

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 のお



2021年5月号(第128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/>

## 『孤独撲滅！！』に取り組みます

ナルク箕面代表 稲井 信也

コロナ変異ウイルスによる第4波が箕面市でも猛威を振るっており、緊急事態宣言も延長され、我々も活動が減少する中で「おうち時間」が多くなり、孤独感が増大しています。

「孤独」は心身に大きな支障を起こす要因でもあり、箕面拠点では、昨年度から施策の一つとして「**孤独撲滅**」を掲げてきました。令和3年度も引き続き実施して行きたいと思っております。

「**孤独撲滅**」の基本施策は「**繋がり・絆**」ですが、緊急事態のこの時期は人との交流や対面が難しく希薄になるため、電話での会話で繋がり・絆を確認し合う事が大切と思っています。特に一人住いの会員の皆様は、閉じこもりになるこの時期は、孤独になりがちの方も居られると思います。そうした方にせめて代表の私から「お電話で繋がりをもちたい」と思っています。

「ナルクの稲井です」とお電話しますので皆さまの近況等をお話頂ければ幸いです。

又当方では、どなたにお電話を差し上げて良いか完全に把握が出来ていませんので、代表の「**稲爺**」(080-5332-1866)に近況のお電話を頂ければ幸いです。

尚 緊急事態宣言の解除など、コロナが少し落ち着きましたら、「ふれあい広場」・「健幸ふれあい茶論」・「ご近所クリーンウオーク」・「歌声ひろば響き」・「ラジオ体操&ウオーキング&屋外歌声ひろば」・「ミニ交流会」・「各種同好会」などなど交流の場に是非お出かけ頂き「交流・繋がり」を深めて頂ければと思います。

箕面市も、5月12日からワクチン接種が始まりましたが、まだ暫くは大変な時期は続くと思っております。それぞれに、ご自愛頂き、共に乗り切ってまいりましょう。みな様のご健勝を祈念しています。

### 『屋外太極拳』が新たに始まります!!

シニアのための屋外太極拳です。緊急事態宣言が解除になって、のびのび身体を動かしたいですね！ゆっくりした動きですのでお気軽に始めませんか？今から楽しみにしててください。

- \* 日時 7月13日(毎月第2火曜日)スタート  
雨の場合は第3火曜日に順延
  - \* 時間 13:30~14:30
  - \* 場所 木戸が池緑地
  - \* 講師 秋山 映子先生
  - \* 持ち物 動きやすい服装・靴・飲み物
- 【問合せ先】 稲井 080-5332-1866







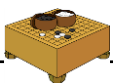


秋山 映子先生プロフィール(箕面市在住)

- ・日本武術太極拳連盟公認普及指導員
- ・全日本武術太極拳選手権大会入賞
- ・大阪府武術太極拳選手権大会優勝
- ・現在スポーツクラブ、体育館等で太極拳インストラクターとして活躍中

# ~~「ふれあい広場」ってどんなところ? こんなところ!~~

《 開催場所:市民活動センター 時間:9:30~11:30 》

 <b>出入口</b>	 <b>バザー</b> ちょっとお立ち よりください!	 <b>出入口</b>
<b>お抹茶席 コーナー</b> 第3月曜日 のみ(¥200) 	<b>絵手紙同好会 コーナー</b> 日本画家の先生 の指導、作品は 自由に 見本あり 	<b>新入会員説明会等 フリーコーナー</b>
<b>切り絵同好会 コーナー</b> ハサミで季節や 行事の表現を 丁寧に 指導 	<b>おしゃべり コーナー</b> お久しぶりです ごゆっくりと	<b>囲碁同好会 コーナー</b> 日本棋院6段 の会員が指導 

毎月第一・第三月曜日の午前中市民活動センターの一室で開催される「ふれあい広場」はナルクで出会った方々が顔を合わせて言葉をかわし元気を育むふれあいの場です。

加えて切り絵・絵手紙・囲碁等の同好会・新入会員説明会・手芸講習会・バザー・お抹茶席など多彩な集いの場としての役割をあわせ持つ場所でもあります。

昨年来のコロナ禍で、お茶を飲みながらのおしゃべり、お抹茶席など、室内での至近距離の交流が危惧され開催を見送ることもありました。が、ワクチン接種も始まった今、再開を楽しみにしています。

