

時間預託制度の全国ボランティア
生きがい・自立・奉仕・助け合い

ナルク みのお



2021年4月号(第127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

EM: nalc_minoh@infoseek.jp

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

令和3年(2021年)度 ナルクみのおの基本方針(案)

2021年度ナルクみのおの基本方針は、運営委員会に於いて下記のとおり検討されています。
新型コロナウイルス感染症は感染再拡大(リバウンド)の動きがあり、先の見通しが立ちにくい状況
ではありますが、この基本方針のもと、各事業活動計画の立案を検討しています。会員の皆さまもして
みたいことなど何かお考えがありましたら、ブロックの運営委員にお申し出下さい。

【基本方針(案)】

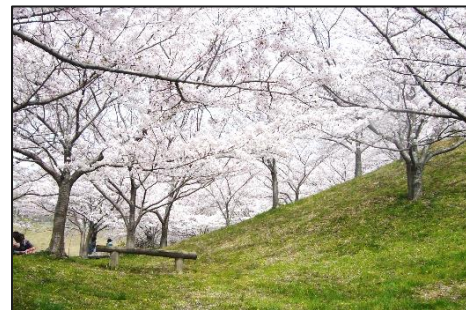
- 1 安心感・絆を深める施策を具体的に企画・推進する
- 2 楽しさを味わえる様に出来る事を考え積極的に推進する
- 3 ナルクの活動をより積極的に知らしめる(兼会員の拡大)

定時総会は下記の通り予定しています。

コロナ感染者の成り行きで分かりませんが実施されることを願っています。

* 6月17日(木)13:00～ * 箕面文化交流センター大会議室

見事に咲いた「とんど山桜園」 今年もナルクのお花見はできませんでした



今年も、とんど山桜園の実行委員会主催のお花見は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止になりました。そこで、茶論担当さんが、桜の下でナルクだけの「おしゃべり会」をしようと3月28日に計画をされましたが、この日は、生憎の“桜雨”でこれも実現できませんでした。では、足腰を鍛えようと一人花見で、30日に黄砂で霞む中、出かけました。わあ、素晴らし！ーこんなに見事に咲き誇った100本余りのソメイヨシノ、一人で楽しむのはもったいない。来年こそはみんなでお花見が出来ますようにと念じ、とんど山を後にした。

赤井 美保子

同好会紹介

『囲碁』



講師は横山さん(日本棋院6段、実力はもっと上)丁寧、親切な指導で毎回添削付きの宿題も…まだメンバーが少なく女性、初心者も歓迎です

- ♣ 第1・3月曜日 9:30~11:30
- ♣ ふれあい広場
- ♣ 世話人: 山下 隆也 090-3270-2387

『健康麻雀』



麻雀が認知症予防に一番と言われて、高齢者の麻雀は大盛況です。コロナ対策も入念にしています。会員は30名程度で麻雀は初心者が多く、楽しい雰囲気を持った同好会です。男性が昔取った杵柄で指導、アドバイスに当たっています

