

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



2022年2月号 (第13)

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 : 080-6115-2280

Fax : 072-725-2280

E-mail: nalc\_minoh@infoseek.jp

https://nalcminoh.jimdofree.com/

蔓延防止等重点措置実施されるも

ナルクの活動は今までどおりで

大阪府は、感染力の強いオミクロン株への置き換わりにより、かつてないスピードで感染が急拡大しています。新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく“まん延防止等重点措置”が、1月27日から2月20日まで実施されました。が、重症使用率は4.6%と低く、吉村知事は緊急事態宣言の要求はしないとしています。一方箕面市も今回は市施設の使用基準や部屋の貸出等への規制、制限は一切無く、これまで通りの扱いです。また、世の中は規制のみでなく経済活動も並行して行うべきとの声も多くこの6派の変化も見えます。このような状況の中、会員の中からも活動を続けてはどうかとの意見も出て、執行部としてメールによる緊急運営委員会を開き、現在中止中の“屋内活動”の是非が問われ、**運営委員総数13名中、再開賛成10名、活動中止3名**という結果を踏まえて、屋内(室内)イベント活動を即時再開することとしました。

\*対象イベント…ふれあい広場・健幸体操・歌声ひろば・屋内(室内)ボランティア活動

\*同好会は各会にて決めてください

\*活動するにあたって参加する・しないはあくまで、それぞれ個人の判断でお決めください

\*中止をしたとき、部屋代のキャンセル料が徴収される場合(2週間前なら無料)は、組織として負担しますのでご請求下さい

オミクロン株による感染者の増大は激しく、且つ高齢者に感染者が広がっている事から最大級の注意を要します。**活動の前提条件として下記5項目はかならず必ずお守り下さい。**

1. 不織布マスクの正しい着用
2. 飲食はしない(飲食はマスクを外しますので禁止)
3. 換気の悪い場所での活動はしない  
(箕面市の各施設は空気清浄器の他に酸素濃度測定器が配布されています)
4. ソーシャル・ディスタンスを取る  
(箕面市の各施設とも現在は通常定員ですが、ナルクとしては、定員の1/2以下とする)
5. 基礎疾患のある方は、重症化の危険もあり  
極力参加をご遠慮頂く

## 【ソーシャル・ディスタンス】

\*お互いに手を伸ばした時の距離、2メートル以上

\*感染症の拡大を防ぐために人と人の距離を取る



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4の1

稲井 信也

4回シリーズの最終回になります。《箕面の瀧道に沿う遺産》を2回にわたってご紹介します。

まず箕面の瀧安寺や大瀧などを楽しむ為を訪れる入り口が、古くは中ノ坂です。

「中ノ坂」は結構厳しい坂道で、四つ角には徳本上人が書かれた徳本流の「六字名号の刻した道標」が立っており東西南北への行先が刻してある坂を登りきったところに西江寺があります。

「西江寺」は聖武天皇勅願所の元摂津国神宮寺で役の行者と聖天歎



【中ノ坂】

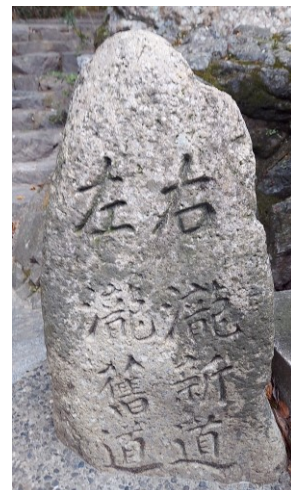


【西江寺聖天宮】

喜天がこの地で対面したと言われている「対面石」があり、「天狗祭り」も有名で、「聖天歎喜天」を祀る日本最初の霊場です。

西江寺から坂を下りきったところが一の橋で、此处から先が箕面公園です。一の橋を過ぎて数メートル先から二手に分かれ、左の階段を登る通称「行者道」と直進は現在の滝道です。ここに道標が建っており、大正2年に建てられた道標です

