

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9月号(第132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

E-mail: nalc_minoh@infoseek.jp

https://nalcminoh.jimdofree.com/

仲間を増やそう！

知って得するナルク講座

大阪の緊急事態宣言も4回目でしょうか。何度も繰り返される宣言に対して、効果が薄れ緊張感がなくなりつつあります。それに加えて、夏の豪雨災害、猛暑と私達の健康をも奪いかねない日々が続いています。9月に入って、天気は平年並に戻ると予想されていますが。

ナルクみのおでは、ボランティア活動・屋内活動ができなくなり、活動が不活発になり、この為にフレイル^{*}に陥らないように、予防・改善のため、ナルクの仲間同士が触れ合う機会として、屋外活動を増やしています。ぜひ皆さんの参加をお待ちしています。

また、新型コロナの収束を願い、多くの仲間と活動できるように、次のように新たな仲間を募集する講座、「知って得する ナルク講座」を行います。

この機会に、お知り合いの方等にお声かけをしていただき、是非ともご一緒に参加ください。お待ちしております。

【日 時】 令和3年10月16日(土) 13時30分～15時30分

【場 所】 らいとびあ21(萱野中央人権文化センター)
(駐車場は数台分ですので、公共の交通機関をご利用ください)

【内 容】 第1部

講 演 「高齢になっても身体活動を低下させない方法」

講 師 歌丸 和美氏(日本成人病予防協会認定講師)

第2部

講 演 「人生100年時代のナルクの理念と活動」



またこのナルク講座に合わせまして、10月1日から11月30日の2か月間を「ナルク会員お誘い月間」といたします。詳しい内容につきましては、同封の案内状・チラシをご覧ください。

以上

*【フレイル】とは??

加齢に伴い心身の機能が低下している状態のこと。
そのまま放置すると、寝たきりなどの要介護状態になる危険性があります。

【フレイルを予防するには】

1. 社会参加…仕事やボランティア趣味などで人とかかわる
2. 運 動…体を動かし、筋肉を鍛える
3. 栄 養…しっかり噛んで、しっかり食べる

お口の健康も大切にしましょう

食べこぼしや食事時のむせといったささいなお口の衰えをきっかけに、お口の機能が低下し、食べる機能の障害をオーラル(口腔)フレイル(虚弱)といいます。

【オーラルフレイルの予防は健康寿命をのばすきっかけです】

栄養、社会性、運動の3つの要因を三位一体として、バランスよく保つことがフレイルを予防し、健康寿命につながる秘訣です。

特に、栄養で口腔機能の維持が大きく関わります！歯を失ったり、むせたりして、食べこぼしの症状が見られてくると、食事がしにくくなり、栄養バランスの乱れや低栄養状態へとつながります。そこから筋肉量が低下しフレイルとなり、最終的には寝たきりで社会活動ができなくなってしまう。

(お口の体操)
パ・タ・カ・ラ〜〜
舌を動かしてストレッチ



《噛む力は筋力にも…》

口の健康は筋力にも影響するというをご存じですか？

メジャーリーガーがガムを噛みながら打席に立つ場面はよく見られます。ボールを打つ瞬間に下半身を安定させ、バットからボールに強い力を伝達するためです。噛むことで脳が活性化され筋力の発揮が増すことが報告されています。歯周病になって歯茎が弱っていたり、義歯が合わずに咬み合わせが悪くなると、バランス能力の低下や転倒にもつながります。ほかにも認知機能、記憶力、ストレス、幸福感にも影響があるようです。噛む力を保つことって「健康の宝石箱♥」ですね



「かたいものが食べにくい」「むせ込みがふえた」など、日常のちょっとした変化をそのまま放置しておくこともオーラルフレイルの進行を早めることにつながります。「元気に健康で長生きする」ことは、誰もが考える理想の老後です。

「まだまだ自分は元気だ」と思える今だから、オーラルフレイルに早めに気づき、食べるチカラを維持すること。

予防、改善することで健康長寿をめざしましょう。

第一回箕面市災害ボランティア会議

7月31日(土) 14:00~16:00みのお市民活動センターで開催されました。

当日は、箕面社会福祉協議会石田良美会長、箕面青年会議所原田亮理事長の出席を得て、17団体27名が参加。

今回の企画は、2018(平成30)年6月18日に発生した大阪北部地震時の社協による「災害ボランティアセンター」の取り組みを基に「災害支援」をテーマにした平時から顔が見える関係づくり、を目的としたものである。