- ♣ 第2・4月曜日 市役所横のグリーンホール
- ♣ 世話人: 岡部 克己 090-5152-1454

『絵手紙』

先生の見本を参考にして、はがきや色紙に各自工夫して楽しんでいます

- ♣ 第1・3月曜日 9:30~11:30 ♣ ふれあい広場
- ♣ 講師 吉田久代(日本画家)
- ♣ 世話人 垣内 きよ子 090-9046-1147



『ダーツ』

ダーツを的に向かって投げる！誰でもできる軽いスポーツです頭も使いますよ…

コロナ禍の中、密を避けて少人数で楽しくやっていますぜひ一度体験してください



- ♣ 第1・3木曜日 13:00~16:00
- ♣ 萱野コセン「くすのきの家」
- ♣ 世話人: 嶋 隆夫 090-7119-7128



『切り絵』

四季折々のカードを先生にやさしく丁寧にご指導いただいています

- ♣ 第1月曜日 9:30~11:30
- ♣ ふれあい広場
- ♣ 講師 谷田 明子 080-8214-1105

『大正琴』

お琴はお貸します

- ♣ 第1・3火曜日 15:00~17:00
- ♣ 中央生涯学習センター
- ♣ 講師 松村 尚美 080-5331-3172

『ゴルフ』

コロナ禍で1年もの間、休会していましたが、緊急事態宣言が解除になり久々、箕面ゴルフ場でキャディ付きでコンペを開催致します

- 1) 日時: 5月24日(月) 8時集合時間厳守
- 2) 場所: 箕面ゴルフ TEL072-751-6901
- 3) 参加費: 2,000円
- 4) 申し込み: 中田 秀明 090-3490-2180
E-mail: hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp



『デジカメ』

自然の美しさを写真に収めましょう

- ♣ 世話人 長谷川 洋一 090-2067-8939

『民舞』

踊りは良い運動です

- ♣ 第1・3水曜日・第1木曜日 14:00~16:00
- ♣ サンプラザ or 中央生涯学習センター
- ♣ 世話人 原 敏子 090-3709-0527

『ちょこ歩(ブレンチ)』
 コロナ禍でもう一年も休んでいますが、そろそろ再開しようと考えています。美味しいもの頂いて元氣を出しましょう！
 原 敏子
 世話人 090-3709-0527
 中田 恵美子 090-7119-7127

🎵 再開しました(3/18) 歌声ひろば ～響き～ 🎵

今日は、4か月ぶりに“歌声ひろば～響き～”が再開されました。200名の定員の会場に密を避けて20名参加。待ちに待っていたこの日でした。マスク・換気・間隔も十分に実施。「右の脇の下に左手を入れて胸の周りの筋肉を柔らかくします・・・」、「胸を広げま～す、顎関節を動きやすくします～、息を前に吐く・・・等々」と準備体操から始まった。始まりの曲は、春らしく♪どこかで春が～♪とスタート。続いて瀬戸の花嫁・北帰行・なごり雪・最後は♪仰げば尊し我師の恩～♪と穏やかに終了。歌のできた経緯・歌詞の内容・作詞作曲者の紹介と細かく説明して下さい、途中「この歌が出来たころ、私は生まれていませんので知りませんが、皆さんはご存知ですよ」と、また言われてしまった。みんなドッと笑う。今回も楽しく時間が過ぎてしまった。

“歌声ひろば～響き～”の担当者に、稲井洋子さんと佐伯律子さんが紹介されました。次回は4月22日、続いて5月20日、6月10日の予定ですが、コロナの影響で変更もあります。 広報



長田先生の軽快なお話に
笑い涙を拭いている人もいまし



みんなの広場

* 次回も皆様の投稿をお待ちしています。



【川柳】

わび住まい孫の忘れし風船恋し
はる
七十路超え夢無くても希望は多しあまつ姫

【俳句】

春一番ワクワクチン接種ためらひぬ
由紀子
城南宮滝のごとくに枝垂梅
夫佐子
やはらかき阿修羅像みる弥生尽
夫佐子

「健幸ふれあい茶論(3/24)」

～今日のテーマは《身体発声療法》でした～

ゲストを迎えての「健幸(健康で幸い)ふれあい茶論」を久しぶりに開催しました。ゲストは松川加代子先生、19名が参加して行いました。

今日のテーマは《身体発声療法(コラールセラピー)》で全身を緊張させたり緩和させたり、良い姿勢・良い呼吸など正にカラダ全体を使つての発声トレーニングでした。

先生はカラダを使いながらも声は正に讚美歌を聞いている様な優しい声で、ココロも休まる気がしました。第1部終了後は「筋トレ体操」・「脳トレ体操」・「転倒予防のスクエアステップ体操」などを行い楽しく過ごしました。