「大正2年の道標」には《右 瀧新道 左 瀧旧道(古い旧と言う文字)》と刻されており、明治末に現在の瀧道が出来、それまでは瀧安寺の正門の前に出る行者道が瀧へ行くルートで有った事を物語っています。行者道は途中で切通しを通る自然豊かな道で、瀧安寺正門に着きます。



【大正2年の道標】



【西江寺へ】

大阪市立自然史博物館《特別展》に行ってきました

大阪市立自然史博物館で開催中の「不思議な植物大集合」特別展を観てきました。

光合成という、太陽エネルギーから有機物を作り出す能力を手に入れたことで、地球上の生命にとってなくてはならない存在となった植物。私達人間と同様に微生物から次々と進化して行き、相互に補完しながら進歩を遂げていく姿は全くの驚きでした。じっと動かない植物が、様々な工夫で種の保存を図っていく生きざまが、恐ろ



【世界最大の花 直径 80cm(ラフレシア)】

しいほど明確化されていく様子に感嘆しました。私達動物に負けない保存本能の強さは実に素晴らしいものでした。普段は目にしない珍しい植物に驚いたり感心したり、興味がつきませんでした。

中田 秀明



【ウエルウイツア(サバクオモト)】



## ナルクの奉仕活動

## 街を綺麗にしよう!!



## 「ナルク街中クリーンウォーク」

ナルクは1994年4月20日に設立されました。この設立記念日に、今年も箕面市内の3ヶ所からスタートして、「街中のクリーンウォーク」を行います。全員参加で街を綺麗にしましょう!!

《西地区》4月20日(水)14時 箕面市役所前集合  
 《中央地区》4月20日(水)10時 みのお市民活動センター前集合  
 《東地区》4月20日(水)14時 新家勝尾寺口大鳥居前集合

\*何れも2時間程度 \*雨天中止

\*コース・準備物など詳細は3月号に掲載しますので、今からご予約に入れておいてください。

稲井

## 「箕面のお宝ウォーク」に行こう!!

「箕面のお宝」を次の様に、ご案内します。コロナで閉じこもりがちですが、不要不急の外出も「散歩や運動の為の外出を除く」と初めて表記されました。コロナ感染に充分配慮し、約90分間知的好奇心を満たしながらのウォークを楽しみませんか。

箕面は東西に長いいため西地区の方は東エリアの事、逆に東地区の方は西エリアの事をあまり知らない方も多い様です。市外に出る事を躊躇するこの頃、市内の事を知って見ませんか・・・。

【2月18日(金)】10時 小野原交差点の交番近く 集合  
 「小野原周辺のお宝ウォーク」11時30分頃解散予定

【2月28日(月)】10時 みのお市民活動センター前 集合  
 「萱野周辺のお宝ウォーク」11時30分頃解散予定

【3月14日(月)】10時 阪急桜井駅前 集合  
 「西エリアのお宝ウォーク」11時30分頃解散予定

【3月21日(月・祝)】10時 箕面駅前 集合  
 「箕面公園のお宝ウォーク」11時30分頃解散予定

《何れも》

\*雨天中止(箕面市の天気予報が午前50%以上の降水確率)

\*不織布マスク着用

\*「解散後の数人での昼食」や「体調の悪い方のご参加」はご遠慮下さい

\*歩く距離は何れも3~4キロ程度ですが、お宝を味わいながらのウォークですので、90分を予定しています

\*問い合わせ ハイキング同好会世話役

稲井 080-5332-1866

## 奉仕活動

第24回「街中クリーンウォーク」  
 (1月21日に西地区)

10時より「街中クリーンウォーク」を行いました。朝から小雪の舞う状況で中止も検討する日で、集まりも悪く4名でした。お天気も怪しくなってきたので、急遽通常のご近所クリーンウォークに切り替え、約1時間、周辺の掃除をしました。タバコ89本、マスク2枚が今日の成果でした。



## 奉仕活動

「とんど山整備活動」を行いました

(1月24日)

9時より「とんど山の整備活動」を会員8名で行いました。朝小雨の降る日でしたが、開始時には雨も止み、2月13日(日)の野焼きに向けて落葉などを野焼きの場所まで運びました。一輪車などを使って何往復もして2時間余りを気持ちの良い汗を流しました。

