

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6月号(第129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/

令和3年度

「ナルクみのお」総会は書面表決

6月17日開催予定の、令和3年度定時総会はコロナ感染防止の観点から昨年に続きNPO法第14条の9「総会の決議の省略」に基づき書面表決に決まりました。現在のはがきによる表決の集計中です。議案賛成の票が多く寄せられています。次号に書面表決の結果をご報告させて頂く予定です。

2年連続で総会の開催が中止となり、忸怩たる思いであります。皆様と一致協力してこの難局を乗り越え、コロナウイルスに勝利しましょう!!!

事務局

【コロナワクチンを接種して】

妻の三回忌も終わり、この後どの様に過ごすか色々と考え、皆さんも良くご存じの箕面の老人施設にお世話になる事に決め、この三月中頃からお世話になつていきます。

四月初めに当時はまだコロナワクチンの話は余り身近な事と考えていみせんでしたが、コロナワクチンを第一回目は五月一日に、第二回目は五月二十二日に接種すると連絡がありました。各地ではその予約が困難を期しているところ、箕面市の取り組みの速さに驚きました。コロナに勝つのはワクチンしかないと考えていたので、大変嬉しい話でした。第一回目の当日は少し緊張しましたが、接種の注射は全然痛くなく、又副反応を警戒して三〇分程その場でじつとさせられましたが、何も起きませんでした。第二回目の注射は、第一回目には比べ少し痛く、その痛さも二三日続きましたが、副反応も出ないで無事終わりました。一〜三日後には、一回目と二回目は何日にコロナワクチンを接種していると記入された証明書迄頂きました。これでコロナワクチンに対する怖さから、随分解放されたかと思うと、嬉しくてならず、施設に対し感謝、感謝です。

岡部 克己



災害に備えましょう!

昨今は思いもよらない大雨が降って洪水がおきたり、大地震があつたりといつ自分たちの所に起こるかわかりません。災害時慌てないように、あなたと家族の命を守るために、最低限、次の3つだけは家族で話し合っておきましょう。

- (1)あなたの避難所 (2)大地震の後の行動 (3)台風・豪雨時の行動

《令和3年5月20日から避難勧告は廃止になり 《避難指示》 になりました》



知って得する健康 (○・×) クイズ



日常の何気ない行動は正しいでしょうか？今一度考えてみましょう！

- 1) 昼寝は健康に悪い？ (○ ×)
* 昼寝をすると脳が休み、その後の家事や勉強などの効率が上がる。
- 2) 毎日一万歩以上歩くのが健康に良い。 (○ ×)
* 健康の為には、1日8000歩がちょうど良い。
- 3) ヨーグルトは、食後に食べるのがよい。 (○ ×)
* 食後すぐにヨーグルトを食べると乳酸菌は胃酸にやられずに生きてそのまま腸に届き便秘も解消してくれます。
- 4) 悲しい時は楽しい曲を聴く方が、ストレス解消になる。 (○ ×)
* 自分の感情と同じ曲を聴くことで、自分の気持ちを解き放つことができる。
- 5) 肉を食べている人は、感染症にかかりにくい。 (○ ×)
* 動物性たんぱく質を全く食べていないと血清アルブミン値が低くなり感染症にかかりやすくなる。
- 6) シソはアトピーや花粉症の症状を軽くする。 (○ ×)
* シソに含まれているリテリオンという成分はアトピー性皮膚炎の治療に使われている
- 7) 寝る2時間前に夕食を食べると体に負担がかからない。 (○ ×)
* 夕食を食べるのは、寝る4時間前が理想的です。
- 8) リンゴに含まれている食物繊維は大腸がんを予防する。 (○ ×)
* リンゴに含まれているペクチンは腸内にいる腐敗菌の生育を止める作用があります。
- 9) 熟した黒いバナナは栄養素が少ない。 (○ ×)
* 熟した黒いバナナにも白血球の数を増やし免疫力を高める効果があります。
ヨーグルトと一緒に食べればより効果が上がります。
- 10) “作り笑い”をするだけで、免疫力があがる。 (○ ×)
* 作り笑いをするだけで、表情筋の動きが脳に伝わりセロトニンが分泌される。
セロトニンが不足すると、うつ状態になり免疫力も下がってしまいます。
* 有名な陸上選手達も、過剰な緊張を和らげるために、ゴール近くになると意識的に作り笑いをして、ラストの力を発揮するそうです。

