

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12月号(第135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/

## 高齢者疑似体験授業実施しました

【箕面市立 第2中学校】 11月8日(月) 1年生 18名 ボランティア 3名

コロナ感染者数が減少したものの、コロナ禍の中、今年度最初の高齢者疑似体験授業を行いました。出発前に抗体検査で陰性を確かめ授業に臨みました。全生徒に高齢者用具を付けての体験授業は行わず、「80歳になるとこんなに不具合が出て来ます」の講義と体験談。ゴム手袋を付けての本めくり、クリアファイルを使っての白内障実感体験など担当者が種々工夫をして行いました。休憩後、先生が用具を付けて80歳の体験をし、生徒に感想を伝えました。種々制限される中で、今までと違った体験授業で、どれだけ生徒の皆さんに高齢者のカラダの状況を伝えられたか不安でしたが、担当者の工夫と進め方で、体験授業の感想発表でも、想像以上に生徒たちは理解してくれており、工夫しながら実施して良かったと思いました。今日の生徒達、誰一人祖父母と一緒に住んでいないのには驚きで、我々がこの授業を通じて伝える事の必要性を実感しました。

【箕面市立 萱野小学校】 11月24日(水) 4年生 112名 ボランティア 6名

1クラス37~8名を1時限ずつ3回、計112名の子ども達に「高齢になると・・・こんな風になる」と実態を伝える授業をしました。コロナ禍ですので、80歳以上の講師が体験談を話したり、先生に代表して用具を付けて体験して頂き、生徒の皆さんに感想など伝えていただきました。子ども達にはゴム手袋やクリアファイルを活用して一部体験して貰いました。レポートや感想発表でも予想以上に子ども達は理解してくれ「お年寄り、こんなに大変なので親切にしたい」などの発言が多く、大変うれしく思いました。これからも小中学校での高齢者疑似体験授業が続きます。《高齢者に限らず困っている人には優しく》ということを頑張って伝えて行きたいと思っています。



### 【ポプラボランティアサポート開始のお知らせ】

ポプラボランティアは12月より再開しました。サポートの協力よろしくお願いします。

- ① 手芸 … 月2回 (サポーターはお陰様で充足しました)
- ② 食器洗い … 月曜日～土曜日 週6回 時間 13:15～14:15 (1時間)
- ③ 消毒拭き掃除の手伝い … 月曜日～土曜日 週6回 時間 16:40～17:40 (1時間)

\*いずれも男女不問…現在5名の参加希望者がいます。あと10名必要です

\*交通費 300円 \*預託点数 1点

\*年末年始 12月31日～1月3日までお休みです

お問い合わせ ポプラ担当 内 080-3796-0885 メールアドレス gogopapamama2005@yahoo.co.jp

## 第16回拠点リーダー養成講座に参加して

この講座は、拠点運営の中心的役割を果たす人材の育成を目的にスタートしたもので、第16回は、11月8日(月)・9日(火)の2日間、中の島プラザで行われ、箕面拠点からは原副代表が参加されました。びっしりと詰まったカリキュラム等について、副代表にお聞きしました。

### 【参加者は何名でしたか】

北は北海道から西は芦屋拠点の17拠点、参加者は18名(男性7名・女性11名)でした。

### 【講座のカリキュラムはいかがでしたか】

神野会長の挨拶・講和から始まり、本部理事の方から定款・時間預託活動・奉仕活動などの講義がありました。2日目のグループ討議では、各拠点とも「世代交代をしなければならないが、人材不足と増員対策が共通の悩みである」ことが語られ、各拠点の現状や課題、今後の対策、展望について話し合いました。(箕面拠点の現状等について)

- ・ 緊急事態宣言下でも、会員外の講師のサポートを受け、太極拳・歌声ひろばなどは屋外で活動することによって、会員の増員に繋がったこと。
- ・ 体調が悪くなった時に、家族の理解が得られず、退会しがちであるが、常日頃から伴侶や子供たちに自分が楽しんでボランティアをしている様子や、お互いに思いやる活動をしているボランティアであることを知ってもらう。そして家族に理解してもらう事だと発表しました。

### 【拠点リーダー養成講座に参加して】

他の拠点の色々な活躍について聞くことが出来て良かったし、参考になりました。ナルク活動で志を同じくする者同士、気持ちに通じ合うことが出来たと思います。今回参加し学び得たことをナルク箕面の日ごろの活動に生かしたいと思います。 原 敏子

