾山
11月 4日(木)	古市古墳群を歩く	高鷲駅～雄略天皇陵～応神天皇陵～古市駅
12月 4日(土)	天王寺七坂を歩く	天王寺庚申堂～四天王寺～七坂～茶臼山～天王寺
1月 7日(金)	7つの神社・初詣	帝釈寺～善福寺～サウワ神社～天満宮～五字神社
3月 2日(水)	ヨドコのひな祭りを見学	芦屋川駅～阿保親王塚～芦屋神社～ヨドコウ迎賓館

- * 歩く距離は8km～12kmをゆっくり歩きます。参加費は原則無料ですが、交通費等がかかります。
- * 実施日の前日夜の天気予報で降水確率60%以上の際は中止、微妙な場合は当日午前7時の時点で決定する。



ナルク・シニアズゆっくりハイキング

実施日	テーマ	集合場所	コース
4月23日(金)	公園内散策と森林セラピー体験	箕面駅前	箕面公園内
5月27日(木)	〃	〃	〃
6月25日(金)	〃	〃	〃
7月23日(金)	〃	〃	〃
8月27日(金)	〃	〃	〃
9月24日(金)	マミズクラゲ・鷹渡り	〃	才が原池
10月22日(金)	公園内散策と森林セラピー体験	〃	箕面公園内
11月26日(金)	〃	〃	〃
12月24日(金)	〃	〃	〃
1月 7日(金)	初詣ハイキング	皿池公園	ハイキング同好会と合同
2月25日(金)	公園内散策と森林セラピー体験	箕面駅前	箕面公園内
3月25日(金)	〃	〃	〃

- * 通常のハイキングの約倍の時間をかけて、自然を楽しみながらゆっくり歩きます。
- * 当日の天気予報で降水確率50%(雨天)は中止します。
- * いづれも要弁当・集合は10時・解散は14時頃



ナルク箕面街中
クリーンウォーク

実施日	実施地区	実施日	実施地区
4月16日(金)	東地区内	10月15日(金)	東地区
5月11日(火)	滝道清掃	11月19日(金)	東地区
21日(金)	西地区内	12月14日(火)	滝道清掃
6月18日(金)	西地区内	12月17日(金)	西地区
7月12日(月)	中央地区内	1月21日(金)	西地区
9月13日(月)	中央地区内	3月14日(月)	中央地区

* 社会貢献活動です。
* 清掃しながら2時間程度のウォークです。
* 詳細はブロック長又はホームページでご確認ください。



* 問い合わせ先 稲井信也 ☎ 080-5332-1866

春の「とんど山お花見」について

毎年4月に行われています恒例の「とんど山お花見」の開催が、2月末現在まだ決まっています。最終的には地元自治会さんやお決めになります。現状では開催は難しいかもしれませんが、まずはお知らせまで。

稲井 信也

～「ビブス」が新しくなりました

現在皆さんに使用していただいているビブスは、平成25(2013)年の8月から、活動時に着用してもらっています。年月と活用回数と共に、痛んできましたので、この度新調しました。色はブルーで、襟ぐり、脇、裾に黒でパイピングがしてあります。

着用の機会は、紅葉の郷の「ひじり祭り」、「高齢者疑似体験」、「滝道清掃」や「ご近所クリーンウオーク」、「街中クリーンウオーク」等です。

ビブスはブロック長が管理しています。入り用の時は、ブロック長にお声かけ下さい。お使いになった後は、個人で管理していただいて結構です。旧ビブスは事務所までお返しください。

事務局 内 秀美



前



後
「NPO法人 ナルク」と書いてあります

／ ますますのスタート！ ラジオ体操 & ウォーキング

2月23日(火)は祝日で、ナルクのラジオ体操が始まって4回目の日でした。寒い日でしたが、13名が集まり元気よく行いました。ラジオ体操のスタートは、真冬の寒い日からで、皆さんに関心を持っていただけるか心配しましたが、お陰様でこの日までに延べ61名の方の参加がありました。