自分ではこれはこうだと理解していることが、間違えて覚えていることもありますね。たまにはクイズを解いて見るのも脳に刺激を与えて良いことです。高齢になると年々身体の衰えに一喜一憂してしまいがちになります。

身体は動かし続けて、日常生活を支障なく送れるように心がけたいものです。

ナルクみのおの企画が最良ですね！どしどし参加していつまでも元気なご自分を保ちましょう。

(答え) 1=× 2=× 3=○ 4=× 5=○ 6=○ 7=× 8=○ 9=× 10=○

緊急連絡

箕面市議会を見学しましょう

箕面市議会の本会議が開催されます。東ブロック本年度活動予定の決定事項である箕面市議会の見学会のお知らせです。是非皆様のご参加をお待ちしています。

◇ 世話人：次期東ブロックリーダー

中田 秀明 (090-3490-2180)

- ◇ 日時 6月22日(火曜日)
- ◇ 集合場所 市役所1階ロビー
- ◇ 集合時間 14時
- ◇ 見学時間 約1時間半

新企画 7月スタート! 飯林 ～シニアズ・パーク (屋外) 太極拳～



太極拳は、全身を動かすような独特な動作と呼吸法、そして体のツボに刺激を与えることで血流が良くなると言われています。血流が良くなることで腰痛や肩こりなどを改善させ、健康面で大きな効果が見られます。ナルクの屋外活動の一つとして新しく加わりました。多くの方の参加をお待ちしています。

《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(7/20)に順延
《時間》 13:30～14:30
《場所》 木戸ヶ池緑地の時計台広場
★場所が分からない方…

市民活動センターを13時に出発

《講師》 秋山 映子先生
《参加費》 ナルク会員 無料：一般参加者 100円
《持ち物》 動きやすい服装・靴・飲み物

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

《問い合わせ先》 稲井 080-5332-1866

フタリリニューアルしました! ラジオ体操+歌声ひろば+インターバル走行



6月1日「ラジオ体操&ウォーキング&歌声ひろば」を行いました。月初めですので5月末～6月生まれ方3名にハッピーバースデーでお祝い。垣内リーダーのリードでラジオ体操を元気良く行い、続いて「椰子の実」「みかんの花咲く丘」「四季の歌」を参加者総勢15名で歌いました。この日は30度近い暑い日でしたが、20名位までは木の影に入れます。

休憩・水分補給タイムをとった後で「インターバル歩行」によるウォーキングをして解散しました。この木戸ヶ池緑地は、緑も多く日陰を作ってくれと同時に癒しの空間を作ってくれます。

毎週火曜日、次回は6月15日15時からです。コロナ感染・熱中症対策をとりながら楽しみましょう。

《奉仕活動》 梅雨の晴れ間の「とんど山整備(5/26)」

9時から作業開始。10台近い草刈り機がブーン・ブーンと鳴り響く。あたり一面刈った草の青臭い匂いが漂う。いつもの参加メンバーは、作業の指示がなくても自分の分野は心得たもの。ジワッと良い汗をかいて、あ～すっきりした。6名参加、11時半終了。

とんど山整備のビフォー&アフターは、ナルクホームページをご覧ください。 広報

庄司さん、お仕事
丁寧、仕上がりキツ
チリ。お人柄そのま
ま。貴重なお助け
マシ!