2月13日の野焼き当日(消防団も参加して行います)、今日のご褒美として「焼き芋」イベントを行います。ご参加の皆様お疲れ様でした。 稲井



「ふれあい広場」で  
 パソコン・スマホ講座を行っています  
 今回は、「スマホで調べる乗換案内」を一緒に勉強しましょう。

【日時】3月7日(月)10:00~11:00迄  
 お待ちしています。

問合せ先 牧田 容子

☎ 090-5905-5752



暑くても、寒くても、コロナ禍でも  
 どんなに忙しくてもどこへでも  
 駆けつけて、ハイパチリ!  
 もう1枚! OK!

ブログ担当者  
 新メンバー加わる!!

ナルクみのおが、令和2年11月に、ブログ(インターネット)で記事内容や写真を載せることを開設以来、稲井代表がブロガー(ブログを作成・公開する人のこと)として担当されています。1月25日ブログ講習会が行われ、東地区から中田さん、中央地区から藤田さん、西地区から岩崎さんが、新しくブロガーに加わりました。ブログで、一層盛りたくさんの情報をお送りします。

## 事務局だより

## ～1月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

- ①令和4年度総会日程は、第1予定日6月16日、第2予定日6月17日とする  
 ②ナルクみのおイベントの、会員外の参加費改定について  
 ・歌声ひろば:現行100円 → 200円に改定  
 ・健幸体操・ゆっくりハイキング:現行100円を継続  
 ・ラジオ体操・太極拳:現行無料を継続  
 ③各ブロックのホームページブログ担当者  
 ・東B → 中田さん ・中央B → 藤田さん ・西B → 岩崎さん  
 ④12月に実施した会員メールアドレスに関するアンケート結果について  
 ・回収枚数 64件(全世帯144) ・回収率 44.4%(半数以下)  
 ・一斉メール受信不可 17件(26.5%)



冬季オリンピック

2022年2月4日～2月20日

## 《新入会員の紹介》

【中央地区】

\*松末 健史郎さん  
 \*松末 あずささん  
 箕面市坊島



## 活動予定



【1月の会員相互の助け合い】\*Oさん買い物・送迎他...稲井さん・山下さん・牧田さん

\*Tさん外出サポート...松山さん・赤井さん \*Kさんリフォーム...黒田さん

月日	内容	場所	集合時間
3月7日(月)	ふれあい広場:バザーあり		9:30～11:30
3月8日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キョース・ステージ 少雨決行		13:30～14:30
3月10日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
3月9日(水)	健幸体操 100歳体操・血流体操・スクエアステップ体操/健康講座 *健幸ふれあい茶論は「健幸体操」に改名しました		13:20～15:30 市民活動センター
3月23日(水)	健幸体操 100歳体操・血流体操・スクエアステップ体操		
3月16日(水)	第25回街中クリーンウォーク(中央地区)かやの中央～白島荘横～千里川沿		15:00 市民活動C前
3月17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 3/10		10:00～11:30
3月25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》 箕面公園内散策 14時頃解散 (要)弁当 雨天中止		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 *4月からラジオ体操は、第2火曜日に行いません 第2火曜日を除く火曜日のみ		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2・4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 宮城)
第1・3水曜日	ご近所クリーンウォーク(萱野チーム) 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.jimdofree.com/">https://nalcmih.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	3月2日《ヨドコウ雛祭り見学》 集合:箕面駅前(詳細は後日お知らせ) 芦屋川駅～阿保親王塚～芦屋神社～ヨドコウ迎賓館		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	3月はお休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲碁	3月7日	9:30～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	3/7・14・21・28 4/4・11・18・25	13:00～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	3月7日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子	090-8214-1105
ダーツ	3月3・17日	13:00～	嶋 隆夫	090-7200-6948
絵手紙	3月7日	9:30～	垣内 きよ子	090-9046-1147
女子ゴルフ	3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
1月	28	66	45	0	139	0	0	39	57	96
累計	316	384	530	0	1,230	0	42	587	380	1,009

1月末現在の会員数	世帯数		会員数		男性	女性
	145	205(西63・中央85・東57)	72	133		