## 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2

稲井 信也

今回は街中の遺産で《箕面の民話にまつわる遺産》を紹介しましょう。

#### 《一つ目の民話は粟生地区のお話です》

粟生は実り豊かな村で、それだけに年貢の取り立ては厳しく、農民の貧しさはつものばかりでした。それを見かねた庄屋の市郎兵衛はついに一揆を企てたが、誰かの密告で一家断罪となり夫妻は斬殺され、夫妻の愛児は子守の少女に背負われ、新家の大鳥居辺りまで逃れ、茂みに隠れていたが見つかり、背の子もろとも斬られてしまいました。非業の死を憐れんだ粟生村の村民たちは、ひそかに夫婦の像を造って供養し、また、新家村の村民たちは阿弥陀如来像を刻み、このいたいけな少女と幼子の霊を弔ったというお話です。

近年に粟生間谷の法泉寺の「地藏菩薩像の中から写真の様な男性像」「観音菩薩像の中から女性像」が見つかり、何れも享保の年号が記され、民話の庄屋さん夫妻像と推定されています。箕面市指定文化財に一昨年指定されました。又粟生新家の墓地には、村の人に「守り隠れさん」と呼ばれている写真の様な阿弥陀如来立像があり、民話の阿弥陀如来像と推定されています。



#### 《二つ目の民話は小野原のお話です》

「ある朝、小野原の御旅所前の坂道で、飛脚の興兵衛(よへい)さんが殺されていました。村人たちはお地藏さんを作って霊を慰めることにしましたが、不思議な事になんど彫り直しても泣き顔になってしまい、泣き顔のまま村の墓地にまつる事にし、興兵衛さんの泣き地藏と呼ぶ様になった」というお話です。

小野原の共同墓地に「泣きつかれて、はれぼったい伏せた目の地藏菩薩像」が祀られており、俗名興兵衛と記されており、民話のお地藏さんとされています。



【地藏菩薩と男性像】



【観音菩薩と女性像】

## 令和3年度 [箕面市元気はつらつ頑張る高齢者表彰]

今年度の“箕面市元気はつらつ頑張る高齢者表彰”(地域功労の部)で、中田恵美子さんが東小地区で表彰され、10月17日に上島箕面市長より表彰状が授与されました。

中田さんは、皆さんご存知の通りナルク活動の他にも、自治会活動や近くの公園の美化、また留守宅の庭の草取りを兼ねて、野菜作りもされています。

八面六臂の活躍は、ナルクの健康目標「90歳になっても、元気で過ごせるココロとカラダ！」の実践そのものです。

広報



## ナルク歌声ひろば ～響き～

11月25日、「らいとびあ21」にて、10時～11時半までナルク「歌声ひろば 響き」を行いました。長田先生の指導で、今回も先月の参加者から選ばれた5曲を参加者15名が楽しく歌いました。寒い日なので、まずは準備体操で身体をほぐし、お口の体操をしてからスタートしました。**1月は13日(木)、会場、時間は同じです。**懐かしい歌声喫茶のイメージで皆さんと楽しく歌いましょう。



## 東ブロック活動 観楓会に参加して(11月28日)

秋晴れの下、14名の参加を得て茨木の大門寺にて観楓会を開催しました。久方ぶりの会合で少し見頃は過ぎておりましたが、皆で囲んでお弁当を頂きました。丁度同寺は安威川ダムの工事に伴う改修工事中で、ゆっくり観楓会を楽しむ雰囲気には欠けましたが、ダム建設現場を見る機会にも恵まれ、楽しい一日を過ごしました。

また同日、東ブロックの今後の日程について協議を行い、阪大外国学部のレストラン及び周辺の図書館等の見学、大阪市立美術館のメロポリタン美術展の見学、天満天神繁昌亭の落語会等について意見を交わしました。結論として繁昌亭がナルクとしてのイベント行事であり、これを除く2件を推進することに決まりました。



中田(秀)

## 「ナルク堺」訪問記 (10月20日)

筆者は、地方へ出かける時は、ナルクの他拠点を訪問することとしており、これまでも、石川、四国、大垣などを訪問している。この度、ナルク設立の翌年に4番目の拠点として設立された堺拠点「ひまわり会」を訪問し、事務局長・大上恭一様とお会いする機会を得た。

