

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11月号(第134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”を開催しました

(10月16日(土) 参加者 会員30名・一般参加者6名)

コロナ禍の元、開催を危ぶまれていましたが緊急事態宣言が9月30日に解除され、「知って得するナルク講座」を無事開催することができました。司会は藤田恵子さんで始まりました。

第一部は、歌丸和美講師とアシスタントによる《高齢になっても身体活動を低下させない方法》の講演がありました。歌丸和美氏は健康管理士の資格を持つ、日本成人病予防協会認定講師です。認知症予防活動をされています。

厚生労働省によりますと、去年の時点で日本人の平均寿命は女性が87.74歳、男性は81.64歳。介護が必要となる年数は男性で9年、女性は12年と言われている。この9年・12年を健康にいかにか過ごすかが大事と言えます。一番衰える筋肉は、太ももで、24歳から毎年1%減っている。ウォーキングがアンチエイジングに効くのは、夕方にするのが良いということでした。体温が一番高いときで怪我をしにくい。夕方に筋トレをして睡眠中も幸せホルモンが出てアンチエイジング。講演の途中で歌いながら、ぐー・ぱー・ぐー・ぱー 頭の体操や、《10回体操》で身体をほぐし、あっという間の1時間でした。



第二部は、稲井代表による《90歳になっても元気に過ごせるココロとカラダ》と題して、「ナルク」の説明やナルクみのおの活動をパワーポイントで一つ一つ丁寧な紹介がありました。高齢者疑似体験では小・中学生に装具をつけて、年齢を重ねるといことは、不自由な面が起きることを体験してもらって、子供たちに身体で実感してもらっています。今年は5校の体験授業の申し込みがありました。緊急事態宣言が出され、活動が規制された中、屋外で実施している「シニアズ・パーク太極拳」の活動の様子が、箕面の広報紙「もみじだより」の表紙一面に写真で紹介されました。2025年には団塊の世代が75歳以上になります。若い



人の負担が大きくならないように、ナルクの活動はいかにして、健康寿命を延ばして、生涯現役で活動することを目指しています。楽しいナルク！健康ナルク！仲間同士で助け合う！誰かのために役立ちたい！孤独をなくす！遊びもあり！ボランティアもあり！興味のある方は加入を！と一般参加者に勧誘して終わりました。

広報

知ってみよう!!シリーズ

「我が街の自然・文化・歴史の財産」その1

稲井 信也

我が街・箕面市には自然豊かな箕面山麓という貴重な財産があります。

山麓以外にも自然・文化・歴史と豊富な財産が当たり前の様に存在し、又、戦災の被害を受けていない街には《虫小窓のある家、土塀、焼き板》なども数多く残されており、点在する豊かな田園風景は心に安らぎを与えてくれます。これらの財産を「みのお遺産」として、未来の子ども達にも残していければと思います。

その「みのお遺産」の一端をシリーズで紹介していきます。

第1回は勝尾寺にまつわる遺産「表参道町石」「八天の石蔵」「伝光明天皇七重石塔です。

《勝尾寺表参道町石》

現在の箕面市新家の大鳥居から勝尾寺山門までの参道の三十六町(約4km)に一町毎に町石(町卒塔婆)が建てられ、現在20基が残り、その内「下乗石から七町石までの8基」が日本最古(宝治元年1247年造立)の町石として国の史跡に指定されています。高さ150cmの角柱の上に五輪の塔が積み上げられた立派な塔です。



【勝尾寺表参道 1町石】

《八天の石蔵》

麓にある村々との境界紛争が解決した寛喜二年(1230)に勝尾寺が八か所に勝示(境界線)を設け、勝示の東西南北には四天王像を、その中間には四明王像を30cm程の容器に入れ埋められたものです。古文書を参考にし、昭和37~8年の調査で発見され、各像と容器は勝尾寺に保管され重要文化財に、場所は国の史跡に指定されている。その場所には現在 八天の石蔵の場所として表記された碑が建てられている。



