

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10月号 (第133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/

## さあ！活動再開です♡

雨続きの夏もいつしか終わりを告げ、爽やかな秋の香りが心を和ませてくれます。会員の皆様には如何お過ごしでしょうか。緊急事態宣言も9月30日で解除されました。ナルクみのおの屋内活動はすべて中止していましたが、宣言解除に伴い活動が再開されています。気候もよく体を動かしやすい季節です。久々に皆様とご一緒に活動しましょう。

### 《 屋内活動の事業及びイベント 》

- 1 ふれあい広場(みのお市民活動センター)…10月4日・18日(月)9:30～
- 2 健幸ふれあい茶論(みのお市民活動センター)…10月13日・27日(水)13:20～
- 3 歌声ひろば「響き」(らいとびあ21)…10月21日(木)10:00～
- 4 ミニ交流会…今期ほとんど実施されませんでした。今後積極的に進めてください。
  - イ) 事前に各ブロック長に了解を得てください
  - ロ) 4～5名程度で飲食も可
  - ハ) 一人当たり400円の費用の補助があります
- 5 「紅葉の郷」・「ポプラ」のボランティア活動は、コロナ禍の状況が落ち着くまで、これまでと同様屋内の活動は休止します。

### 《 同好会 》

デジカメ・ゴルフ・囲碁・健康麻雀・切り絵・ダーツ・絵手紙・民舞・女子ゴルフ・ハイキング等の活動はそれぞれ同好会の世話人の方に問い合わせてください。

### 《 お願い 》

緊急事態宣言が解除されてもコロナが終息した訳ではありません。これまで通り3密は避け、手洗い・マスクの着用等守って活動するようにお願いします。

事務局長 内 秀美

### 紅葉の郷ボランティアの皆様へ

10月の紅葉の郷ボランティアサポートは、コロナ禍の状況が好転せず、これまでと同様に休止となります。再開の場合は少なくとも、15日前までにご案内いたします。その節には、ご対応よろしく申し上げます。紅葉の郷コーディネーター 山口 文子

### 大阪・北摂エリア拠点会議

- \*9月28日(火)14時～
- \*ナルク本部6階会議室において
- \*出席者 本部 神野会長・田中担当理事  
高槻・島本、茨木・摂津、大阪、吹田、  
豊中・池田、箕面

#### \*議題

1. コロナ禍やコロナ終息後の活動について
2. 大阪・北摂エリアで協働や共通イベントなどの開催
3. 新規会員のアプローチの対象

各拠点から活発に意見交換があり、一定の成果・方向づけができた。

代表 稲井 信也

### 《高齢者施設ポプラのボランティアサポート》

～～植木・花壇の水やり～～

コロナ禍で、屋内のボランティアサポートは全て中止になっています。唯一屋外の植木や花壇の水やりをコロナ自粛中も実施しました。興味のある方はぜひ、お手伝いください。始めは一緒に水やりをします。

【場 所】 シニアズカレッジ(通称ポプラデイ)  
レリーサポプラ(有料高齢者住宅)  
上記2か所の建物の周辺の植木・花壇の水やり

【実施日】 毎週(月・木・土)  
但し夏季(7. 8. 9月)は、日曜日を除く毎日

【時 間】 AM8:30頃～ (1か所約45分から1時間)  
(初心者には実地体験でご指導します)

【活動費】 交通費…1回300円



(ポプラデイ)



(レリーサポプラ)

### 実施日変更のお知らせ

#### 「滝道清掃」

今年度初めに計画していましたが、太極拳の開催日とバッティングしましたので、左記のとおり変更になりました。すでに予定表に入れておられる方はご注意ください。

【実施日】 12月13日(月)

雨天の場合は12月21日(火)

【集合時間】 9:30

【集合場所】 箕面駅前

【持ち物】 軍手・飲み物・ビブス

★清掃用具は準備あり

【問合せ】 稲井 (080-5332-1866)

### 奉仕活動

#### 東7<sup>th</sup> ロックご近所ウォーク

秋晴れの彼岸の中日、お墓参りを済ませてのクリーンウォーク。久しぶりのメンバーと6人で歩きました。コロナも明るい見通しが感じられ、ゴミ拾いにも熱が入りました。

\*途中で参加、早退自由です。ご参加下さい。



穴の中まできれいに何や入ってるわ?