団体紹介に続き4班に分かれてグループワーク、グループ代表による発表・全体討議後、今後に向けて、①メーリングリストによる連絡、②企画、は次の4団体で進めることを確認。・市民活動フォーラムみのお・箕面青年会議所・箕面市社協ボランティアグループ連絡会・箕面市社会福祉協議会。

筆者は、連絡会・組織担当(ナルクみのお)として参加。今後は、地震に加えて、台風・水害にも活動の拡大を提案していきたいと考えている。

以上

社協ボラ連・他組織関連イベント担当
谷口 邦彦

ボランティア活動

*9月の紅葉の郷ボランティアサポートは緊急事態宣言が9月12日まで延長されたこともあり、9月末日まで中止とさせていただきます。

コーディネーター 山口 文子

*ポプラ・レリーサポプラの植木の水やりは継続しています。

コーディネーター 内 秀美

散水に我も我もと蝉しぐれ
百日紅飛び来たり飛び去り
カナブンの群れ
梅雨前に景列りし
樹々の新芽あざやか

葦人

あなたの作品をお寄せください
日頃、短歌・俳句・川柳等たしなんで
おられる方、投稿お待ちしております
よろしくお願いたします。



「屋外パーク太極拳」 開催会場の変更！

10月12日(火) 13:30からの、屋外太極拳の実施場所が変更になります。場所は、「キューズ ステージ」です。(キューズモール EAST 棟1階)雨天を気にすることなく行えます。



ここがキューズ
ステージです

「奉仕活動」

とんど山整備に参加しよう(8/26)

お盆前から2週間ほど続いた雨降りの日々は、ようやく回復し、今日の天候は「熱中症に警戒」の予報が出ている。新型コロナは第5波に入り、感染者は全国で日々「過去最多」と報道されている。気持ちがちよっと乗らなかつたが、でも、

とんど山の整備に参加して結果良かった。桜の木の本陰での作業は暑くはない。休憩を30分おきにする。休憩時の会話はなぜか弾む。枝が伸びたレンギョウは形よく剪定、桜の木の周辺の夏草も草刈り機で刈り「スカッ！」とした気持ちになりました。ナルク参加者は7名でした。広報



中田さん 草刈り機
デビュー

みんなの広場

箕面の自然(505)

「ロマン」



昔から萱野地区(10ヶ村)に伝わる子供の行事でマンドロがあります。お盆の14日、15日、24日に行われていました。男の子が家々を周り、生木をのせてクスベるための麦わらを集め、ない家はロウソク代を頂いたそうです。愛宕さんの社は山の頂上に祭られているので、麦わらを何回も往復して運び上げます。自分で作った松明とスイカ1個を運び上げるのです。大変な作業だったと思います。

食べ終わったスイカはやけどしないように頭にかぶったようです。

松明作りは山に入り、こえ松(油を含んだ根っこ)を探して、自分の松明が頂上からふもとまで燃え続けられるよう、そして大きな炎を出すように工夫したようです。当日、夕方になってくると、山々から煙(クスベと言います)が上がり、北の山、南の山(今の船場地区)から煙が上がり、マンドロの開始の合図を送ってくるのです。他の地区にタマシをかけて煙を上げたりして面白がっていたようです。

「マンドロ火ともせ、けやせ、もやせ」と掛け声しながら山を下るのです。途中にあるすり鉢池では、「とつくりころがせ、すりばちおくれ」と唱えるのです。家で食事をしている頃、山の中腹あたりまで松明の明かりが降りてくると見物に出かけるのです。松明を掲げ一列になって歩いてくる男の子達はとても勇敢で勇壮な行事でした。父の話では、昔は竹を細く切り

束ねた松明だったそうです。

ある年に、松明で山火事がおこり、すぐに消し止められましたが、しばらく中断されました。その後、松明の代わりに提灯で再開されましたが昔の勇壮さはなく、がっかりしました。

私が子供会の会長になった時、箕面市教育委員会主催の研修が秋と春に何回かにわけて行われました。その研修の最後に主催者から「子供の時にしか体験できないことを経験させてやってほしい。」と言われ、私の胸に響き、それであの松明のマンドロを復活させようと思いました。

愛宕さんの灯籠から火をいただき、提灯でふもとにある五藤池(とんど山の近くの池)の土手でたき火(親火)に写し、各人の松明に火を移すのです。女の子も参加できます。五藤池から白島公園まで「マンドロ火ともせ、けやせ、燃やせ」と掛け声をしながら行列するので、消防団の人達も消防車を池の土手で待機してください。無事白島公園へたどりつくまで見守ってくださいなのです。