【八天の石蔵の場所標記】

《伝光明天皇墓》

この七重石塔には「大光明院 七七供養造」の刻文があり、

元禄14年に編纂された「摂陽群談」には「光明院碑 勝尾寺山内に有り」とされ公命により垣根が作られ、当時はここが光明天皇の陸墓とされていたとの事である。光明天皇(1321~1380)は観応2年(1351)に落飾(剃髪)し、康暦二年(1380)に勝尾寺にて崩御したと帝皇系譜や帝王正統録などには書かれているとの事である。(別の書物では大和国長谷寺で崩御されたとある)何れにしても、この3点は勝尾寺にまつわる有形文化財として貴重なものであり、箕面市として今年から3年を掛けて補修工事をする事は市民にとっても喜ばしい事である。

以上



【光明天皇 77日忌 七重石塔】

【 NPO フェスタ2021に参加 】

10月31日(日)、NPO フェスタ21が開催されました。ナルクみのおも、かやのさんぺい橋上のブースで、パネル展示、エンディングノート販売やバザーなどをした。同時に動画(牧田さん製作)とMCによるナルクみのおのアピールもした。延べ47人の来訪があり、今後の会員増加活動に繋げていきたい。



～ 健幸ふれあい茶論 ～

10月13日(第2水曜日)
健康講座《腰痛のメカニズム》

今日の講座は専門家でもある、会員のOさんによる「腰痛のメカニズムについて」でした。姿勢が腰椎と痛みに関係すること。糖尿病と痛みと腰痛の関係。腹横筋を鍛えると腰の安定が高まる(コルセット)。ヨガ・太極拳・ダンスなどのスポーツは殆どの筋肉を使うので筋肉を鍛えるのに有効的であること。筋肉に男の筋肉、女の筋肉というもの無く、細さが違うだけ等々興味深いお話を聞くことが出来ました。毎月第2水曜日の健幸ふれあい茶論に「健康講座」が行われます。 広報

耳の穴から真っすぐ腰に向か
つて手が伸びて姿勢が良い、
腰痛知らずの会員のHさん

10月27日(第4水曜日)
《コラールセラピーと身体発声療法》

松川先生による「身体発声療法」の講座です。最初に2曲を歌い、続いて骨盤周りを整える事で声が変わるトレーニングです。座ったままで出来る体操ですが、今までに無い体の動かし方です。トレーニングの後に発声練習をして効果を確かめ、最初に歌った曲(2曲)を歌って、その効果を参加者それぞれが実感しました。ブログより

その他に第2・第4水曜日は、100歳体操・血流体操・スクエアステップ体操が行われます。

～ナルクゴルフ同好会
のご案内～

コロナ禍で1年以上もの間休会していましたが、久々の再開を企画しました。

- 1)開催日時 12月3日(金) 8時10分集合厳守
 - 2)開催場所 箕面ゴルフ
 - 3)スタート INコース 8:32より3組
 - 4)競技方法 ダブルペリア
 - 5)参加費 2,000円
 - 6)プレー費 キャディ・昼食付各自負担 中田会員割引利用
 - 7)申込み締め切り 11/25迄
 - 8)申し込み先 中田秀明
- ☎ 090-3490-2180
072-729-3337
E-mail
hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp

写真を募集します!!

「ナルクみのお」のホームページに
掲載させていただきます

会員の皆様「ナルクみのおホームページ」をご覧くださいませか?

日々の活動ごとに担当者が、ブログで写真・内容を掲載しています。その中の、イベントカレンダーの下に写真が載っています。季節・行事等書き換えを行っていますが、その写真を広く会員の皆様から募集いたします。また日頃の景色で感動した写真・趣味で撮りためた写真等もこの機会に応募をお待ちしています。

【応募方法】

*ナルクみのお

E-mail: nalc_minoh@infoseek.jp 迄

*写真の簡単な説明とお名前も記載ください。お待ちしております。

*問合せ先 中田秀明

☎ 090-3490-2180

E-mail: hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp

東ブロックの皆様へ

～ブロック会のお知らせ～

秋を探しに行きましょう。観楓会を下記の内容で企画しました。参加をお待ちしています。

【開催日時】 11月28日(日)
10時30分集合

【集合場所】 小野原交差点薬局駐車場

【行先】 大門寺(茨木市)