話題は、追悼文集を手に高畑名誉会長との日々、コロナ禍における拠点の運営など、一時間の歓談。機会があれば、交流を約束して事務所を後にした。

谷口 邦彦



## 「ちょっと歩いてランチ」

11月20日(土)、「ちょっと歩いてランチ」を日本料理店「一彩」にて行いました。コロナで中断しており、久しぶりの開催です。8名で楽しく食事した後、北千里の楓並木の紅葉を見に行きました。写真の様に鮮やかな紅葉風景を堪能しながら散策しました。 中田(恵)



## ～「新春ふれあい抹茶席」のご案内～

- ☆日 時 令和4年1月17日(月)10:00～11:30
- ☆場 所 市民活動センター内 ふれあい広場
- ☆詳しい内容は同封のチラシをご覧ください

### 《新入会員の紹介》

【中央地区】

\*徳山 健一さん  
箕面市白鳥

【東地区】

\*中川 秀一さん  
\*中川 清美さん  
箕面市粟生間谷西

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】1月17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

## 事務局だより

## 《ナルクに入会しました》

3年間程(健幸ふれあい茶論)参加させていただいて、皆様に優しく接していただいて楽しく過ごさせていただきました。これからもよろしくお願ひ致します。  
11月入会 高橋迪子

## ～11月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

- ①高齢者疑似体験はコロナ禍の為、講義中心として行う
- ②各ブロック会について、コロナも下火となった現在、開催を進める
- ③アンケート用紙の回収依頼について、皆様のご協力を願う
- ④ナルク新年会は、開催の賛同者が少なく見合わせる事とした
- ⑤年末年始の「ナルク事務所の休み」は  
令和12月29日(水)～令和4年1月4日(火)迄

月日	内容	場所	集合時間
1月7日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング《初詣ハイキング・ハイキング同好会と合同》 帝釈寺～善福寺～スサノオ神社～法泉寺 (要) 弁当		10:00 皿池公園
1月11日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 会場:キーズ・ステージ 少雨決行		13:30～14:30
1月12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
1月26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
1月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
1月13日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要) 申込み定員35名 欠切 1/10		10:00～11:30
1月17日(月)	ふれあい広場「新春ふれあい抹茶席」詳細は同封のチラシにて		10:00～11:30
1月21日(金)	第24回街中クリーンウォーク(西地区内) 中央線を阿比太神社まで		10:00 箕面市役所玄関前
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://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	1月7日《初詣ハイキング・シニアズゆっくりハイキングと合同》10時 皿池公園集合: 帝釈寺～善福寺～スサノオ神社～法泉寺 (要) 弁当		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	1月はお休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲碁	1月17日	9:30～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	1/10・17・24・31 13:00～ 2月は 会館が空調工事で使用できず 休みます		岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	1月17日(テーマは季節・行事等)9:30～		谷田 明子	090-8214-1105
ダーツ	1月6・20日	13:00～	嶋 隆夫	090-7200-6948
絵手紙	1月17日	9:30～	垣内 きよ子	090-9046-1147
女子ゴルフ	1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
11月	70	30	69	0	169	0	0	60	12	72
累計	248	230	415	0	893	0	0	445	234	679

11月末現在の会員数	世帯数		会員数		男性	女性
	144	203(西65・中央80・東58)	71	132		

《編集後記》コロナで明け、5月から高齢者のワクチン予約接種。ナルクお助けマンも登場して一日も早い接種完了のお手伝いもありました。ナルク活動は縮小され、体力、知力の衰えが心配される中、三密回避の屋外活動と新しい企画も誕生。東京五輪・パラリンピック初の無観客とメダルラッシュと感動の内に終了。秋に入り感染者数の激減、コロナ前の活動に戻ることを願うばかりです。皆様、今年も広報活動にご協力いただきありがとうございました。広報担当一同



【11月の会員相互の助け合い】  
サポート: 松山さん・赤井さん \*Oさん買い物・送迎他・稲井さん・山下さん・中田(恵)さん・牧田さん \*Tさんリフォーム・黒田さん  
\*Uさん畑仕事・中田(恵)さん・澤さん・池山さん \*Fさんパソコン指導・牧田さん \*Sさん庭仕事・内さん・宮城さん