コロナ禍により加速度を増し拡大する感のあるバーチャルリアリティの世界。インターネット、オンラインなどによる人との交わりが増えるなかでお互いの体温を身近に感じての交流の場を大切にしたいと思います。

また「ふれあい広場」で常時開催しているバザーは資源循環に寄与する活動です。ご家庭で眠っている不用品がありましたら、バザーにご寄付いただけるとうれやうです。また立ち寄って利用できるものがあればお買い上げいただければうれしいです。

第三月曜日のお抹茶席は藤井(赫)さん・宮城さんにて、第一・第三月曜日全般につきましては、黒田さん・長谷川(由)・原さん・福山にて担当。お世話させていただいています。

限られた時間ではありますがより多くの方に「ふれあい広場」に足を運んでいただき会員相互の親睦が深まればと思います。

**ふれあい広場担当 福山 裕恵**

## 箕面市郷土資料館・企画展 半町本陣 梶山家資料展

ミニぶらナルク

西国街道が、江戸～京都～西国を結ぶメインロードであった頃の大名行列の人数などの変更を伝える古文書など、面白い資料が展示されています。

\* 会期：4月16日(金)～7月14日(水) 毎週(木)休館 又、緊急事態宣言期間中は休館

\* 場所：阪急箕面駅から東に徒歩約130メートルの、みのおサンプルプラザ1号館地下1階  
 コロナ禍の下、当分全体の「ぶらナルク」は、活動中止にします。緊急事態宣言が解除された後に、お出かけ下さい。箕面の歴史探訪をしてみたいかたがです。

このたびの緊急事態宣言により市民活動センターが休館になり、編集・校正会議ができなくなりました。そのため、急遽牧田さんにご協力をお願いして、リモート会議で校正を行いました。不慣れなため戸惑いながらの校正でしたので不手際がございましたらご容赦ください。

広報担当一同



～ナルクシニアズ  
ゆっくりハイキング (4/23)～

10時箕面駅集合。「ナルクシニアズゆっくりハイキング」を行いました。この時期だからこそ箕面の豊かな森の中で、森からの恵みを受け免疫力を強化するべく「森林セラピー体験」をしました。「森の時間」のセラピストの指導で呼吸方法から顔ヨガなど実践し、癒しの時間を持つ事が出来ました。効果は1ヶ月ほど持つとの事でした。通常は箕面公園内を散策しながらのピクニックですが、この時期ですのでコースを短縮して午前中に終了しました。

ナルクみのおホームページ  
ブログより



「森の時間  
(とき)」の  
岩崎さんと  
高見さん

プチリニューアルしました！

ラジオ体操&ウオーキング (4/27)

《ラジオ体操+歌の広場+インターバル走行》

素晴らしいお天気の中で恒例の「ラジオ体操&ウオーキング」を実施。前回から少し内容が変わりました。毎週火曜日15時から約40分の内容ですが、「ラジオ体操」でカラダを整えた後、「屋外歌声ひろば」が加わり、今回は、「この広い野原いっぱい・見上げてごらん夜の星を・翼をください」の3曲を歌ってココロも晴れやかになり、続いて新緑の中、「インターバル歩行のウオーキング」で池の周りを4周(1.2km)し、整理体操をして終了しました。緊急事態宣言下ですので、近場の人が9名集まって気持ちの良い時間を過ごしました。ご覧の通り屋外でソーシャルディスタンスでのイベントですので、近場の方は遊びに来てください。

ナルクみのお

ホームページ  
ブログより



インターバル速歩(歩行)とは、ゆっくり歩きと早歩きを交互に3分間ずつ繰り返す運動。

みんなの広場

箕面の自然(その1)

苺大好き 森の小動物



先日、我が家の畑の近所の人に来て「ハクビシンを捕獲した」との話。見に行くと大きなハクビシンだ。檻の中で抵抗して威嚇している。怖くて危険だ。私の苺畑にも市から借りて檻を設置した。コーンのお菓子も一緒にくださったので、檻の周辺には「まいり」「てんや」「あなぐま」が捕獲できた。市職員の方が来て持って帰ってくださいました。山の奥深くに放たれたのでしょうか。家の近くの田んぼにカラスの大集団が来た。ざっと60〜70羽が作物を食い荒らしている。ボスらしき一羽のカラスが電柱の上から仲間の行動を観察している。あちこちの