「レンギョウ」の剪定
は任しといて!これ
は、僕、中村の分
野。足元悪いなく
仕方ない。



泉谷さん、どうか
しましたか?「草刈
り機に草が絡みつい
たんや」、そういう
事ある!ある!



みんなの広場

箕面の自然(その2)

あの鳥は何だろう?

(パート1)



家の前の田んぼで「キーキー」とかん高い鳴き声を出す鳥がいる。耕された田んぼの色とよく似ているので探さないと分かりにくい。大きさは中型だ。カラスがその鳥に攻撃を受けたのか飛び立てないで田んぼの中を早足で歩いて逃げている。空では二羽のカラスが追っかけられて飛び去って行く。なんて強い鳥だろうと感心する。カラスの方が大きいのに。田んぼに水が入るとカモがよく来て泳いでいる。年々カモの数が増えている。家の畑にも、つがい羽を休めて仲良く座っている。時々白鷺も飛来する。夏になる

と夕方コウモリの集団が飛んでいる。どこに巣穴があるんだろう。夜になるとカエルの合唱がはじまる。窓を開けているとうるさい位だ。大きなイタチが口にカエルをくわえて立って私をみている。「おいしそうだね」と声をかけると稲の中に入った。最近は見かけなくなった。二中の中学生時代生物部で、あちらこちらのため池でプランクトンの採集に行った。遠くは淀川まで行ったことがある。能勢まで昆虫採取に出かけたりもした。生物部で一緒だった一人は医者になられた。 新型コロナウィルスの感染が拡大した今、きつと多くの人々の治療に忙しくされている事だろう。ふと思いついた。 トッチヤン

事務局だより

〈新入会員の紹介〉

*山田 智一さん
新しい世界に期待を致して
おります。よろしく。

*山田 州真子さん
これからは皆さんと話し
てみたいです。

箕面市如意谷

*岩崎 昭司さん
毎日がワクワク・ドキド
キ。皆様との出会いを楽し
みにしています

*岩崎 泰子さん
箕面市箕面



〈ナルクに入会しました〉

地元で数拾年間ボランテ
ィア活動をしてきました。趣
味が同じの友人が、ナルクで
活躍されているのを見聞き
して、違った場所での新しい仲
間とボランティアをしてみたい
と思いい入会しました。よろ
しくお願ひ申し上げます。

尾崎 秀子(4月入会)

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
7月 5・19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~
7月13日(火)	屋外太極拳スタート!!	木戸ヶ池緑地	13:30~14:30
7月14・28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	13:20~15:30
7月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
7月15日(木)	歌声ひろば「響き」(要)申し込み定員20名 らいとびあ21		10:00~11:30
7月12日(月)	第19回街中クリーンウオーク(中央地区内) 萱野・西宿・白島方面		10:00 市民活動センター
7月23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 (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	7月7日《尼崎の小京都を訪ねて》集合:箕面駅前(時間は後日連絡) 箕面駅~尼崎駅~(尼崎城・寺町界限)		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	7月はお休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁	7月5・19日	9:30~	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	7/5・12・19・26 8/2・9・23・30	13:00~	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	7月5日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子	090-8214-1105
ダ ー ツ	7月1・15日	13:00~	嶋 隆 夫	090-7200-6948
絵 手 紙	7月5・19日	9:30~	垣内 きよ子	090-9046-1147
民 舞	7月1・14・28日	14:00~	原 敏 子	090-3709-0527
大 正 琴	7月13日	15:00~	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	拠点業務	その他	合 計	福祉	子育て	環境	ナルク 活動	合 計
5月	17	16	48	0	81	0	0	60	35	95
累計	17	33	89	0	139	0	0	116	74	190

5月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数	
	世帯数	会 員 数	男性	女性
	142	198(西67・中央75・東56)	67	131



【5月の会員相互の助け合い】

*Oさん買い物・送迎...山下・中田(恵)