

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1月号(第124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】

新年明けましておめでとうございます



ナルク箕面代表 稲井 信也

皆様には、それぞれに素晴らしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はコロナに始まり、コロナで終わる厳しい年となり、今年も外出自粛要請が延長され例年とは異なる静かな新年を迎えております。

昨年はボランティア活動、同好会などナルク活動の多くは中止・縮小せざるを得ない状況でしたが、一方「絵手紙・切り絵による絆活動」「ミニ交流会」「ご近所クリーンウオーク」「屋外健康サロン」など、今までに無いナルク活動も生まれました。今年もワクチンに期待を寄せながら、第4波到来を想定しながらの活動の展開となります。

年末にく不要不急の声の中で、「必要なもの」と「不要なもの」の間に「大事なもの」(信頼できる人間関係、安心できる場所、地域の生活空間など等)があることを知ったとのコラム記事がありました。

我々シニアは閉じこもりによる肉体的・精神的なリスクもあり、正に大事なものを、感染防止策を充分取りながら大切にしていく必要があります。どんな施策が良いかは、まだ解りませんが、間違いないのは従来の延長線では「生きがい、楽しい、安心、感動のナルク」の実現は難しいということです。

個人として、組織として出来る事を<知恵を出し合い>積極的にして行きましょう。

再々申し上げますが、新しい事には失敗のリスクは伴います。感染防止が前提ですが、「石橋を叩いては渡れません」良さそうな事は実現して行きましょう。こういう時に備えて、この10年間に財政基盤を整えてきました。今年には《チャレンジの年》です。

執行部やブロック長への積極的なご提案・ご参画をお待ちしています。

失敗を恐れず、「ナルクみのおチーム一丸」となり楽しく乗り切りましょう。

最後に皆様にとって今年も素晴らしい年となります事を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

ブロック会開催のお知らせ

～西地区～

- ◇ 日時 3月6日(土)
- ◇ 場所 グリーンホール2階
大会議室2
- ◇ 時間 13:00～

井上 090-3165-2150
福山 090-3992-0514

～中央地区～

- ◇ 日時 A) 3月5日(金)
B) 3月8日(月)
- ◇ 場所 市民活動センター
- ◇ 時間 13:30～

谷口 080-1071-5041
藤田 090-3714-6004

～東地区～

- ◇ 日時 2月26日(金)
- ◇ 場所 コミュニティセンター
東小会館「みどりの家」
- ◇ 時間 13:30～

中村 090-3704-4838
中田 090-3490-2180

~~「丑」年所感~~

今年の干支は「丑」です。私も7回目の年男です。ナルク箕面も数年前の名簿では年男・年女は15名の方がおられます。この元日の新聞紙上によると日本の国民の「丑」年生まれの「年男・年女」は1,066万人で全国民の8.5%だそうです。

某情報紙によると今年の「丑」は60年に一度の「辛丑(かのとうし)」だそうで「辛」は“草木が枯れ、痛みを伴う衰退の状態”。「丑」は“新しい芽生えの状態”だそうです。今まさに、コロナウイルスが猛威を振るい、平穏な社会生活・経済が被害を被っています。一方新たな芽生えの見通しは唯一ワクチン接種の光が見える程度です。

古きからの教えで、丑年生まれの人には、忍耐強さや我慢強さに恵まれ、困難にもめげず目標達成のために努力する性(さが)が与えられ、どれだけ厳しい時でも、弱音を吐いたりあきらめたりすることなく、周りから無理だと言われようとも、自分で決めた事はやり通す粘り強さを持っている。と言われる素晴らしい干支だそうです。私は80数年生きてきましたが、その様な事は未達のみまでどうも人生が終わりそうです。

東地区 打越 正長



西暦と元号

今年は令和3年。令和の元号も耳になじんできました。

日本は西暦と元号の両方が使われています。西暦が使われる場合と元号で使われる場合があり、今西暦では何年?と分からなくなります。西暦と元号の換算方法を覚えておくと便利です。