お彼岸なのに今日も暑い(\*\*)お茶が美味しいね!!



みつけた!! 空き缶にタバコの吸殻・マスク...

### 箕面市立郷土資料館 企画展 小松左京展



2021年10月8日(金)～12月1日(水)

SF界の巨匠・小松左京は、今年生誕90周年、没後10年になります。小松左京が手がけた、SFの世界と EXSPO70日本万国博覧会、かつて過ごした箕面での猫との暮らしや、未来へのメッセージを紹介します。ちょっと立ち寄ってみてください。



箕面市立郷土資料館 (入館無料) 開館時間 午前10時～午後5時 木曜休館

## 歌声ひろば～響き～ (9/16・参加者23名)

この大きな桜の木があればこそ!

歌声ひろば～響き～は、緊急非常事態宣言下・暑い日でも、私たちに癒しの時間と、ひと時の涼をくれました。今回は、先生と参加者の皆さんにインタビューをしました。(次回は10月21日、らいとぴあ21 視聴覚室で行われます。)



私、何所へ行っても仲良く一生懸命歌ってるんです。お話の方が楽しいとも言ってくださいます。やっぱり、声を出して歌うには、しかめっ面していられないので、笑顔が大事ですね。そういうことでテンションが上がっていただく様にされた方が、声は出やすいですよ。(長田先生)

- ☆中央地区から歩いてきました。毎回参加できていないのですが楽しいです。(中央 Mさん)
- ☆皆さんとても歌がお好きでいらっしやるのだなあと感じました。今日は、曇っていますが爽やかです。(中央 Iさん)
- ☆伊丹から久しぶりに来ました。次回も楽しみにしています。(中央 Tさん)
- ☆響きの担当をさせてもらっていますが、何の苦労もなく楽しくお世話させていただいています。(西 Sさん)
- ☆吉田さんの紹介で来ました。先生も皆さんも熱心で楽しそうですね。「砂漠」の「砂」が「沙」であったことについて専門的な説明を聞いて驚きました。歌ってばかりでなく、そういう説明も聞けて良かったです。(会員外)
- ☆私は楽しそうだなと思って参加するようになりました。郊外で思い切り声を出せるし、コロナ禍で一人暮らしなのでここへ来たら皆さんとも会えるので楽しいです。(中央 Mさん)
- ☆今日は季節的にいいですし、屋外でやるのはいいですね。これからも来たいですね。(中央 Tさん)

## みんなの広場

～愉しみはコロナのあとで～

天高く馬肥ゆる秋となりました。食欲、スポーツ、読書の秋など待ちに待った秋も、二年続きのコロナ禍で思うに任せず今日に至っています。

私は箕面市民になって四十余年、各種催しやサークルに参加させてもらって、沢山の知り合いが出来ました。その一つを紹介させていただきます。

毎月一回のおもちゃ病院のスタッフとして、お仲間に入れて頂いています。壊れた玩具、ぬいぐるみ、アンパンマンや電車など……。子供さんがおもちゃを持ってきた時の顔と、動く様にして貰ったあとの顔、目の輝き、全身での喜び、正に喜色満面とはこの瞬間をいうのでしょうか。

私は思うのです。ワクチンがどう、政府がどう、というのも簡単ですが、身近な弱い人を目を向けることも大切なことではないでしょうか。秋の夜長 ふと思い付いた独り言です。