この日も、「ラジオ体操第一」と「みんなの体操」を行い、その後、この暖かさで6分咲きぐらいになったカワズザクラを見ながら、木戸ヶ池の周りをインターバル走法で4周して、ホッポリという気持ちになりました。

健康法には「運動関連」と「食事関連」と「精神関連」の三つのカテゴリーがあり、これらはバランスが必要なようです。「運動関連」で有名なものにラジオ体操があります。運動不足になりがちなコロナ禍、ラジオ体操で仲間との絆も深まります。

もう春です！《毎週火曜日の午後3時から》、《場所は木戸ヶ池緑地》です。参加お待ちしております。

場所などお問い合わせ先は
ラジオ体操担当 稲井 信也 080-5332-1866



考えてみよう！

江戸版 脳とれクイズ！
「判じ絵」

江戸時代に庶民の間で楽しまれた浮世絵のひとつに、判じ絵(はんじえ)があります。絵や文字から連想される言葉を当てるクイズです。

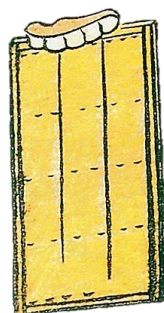
①ヒント 地名
答え【 】



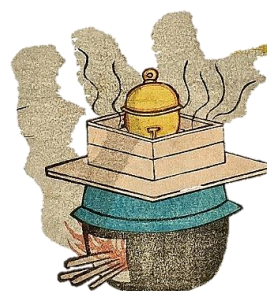
②ヒント 鳥の名前
答え【 】



③ヒント 鳥の名前
答え【 】



④ヒント 虫の名前
答え【 】



⑤ヒント おでんの材料
答え【 】



《答えは 4ページにあります》

事務局だより

「同好会世話役」様へ

4月号は、同好会特集を予定しています。世話人の方々は、写真(画像)1枚と募集要項、同好会のプロフィール記事等を短く書いて、3月26日(金)までに、左記の中田まで、メール・FAX等でお送りください。

貴方の作品を紹介させていただきます

日頃、俳句・短歌・川柳等をたしなんでおられる方、作品を紹介させていただきます。3月26日(金)までに、投稿をお待ちしています。

連絡先 中田秀明

FAX 07217293337

090-3490-2180

hide1231tiger@heart.

ocn.ne.jp

へナルクに入会しました

健康体操等活発に活動されて、新大阪から単車で15分程度なので、なるべく参加し稲井様のアシストで、まず一年目標によろしくお願い申し上げます。

一月入会 岡 敏彦

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
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・14時頃解散)		10:00～ 市民活動センター前
4月 5・19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～
4月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
4月14・28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～
4月16日(金)	第16回街中クリーンウオーク(東地区内) 北の杜公園～南の杜公園～春日神社～新家交差点～皿池公園		10:00 小野原交差点交番前
4月22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
4月23日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:公園内散策と森林セラピー体験 コースは箕面公園内 (14時頃解散 (要)弁当)		10:00 箕面駅前
毎週火曜日	ラジオ体操&ウオークキング 木戸ヶ池緑地		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 (https://nalcminoh.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	4月29日《枚方京街道コースを歩く》集合千里中央(時間は後日連絡) 枚方公園駅～鍵屋資料館～御殿山神社～片埜神社		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	4月は休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	4月5・19日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	4月5日(テーマは季節・行事等)9:30～		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	4月1・15日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	4月5・19日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	4/1(木)4/7・21(水)	14:00～	原 敏 子 090-3709-0527
大 正 琴	4月未定		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
2月	36	10	0	46	92	0	0	177	40	217
累計	238	735	0	515	1,488	0	44	353	415	812

2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



【2月の会員相互の助け合い】

*Kさん・Tさん・リフォーム…黒田さん *Iさん・Nさん・包丁研ぎ…横山さん
*Oさん・買い物物他…柴田さん・中田(恵)さん・山下さん *Yさん・外出サポ…田岡さん

3ページの答え
①箱根 ②うずら ③はと
④すずむし ⑤大根