【参加費】 1,000円

(昼食費含む)

【申込み締め切り】 11月20日

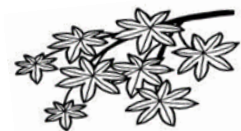
【申込み先】 中田秀明

☎ 090-3490-2180

072-729-3337

E-mail

hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp



お待たせしました!!
第19回
「ちよっと歩いてランチ」

【日時】 11月20日(土)
11時30分

【場所】 二彩(いつさい)
栗生新家5-6-14

☎ 080-15237-0131

【参加費】 1,500円程度

【人数】 先着8名

【申込み締切】 11月17日(水)

【申込み先】

原 ☎ 090-3709-0527

中田 ☎ 090-7119-7127

お久しぶりね
この日を待ってたわ



*ふれあい広場で
パソコン・スマホ講座を
行っています

【日時】 12月6日・20日
10時～11時迄

お気軽にご相談ください。

問合せ先 牧田 容子
☎ 090-5905-5752

*バザー収益金の報告

7月～9月の間「ふれあい広場」はコロナの為行われませんでした。従いまして、バザーも開催できずこの期間の売上金は0円でした。ふれあい広場担当 福山

事務局だより

～10月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

①ナルク上期決算報告書の件(R3.4.1～R3.9.30)

- ・収入合計 286,127円(前年 635,869円)
(収入内訳 ポプラの水やり等)
- ・支出合計 454,882円(前年 632,313円)
(コロナの為活動休止により交通費も減少)
- ・差引収益 ▲168,755円

②一斉メールに関するアンケート用紙を会報11月号に同封しましたのでご対応よろしくお願いたします。

《新入会員の紹介》

* 任田^{とうだ} 久枝^{ひさえ}さん
箕面市粟生間谷東

(9月入会)

* 増元 公男^{こうお}さん
箕面市坊島

* 増元 眞弓^{まこと}さん
箕面市西宿

* 高橋 貞行^{さだゆき}さん
箕面市西宿

* 高橋 迪子^{みちこ}さん
箕面市西宿



活動予定

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
12月6・20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～
12月 8日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳・血流・スクエアステップ体操/健康講座		13:20～15:30
12月22日(水)	健幸ふれあい茶論 冬に備えて免疫力をアップさせよう 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	
12月 9日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み定員35名 〆切 12/6		10:00～11:30
12月 9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
12月13日(月)	箕面滝道清掃 (雨天の場合は12月21日/ビブス・軍手持参)		9:30 箕面駅前
12月14日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 会場:キューズ・ステージ		13:30～14:30
12月17日(金)	第23回街中クリーンウォーク(西地区内)光明寺～スカイアリーナ～市役所		10:00 箕面市役所前集合
12月24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 (<https://nalcmih.jimdofree.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	12月18日《天王寺七坂を歩く》集合:千里中央(時間は後日連絡) 天王寺庚申堂～四天王寺～七坂～茶臼山～天王寺		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	12月3日 箕面ゴルフ(詳細は会報P-3にて)		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	12月6・20日 9:30～		山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	12/6・13 1/10・17・24・31 13:00～		岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	12月6日(テーマは季節・行事等)9:30～		谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	12月2・16日 13:00～		嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	12月6・20日 9:30～		垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	11月をもちまして活動を終了させていただきました		原 敏子 090-3709-0527
女子ゴルフ	12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
10月	47	24	74	0	145	0	0	54	43	97
累計	178	200	346	0	724	0	0	385	222	607

10月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	140	196(西65・中央75・東56)	67	129



【10月の会員相互の助け合い】 *Uさん畑仕事...中田(恵)さん・澤さん・池山さん *Oさん買い物・送迎他...稲井さん・山下さん・中田(恵)さん・黒田さん・原さん *Aさんパソコン指導...中田(秀) *Tさん外出サポート...田岡さん・赤井さん