令和の場合は〈れいわ=018〉と語呂合わせで、今年の〈西暦2021年の下2桁21-18=3で令和3年〉になります。西暦は〈令和3年+18=21+2000=2021年〉です。れいわの語呂合わせで覚えておくと便利です。

昭和の場合は、西暦の下2桁から25を引いた値が昭和になります。ちなみに東京五輪があったのは1964年-25=39で昭和39年となります。

平成の場合は西暦に12を足して下2桁が平成の年号に、反対に平成から12を引いて2000を足すと西暦になります。

昭和元年(1926)12月25日～昭和64年(1989)1月7日
平成元年(1989)1月8日～31年(2019)4月30日
令和元年5月1日(2019)～

七十余年続く注連縄造り

しめなわ

小学生の頃、祖母の手ほどきで造り始めて今も続けている。

祖母↓叔父↓従弟と続いている。

写真のような注連縄造りには相方が必要。

今年の注連縄は駄作であるが、年末、裏白

を採りに山に従弟と出かけて、陽だまりながら

強風の中で造ったので、駄作となった次第。

中央地区 谷口 邦彦



中止のお知らせ

- ◇ 新年会は1月に年に一度みな様と会して行われていましたがコロナ感染予防のため中止とさせていただきます。 代表 稲井 信也・茶論担当 垣内 きよ子
- ◇ 紅葉のボランティア活動は3月末まで活動を中止いたします。 コーディネーター 山口 文子
- ◇ ポプラは植木の水やりは継続中ですが他の活動は現在中止しています。

コーディネーター 内 秀美

❁ 寒い季節です。みな様には体調管理をして元気にお過ごしください。❁

＼ コロナ禍でナルクみのおの絆を 絵手紙・切り絵で！！ ／

新型コロナが収まらず、ナルクの行事の多くは中止を余儀なくされています。そんな中、少しでも会員同士の絆が希薄にならないよう、絵手紙・切り絵同好会の方々にご協力を得て、絆カードを会員205名(146世帯)にお送りしました。その中には、代表からの手紙を添えた方もありました。その後、多くの方からお礼のメールが届きました。その一部を紹介します。

絆カード作成にご協力を頂いた方々は、《絵手紙同好会》の吉田久代さん庄司利子さん牧田容子さん佐伯律子さん川良房子さん、《切り絵同好会》の谷田明子さん垣内きよ子さん打越一子さん宮城美子さんと、更に会員の手島栄子さんと藤田恵子さんからご協力を頂きました。

クリスマスカードありがとうございました。仏壇の主人の写真の横に飾っています。 東地区 女性

絵手紙、切り絵が届いた会員さんが「嬉しかったわ」と私の所へ訪ねてこられた。私の方が久しぶりにお会いできてよかったです。お役に立てたかな？
切り絵製作者



仲間3人とも葉書頂きました。ナルクからの温かい絆に感謝いたします。
中央地区 女性

ナルク歴10年余り、ナルクから誕生日カードはもらったことはありますが、クリスマスカードは初めて。正直嬉しいものですね。中央地区 女性

すっかりご無沙汰しています。今日は気持ちほっこりさんの絵手紙、温かいお言葉のレター頂戴しました。個人個人に心配り、只感謝申し上げます。冷え込んで参りました。どうぞお体お大切にお過ごし下さいませ。(代表宛へ) 東地区 女性



(奉仕活動)
〜とんど山の整備〜
12月2日、ナルクみのおの社会貢献活動として地元の皆さんと一緒に、この地を整備して、桜を100本植樹して17年。今では桜の名所の一つになっています。その後も年5回整備活動をしています。今日も8名が参加して下草刈りをしました。2時間強ですっかり綺麗になり、快晴で暖かく、気持ちの良い汗も流しました。途中休憩時には「しょうが葛湯」を飲み、話にも花が咲きました。 稲井 信也