皆の松明を公園の中央に集めて一段と大きな炎になるのです。そして、自治会から皆に飲み物が配られます。

その後、マンドロ保存会を立ち上げてくださって、松明作りから用意して下さるのです。このやり方で、40年近く続いています。

マンドロの行事を執行できるのは、自治会、消防団、マンドロ保存会、子供会の皆様の協力なしではできません。皆様ありがとうございます。トッチちゃん

*QRコードでナルクのホームページを 見てみよう！

今や、ポスターやチラシでQRコードをよく見かけます。そのQRコードにはたくさん情報がギュッと詰まっています。ナルクの情報もQRコードを読み取るだけで、活動内容が簡単にわかります。10月4日・18日の「ふれあい広場」で、10時～11時まで、QRコードについて一緒に勉強しませんか。

問合せ先 牧田 容子

☎090-5905-5752

*ベルマーク等の収集に ご協力ありがとうございます

ありがとうございました。

ベルマーク等の収集にご協力頂きありがとうございます。収集は、8月末をもって終了させていただきました。頂きましたご厚意は、社会福祉協議会へお届けいたします。

山口 文子

*つまみ絵の材料を 持っています。利用して いただけませんか？

つまみ絵をされている方はいらつしやいませんか？材料を貰って頂けませんでしょうか。ご連絡お待ちしております。

山口 文子

☎090-6061-6327

事務局だより

新入会員の紹介

*黒瀬 豊樹さん
*黒瀬 薫さん

箕面市船場西



～8月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

会報9月号より、運営委員会の決議事項を抜粋してお知らせいたします。

- ①「知って得するナルク講座」のイベント開催
日時:10月16日(土) 13:30～15:30
場所:らいとびあ21 ホール
- ②ナルク会員勧誘月間 10月1日(金)～11月30日(火)の2か月間
- ③9月1日以降のナルク活動について
9月12日まで新型コロナの緊急事態宣言が発出中です。この間、屋内活動は全て中止です。これが、蔓延防止法等に変わった場合は、屋内活動は、感染防止対策をしながら、可能に変わります。

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
10月4・18日(月)	ふれあい広場:バザーあり・お茶タイムは中止中 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～
10月12日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 会場変更:キョース・ステージ(P-3掲載)		13:30～14:30
10月13日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・血流体操・スクエアステップ体操		13:20～15:30
10月27日(水)	健幸ふれあい茶論 コーラルセラピーと身体発声療法:講師 松川加代子氏	市民活動センター	
10月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
10月15日(金)	第21回街中クリーンウォーク(東地区内)打越池～坊の島～第2総合		9:40 皿池公園集合
10月21日(木)	歌声ひろば「響き」(要)申込み定員30名 らいとびあ21(視聴覚室)		10:00～11:30
10月22日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:森林セラピー体験(雨天中止) コースは箕面大滝方面(14時頃解散(要)弁当)		10:00 箕面駅前
毎週火曜日	ラジオ体操&ウォーキング&歌声ひろば 木戸ヶ池緑地		15:00(担当 稲井)
毎週金曜日	ご近所クリーンウォーク(西チーム) 市役所玄関前集合		14:00(担当 福山)
第1・3月曜日	ご近所クリーンウォーク(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	ご近所クリーンウォーク(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	ご近所クリーンウォーク(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 (https://nalcminoh.jimdofree.com/) 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	10月1日《剣尾山に登ろう》集合:阪急箕面駅前(時間は後日連絡) 箕面駅～日生山下バス～森上～剣尾山(往復)		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	10月はお休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁	10月4・18日	9:30～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	10/4・11・18・25 11/1・8・15・29	13:00～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	10月4日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子	090-8214-1105
ダ ー ツ	10月7・21日	13:00～	嶋 隆 夫	090-7200-6948
絵 手 紙	10月4・18日	9:30～	垣内 きよ子	090-9046-1147
民 舞	10月7・13・27日	14:00～	原 敏 子	090-3709-0527
女子ゴルフ	10月はお休み		藤田 恵 子	090-3714-6004
*時間・場所等の変更がある場合があります。ご心配な時は上記連絡先へお問い合わせください。				

2021年度 活動報告	会員相互の 助け合い	特養老健 への協力	拠点業務	その他	合 計	福祉	子育て	環境	ナルク 活動	合 計
8月	19	34	40	0	93	0	0	45	30	75
累計	106	146	228	0	480	0	0	274	146	420

8月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	141	197(西65・中央77・東55)	67	130



【8月の会員相互の助け合い】*Oさん買い物送迎...稲井さん・山下さん・中田(恵)さん