

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3月号 (第138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 : 080-6115-2280

Fax : 072-725-2280

E-mail : nalc_minoh@infoseek.jp

https://nalcminoh.jimdofree.com/

4月20日は《ナルク Day》 各ブロッカー斉クリーンウォーキングを実施

2月10日(木)に行われた運営委員会に於いて、ナルク創立記念日である4月20日(水)の《ナルク Day》は、一般の方にも呼びかけて、各ブロッカー斉のクリーンウォーキングを実施いたします。雨天の場合は中止です。会員の方は可能な限りご参加ください。またお知り合いの方にもお声掛けください。

西ブロック

- * 集合場所 … 箕面市役所前
- * 時 間 … 14時～16時
- * コー ス … 市役所～新稲～スカイアリーナ～市役所
- * 担 当 … 福山 裕恵(090-3992-0514)

中央ブロッ

- * 集合場所 … みのお市民活動センター前
- * 時 間 … 10時～12時
- * コー ス … 活動センター～萱野交差点～西宿～石丸～白島北
- * 担 当 … 稲井 信也(080-5332-1866)

東ブロック

- * 集合場所 … 新家勝尾寺大鳥居前
- * 時 間 … 14時～16時
- * コー ス … 大鳥居～帝釈寺～西田橋～ガラシヤ病院山麓(山沿い)
～東山住宅～法泉寺～五字神社(マルヤス)～皿池公園
- * 担 当 … 中村 篤郎(090-3704-4838)

◎持ち物…軍手・手はさみ(あれば)・不織布のマスク ◎ビブス着用(担当者持参)

ナルクみのおのお花見会

ナルクで植樹した桜も大木になりました。桜を愛でながら春の一日をゆったりと過ごしませんか！お花見にお酒はつきもの？ですが、お茶けとおしゃべりで楽しみましょう。

- * 日 時 4月2日(土) 10時現地集合(雨天又は緊急事態宣言発出の際は中止)
- * 場 所 とんど山桜園(山麓線石丸バス停北)
- * 申し込み締め切り 3月26日(土)
- * おにぎり・お茶・おやつ等用意しています
- * 問合せ・申し込み先 ・西ブロック 中西 (090-7090-0640) ・中央ブロック 垣内 (090-9046-1147) ・東ブロック 太田 (090-1890-6748)

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2

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》の2回目をご紹介します。

「瀧安寺」開基は白雉元年(650年)に役の行者が箕面寺を建立したのが始まりとされ、古くから山岳信仰修験道の根本道場として知られ、毎年大護摩法要が行われます。「鳳凰閣」は国登録有形文化財で大正6年に建てられ、

国会議事堂や京都市役所などを手掛けた武田吾一博士による設計です。



【鳳凰閣】



【客殿】



【瀧安寺】

「客殿」は12の部屋からなり、それぞれに襖絵があり特に「龍虎の間」の龍虎の絵が素晴らしい。大護摩供養に際し、御所より遣わされた皇族関係者のみ上がる「玉座」も設けられている。

「箕面富」の行事は日本の宝くじの発祥と言われている。又境内には「ラジオ塔」が残されている。ラジオ普及の為、昭和5年から全国各地に設置され、現存は30ヶ所程ある。当時多くの人が集まって聞く場所として瀧安寺の存在感が伺われる。



【箕面富】

瀧安寺から道なりに進むと「箕面大瀧」に着く。「箕面大瀧」は落差33mの日本の瀧百選にも選ばれている瀧で、「雌瀧」と言い役の行者が滝の形が農具の箕に似ていたので「箕面」と称し、箕面の地名になったと言われている。「雄瀧」は500mほど上流にある落差3m程の瀧です。

以上

令和4年度 ハイキング 年間スケジュール

《ハイキング同好会》

実施日	テーマ
4月 3日(日)	エドヒガン・ミツマタの群落地
5月 6日(金)	勝尾寺参道を歩く
6月19日(日)	ナルク・ホテルのタベ
7月 1日(金)	法泉寺体内仏を拝観
9月 4日(日)	枚方京街道を歩く
10月30日(日)	第2回古市古墳群を歩く
11月27日(日)	箕面山麓の紅葉を楽しむ
12月11日(日)	尼崎の小京都を訪ねて
1月 6日(金)	初詣ハイキング(箕面)
3月 3日(金)	ヨドコウ雛祭り

《シニアズゆっくりハイキング》

実施日	テーマ
4月22日(金)	箕面公園内散策と 森林セラピー体験
5月27日(金)	
6月24日(金)	
7月22日(金)	
8月26日(金)	マミズクラゲ・鷹渡り
9月23日(金祝)	
10月21日(金)	箕面公園内散策と 森林セラピー体験
11月25日(金)	
12月23日(金)	
1月 6日(金)	初詣ハイキング
2月24日(金)	箕面公園内散策と 森林セラピー体験
3月24日(金)	