コロナ禍で起きた怖いこと 「あなたならどうしますか？」

今日はスーパーの売り出し日。買い物リストを持って駐車場が混まないうちにと、スーパーへいざ出発。スーパーの駐車場に着きました。“しまった！”マスクを忘れたことに気が付いた。いつもならカバンに予備を入れているのだが、この日に限って、カバンを変えてきた。う〜ん！仕方がない。夫に電話しよう。

私「マスク忘れて買い物に来たわ。今から取りに帰るからマスク持って、玄関先へ出ててくれない」
夫「車のグローブボックスに僕の予備が入ってるやろ。一回使ったけど・・・」
私「えっ！え〜〜〜！分かった・・・仕方ないそれ使うわ」
買い物から帰宅後夫に聞いてみた。
私「貴方、私が使ったマスク使う勇氣ある？」
夫「ない！」ガ〜んやっぱり・・・。



結婚した頃は、1本の歯ブラシを二人で使い、幸せを感じていた時もあった。あれから50年！（いや正確に言うと46年）。今は、適度の距離が心地よい。急いでいたというものの、後味の悪さが今も残る。しかし、マスクは共有しても、コロナには感染しなかったことに安堵した。

こんな時、あなたならどうしますか？ 東地区 女性

事務局だより

「ふれあい広場」バザーへの
ご協力有難うございました

「ふれあい広場」での10月・11月のバザーの売上金と寄付金が、
2、104円となりました。
大変ありがとうございました。

会員の皆様のご協力によって得た収益金は、ナルクみのおの運営資金に充当させて頂きます。引き続き出品のご協力をお願いいたします。

なお、12月はコロナのためにバザーは行われませんでした。

ふれあい広場担当 福山

「コロナ感染拡大中 寒い冬でも常に換気と保湿を！」

気温が低く空気が乾燥すると、新型コロナウイルスが感染力を持つ時間がより長くなるとして、次の予防対策のポイントを政府が発表しています。

- 1、換気扇など機械設備を使って強制的に常時換気。
設備がなければ気温が下がらない範囲(18度以上が目安)で常時、窓を少し開ける。
- 2、加湿器の使用や洗濯物の室内干し、こまめな拭き掃除で、湿度40%を目安に加湿する。

政府のコロナ予防ポイント(2020年11月12日)から

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
2月1・15日(月)	ふれあい広場(お茶タイムは中止・バザーあり) ・お抹茶席は第3月曜日のみ開催!(¥200)	市民活動センター	9:30～
2月10・24(水)	健康ふれあい茶論 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～
2月11日(木)	歌声ひろば「響き」(要)申し込み定員 30名 らいとぴあ21 健康ふれあい茶論・歌声ひろばは赤信号(外出自粛要請)が出れば中止		10:00～11:30
2月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
2月25日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:市街地散策 西国街道・北の杜公園～南の杜公園～新家(雨天中止・昼頃解散)		小野原交差点 10:00～
毎週水曜日	ご近所ウオーク(かやの中央チーム)	市民活動センター前集合	16:00(担当 稲井)
第1・3月曜日	ご近所ウオーク(船場チーム)	船場オアシス前集合	15:00(担当 原)
毎週木曜日	ご近所ウオーク(栗生チーム)	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	2月は休み(3月は7日 ヨドコウのひな祭りを楽しむ)		稲井 072-726-1866
ゴルフ	2月は休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	2月1・15日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	2/1・8・15・22 3/1・8・22・29	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	2月1日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	2月4・18日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	2月1・15日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	2/4(木) 2/3・17(水)	14:00～	原 敏 子 090-3709-0527
大 正 琴	2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
12月	21	37	0	31	89	0	0	74	119	193
累計	182	715	0	451	1,348	0	44	138	349	531

12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

会 員 の 訃 報
小泉敏夫様が12月10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



【12月の会員相互の助け合い】

*Sさんリフォーム・黒田さん *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