川端 夫佐子



～活動の喜びは子供たちの笑顔～

## 「おもちゃ病院」と

ナースの川端さん

今から46年前の話が始まりです。長女が生まれたとき、ベビーベッドに吊り下げて鳴らす熊さんの顔のオルゴールを買い、寝かし付けるとき常にそれを使っていました。

二人の娘に使ったそのオルゴールは、壊れて鳴らなくなりましたが、愛着があつて捨てる事も出来ず、長いあいだ押し入れの隅で眠っていました。

つい先日、「もみじだより」に載っていた「みのおライプラおもちゃ病院」(壊れたおもちゃの診断・修理・無料)の記事が目にとまりました。確か、ここへの受付は、ナルク中央地区の川端夫佐子さんが、ボランティアをされている事を思い出して、思い切つてオルゴールを持って行ってみました。ここのおもちゃ病院では、受付の女性をナース、壊れたおもちゃを診てもらふことを診察、修理される

方をドクター。お預けして修理してもらふことを入院と言うそうです

受付を済ませた後、早速、福井ドクターに丁寧に治療していただき、入院することなく「直りました!」と。懐かしいメロディー♪カラスくなぜ泣くの♪カラスは山に♪が聞こえてきました。時間と手間をかけて下さつて、ドクターの「治療費は要りません」に、また感激。私のオルゴールの治療が終わつた後も、幾人もの親子さんが順番待ちをされていました。

その晩、娘にラインで復活したオルゴールの動画送ると「涙が出るほど嬉しいわ」と言つて喜んでくれ、長女が生まれた40数年前が目につかんできました。

ナースの川端夫佐子さんがお元気なのは、趣味もたくさんお有りです、歳を重ねてもボランティア活動も楽しんでされてる事だと思えました。



赤井 美保子



## 事務局だより

10月18日(月)にふれあい広場で行う予定の「お抹茶席」は中止とさせていただきます。

**\*お抹茶席中止のお知らせ**

問合せ先 牧田 容子  
090-1590515752

お気軽にご相談ください

【日時】11月1日・15日  
10時～11時迄

**\*ふれあい広場で  
パソコン・スマホ講座を  
引き続き行います**

## ～9月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

## ①ナルク勧誘月間について

期間 10月1日～11月30日までの2か月間  
新入会員の促進月間です。お知り合いの方、ご近所の方のご紹介等入会をお勧めいただきますようお願いいたします。

## ②NPO フェスタ開催のお知らせ

日時 10月31日(日) 11時～15時  
場所 みのお市民活動センター及びかやのさんぺい橋上  
ナルクもパネル展示・バザー・動画を用意して参加します。  
お知り合い、お友達等お問い合わせしてお越しください。

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
11月1・15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～
11月 9日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 会場変更:キョーズ・ステージ		13:30～14:30
11月10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
11月24日(水)	健幸ふれあい茶論 背骨のゆがみを整えて良い呼吸をしましょう 講師 松川加代子 準備物:レジャーシート又はヨガマット	市民活動センター	市民活動センター
11月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
11月19日(金)	第22回街中クリーンウォーク(東地区内)小野原住宅～春日神社～皿池公園		9:30 小野原交差点集合
11月25日(木)	歌声ひろば「響き」(要)申込み定員30名 らいとびあ21		10:00～11:30
11月26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 垣内)
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 大藪)
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 ( <a href="https://nalcmih.jimdo.com/">https://nalcmih.jimdo.com/</a> ) を参照ください。			



【9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  
\*Uさん畑の水やり・・・中田(恵)さん・澤さん・池山さん

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	11月4日《古市古墳群を歩こう》集合:千里中央(時間は後日連絡) 高鷲駅～雄略天皇陵～応神天皇陵～古市駅		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	11月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	11月1・15日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	11/1・8・15・29 12/6・13 13:00～		岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	11月1日(テーマは季節・行事等)9:30～		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	11月4・18日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	11月1・15日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	11月4・10・24日	14:00～	原 敏 子 090-3709-0527
女子ゴルフ	11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
9月	25	30	44	0	99	0	0	57	33	90
累計	131	176	272	0	579	0	0	331	179	510

9月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	142	198(西65・中央77・東56)	67	131