次回は4月14日(水)13時20分から「みのお市民活動センター」にて行います。皆様のご参加をお待ちしています。 健幸ふれあい茶論 担当者



ナルクシニアズ
ゆっくりハイキング(3)

このハイキングはシニアを対象に通常の山歩きのスピードの二分の一の歩みで自然も楽しみながら散策します。まずは如意谷団地へ、整備された桜広場の満開の桜に大満足。「如意谷桜ひろば」から雑木林の「しおんじ山」に。頂上で一休みした後、に医王岩に行き、どつしりとした巨岩が千年以上に渡つて鎮座している姿に見つてしまいました。12時過ぎに「とんど山桜園」に到着して昼食タイム。こんどは千里川沿いの桜を見ながらキューズモールに到着して14時に解散。今日はお天気も良く、青空に映えた桜三昧の一日を楽しみました。

稲井



19名の参加者でし

「滝道清掃のお知らせ」

(雨天中止・奉仕活動)

箕面の滝道清掃は社会貢献活動です。私達の憩いの場所です。参加しましょう!

【日時】5月11日(火)

【集合】10時箕面駅前
(12時頃解散予定)

【持ち物】軍手・ビブス
(掃除用具は準備あり)

【問合せ】稲井

080-53332-18666

事務局だより

会報の手配りを
されている方へ

5月号会報は、

5月12日(水)の午後
できあがりです。

手配りされている方、
よろしくお願ひいたし
ます。 広報

「ふれあい広場」
バザーへのご協力の報告

1月から3月の間「ふれあい
広場」はコロナの影響で、3月
15日1回のみ開催でした。
売上金と寄付金は、
1,380円でした。ありがと
うございました。皆様のご協
力で得た収益金は、ナルクみ
のお運営資金に充当させ
ていただきます。

ふれあい広場担当 福山

へナルクに入会
しました

*尾崎 秀子さん

豊中市新千里西町



活動予定

月日	内容	場所	集合時間
5月11日(火)	滝道落葉清掃(雨天中止)	箕面滝道	10:00 箕面駅前
5月12・26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～
5月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
5月17日(月)	ふれあい広場:お茶タイムは中止・バザーあり お抹茶席は行われません	市民活動センター	9:30～
5月20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
5月21日(金)	第17回街中クリーンウオーク(西地区内) スカイアリーナ方面		10:00 市役所玄関前
5月27日(木)	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://nalcmih.jimdo.com/>) を参照ください。

同好会予定

名称	月日	時間	連絡先	
デジカメ	思い出写真をふれあい広場で撮ってみませんか		長谷川 洋一	090-2067-8939
ハイキング	5月31日《信貴山を楽しむ》集合千里中央(時間は後日連絡) 信貴山下車～信貴山門～朝護孫子寺～信貴山城跡 (4/29のハイキングの行先は、9/4の街中歴史探訪と入れ替わりました)		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	5月24日(月) 箕面ゴルフ 8時集合		中田 秀明	090-3490-2180
囲碁	5月17日	9:30～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	5/10・17・24・31・6/7・14・21・28	13:00～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	5月17日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子	090-8214-1105
ダーツ	5月6・20日	13:00～	嶋 隆夫	090-7200-6948
絵手紙	5月17日	9:30～	垣内 きよ子	090-9046-1147
民舞	5月19・26日	14:00～	原 敏子	090-3709-0527
大正琴	5月11・18日	15:00～	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。



【3月の会員相互の助け合い】

*Aさんリフォーム・・・黒田さん *Iさん・白さんスマホ講習・・・藤田さん
*Oさん買い物他・・・黒田夫妻・柴田さん・牧田さん・中田(恵)さん・山下さん

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
3月	51	16	0	62	129	0	0	109	34	143
累計	289	751	0	577	1,617	0	44	462	449	955

3月末現在の 会員数	世帯数	会員数	男性	女性
	142	198(西65・中央76・東57)	67	131