田んぼで作物が食い荒らされた話を聞いた。えんどう豆が大好きだ。私の畑も5〜6羽のカラスに、ネットを張りめぐらしても被害にあった。魚の釣り糸を張りめぐらすのが有効だ。家のチェリーの木もやっとな赤い実をつけた。毎年鳥に赤い実がなる前に食べられてしまう。苺と同じ時期になるので採る時間がなく、孫や近所の子供と親が来て収穫をさせて楽しませる。春は一面あつちこちの田んぼが「れんげ畑」となる。毎年4月29日に「れんげ祭り」が行われて店も出て賑やかになる。ポロン菓子や抹茶がふるまわれる。地元で採れた筍やふきや野菜が売られるが、コロナで中止となった。秋には畦に「ひがんばん」が咲く。カメラを手に写真を撮りにこられる。北には山脈を背負い、箕面は今だ緑豊かな土地だ。  
トツちゃん

令和3年度最初の

街中クリーンウォーク (in 東地区)



4月16日(金)、街中クリーンウォークを行いました。10時に小野原交差点に8名が集まり、中村ブロック長の先導で約2時間のコースの清掃ウォークでした。春はシラン・ツツジ・シロバナタンポポ・ハナミズキ・八重桜などが咲き誇っていました。そんな中、2袋(2.5kg)の缶・ビンや他にタバコ652本、マスク



2枚などを回収し、指定の場所に置き、箕面市に回収依頼をしました。ナルクみのおホームページ

ブログより

「ホタルのタベ」へ

1)案内

年に一度だけの幻想的な世界へご案内します。

\*6月23日(水) 18時



- ・集合 箕面駅前
- ・場所 箕面大滝まで往復
- ・雨天の場合は24日に順延

\*5月25日(火)予定の、小野原く春日神社方面は緊急事態宣言が延長になったことにより中止とします。

【問合せ先】 稲井

080-53332-1866

# 事務局 だより

## 「箕面大滝落葉清掃」 中止のお知らせ

緊急事態宣言が5月31日まで延長になりました。5月11日に行う予定でした箕面大滝落葉清掃は中止といたします。

稲井 080-5332-1866

## 「コロナワクチン集団接種予約」の 手続きのお手伝いについて

5月6日から75歳以上の集団接種予約受付が開始されました。専用電話は込み合っかなか繋がない。又インター予約は分からない、出来ない等でお困りの方がいらっしゃいましたら予約のお手伝いをさせていただきます。お電話ください。

窓口 事務局長 内 080-3796-0885

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
6月7・21日(月)	ふれあい広場:お茶タイムは中止中・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~
6月9・23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~
6月10日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
6月10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
6月17日(木)	令和3年度定時総会 箕面文化交流センター(サンプラザ)8F 大会議室		13:00 受付
6月18日(金)	第18回街中クリーンウオーク(西地区内) あびた神社方面		10:00 市役所玄関前
6月25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&屋外歌声ひろば 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・恵)
* 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	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	ホテルのタベ (詳細は会報P-3に掲載) 5月25日(火)《小野原》は中止 6月23日(水)《箕面大瀧》		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	6月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	6月7・21日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	6/7・14・21・28 7/5・12・19・26	13:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	6月7日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	6月3日	13:00~	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	6月7・21日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	6月3・9・23日	14:00~	原 敏 子 090-3709-0527
大 正 琴	6月はお休み		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。			

2021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
4月	0	17	0	41	58	0	0	56	39	95
累計	0	17	0	41	58	0	0	56	39	95

4月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	141	197(西65・中央75・東57)	67	130

## 会 員 の 訃 報

松山正彦様が4月19日ご逝去されました(享年80歳) 謹んで心よりお悔み申し上げます



## 【4月の会員相互の助け合い】

4月25日から市民活動センターが休館中のため、事務所作業が滞りがちになっています。4月分の会員同士の助け合いは、5月分と共に報告いたします。ご了承ください。