『問い合わせ先』 稲井(080-5332-1866)

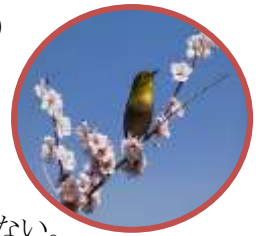
*詳しくは該当月の広報p-4の「活動予定」に掲載しますのでご確認ください。



中央ブロック会

とんど山の焼き芋 (2月13日)

消防団が池の周りの堤防の野焼きに活動中、枯れ木や落ち葉を集めて火をおこす。そして灰の中に芋を入れて出来上がりを待ちます。暫くして焼き芋を取り出し、周囲の人達に個割して振る舞う。外側は真っ黒に焦げているが、中身は熱々のホックホックにふうふうしながら美味しく頂きました。



芋は昨今品種が改良されて、この日の焼き芋の味は最高級の栗の味を超えていたに違いない。



消防自動車2台・消防団員十数名
・ナルク会員15名の参加でした

ナルクの会員になるまでウォーキングに参加して一年近くなりますが、初めて参加した時を振り返ると、男性よりも女性の方が多いのには驚きました。そしてある日のこと、山中で高所から低所に段差が大きくて降りるのをためらっている高齢の女性に寄り添って、男性の人が手を差し伸べて力添えする姿に心を打たれました。高齢者でも参加していることに安心しました。リーダーの方がスケジュールの予定先を、前日に下見していると聞き、参加者が多いのは優しい思い遣りが温かく伝わっているのに感銘を受けます。

喧騒を逃れて新鮮な空気を胸いっぱい吸って、自然の移り変わりや野鳥の心地良いさえずりを耳にしての、森のご馳走がとても素晴らしい。

春はもうすぐです。

手足がかじかむ寒さからウォーキングパワーで乗り越えましょう。 内倉貞之

箕面の「お宝を探して」 東から中央を通過して西へ テクテク

《小野原周辺のお宝ウォーク 2月18日》

小野原の東の入り口にある「楠公の井戸」「常夜燈」「お旅所」を訪れた後に<西国街道の裏街道(大名行列が通ると仕事に支障を期すので村人の知恵で村の東の入り口から西の入り口まで平行して裏道が作られ、現在まで残っている)>を西の常夜灯まで歩きました。そのあと「ため池の昔乍らの樋」を見て大はしゃぎ。

ため池の横の新嘗祭跡では、説明の碑から「この水田が残された経緯」に思いを巡らせ最終地の春日神社に到着。参加者9名とも元気に予定通り今日のお宝巡りを終わりました。箕面市には自然・文化・歴史・古民家・街道など多岐にわたる財産が残されています。 稲井



《萱野周辺のお宝ウォーク 2月28日》

この日は、好天にも恵まれ8人が集まり・・・、7分咲きの河津桜の花見からスタートして西国街道を歩き、萱野三平旧邸や萱野三平の墓やご両親の墓など“赤穂事件”を思い描きながらのウォーキングを楽しみました。

特に母親(こまんさん)の墓には元禄14年3月知らせる途中に母親の葬儀にあったとの物語の可能性などの話しにも、花が咲きました。この萱野地区は古い家(大邸宅)や田園風景が残されており、焼き板の塀など興味深く見ながら解散場所に向かいました。 稲井



「屋外パーク太極拳」を行いました(2/8)
13時30分～14時30分迄キヌーズステージにて「屋外パーク太極拳」を行いました。8度位の気温でしたが、16名が集まり、秋山先生の指導で太極拳を楽しみました。この日は地元元コミニティ放送タッキー816が取材に来て、秋山先生や参加者へのインタビューやナルクの活動などについて取材がありました。残念ながら放送は終わりましたが、何時からでも参加出来る太極拳です。ナルク箕面の社会貢献事業です。誰でも参加費は無料です。



「近所クリーンウォーク」 in 船場(2/21)
この日は総勢8名で船場東のクリーンウォークをしました。タバコ436本マスク1枚。以前は休憩の為に駐車しているトラックからのタバコのポイ捨てが目につく通りだったがコロナの影響で商品の搬入が減ったのでしょうか？今日はごみが少ないと感じました。小学生の帰宅時間と重なり、子供たちに「ありがとうございます」元気に声をかけてもらいました。又立ち話をしている主婦からは「ボランティアでゴミ拾いはる」と感心の目で見られました。「継続は力なり」少しずつでも皆に知られていけば良いですね。



「ふれあい広場」で
パソコン・スマホ講座を行っています
テーマは、「ラインで写真を送ろう」です。
一緒に勉強しましょう。お待ちしております。
【日時】4月4・18日(月) 10:00～11:00迄
問合せ先 牧田 容子 ☎ 090-5905-5752

事務局だより

～2月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

- ①令和4年度事業計画提案について検討。一次案件は計22件を検討し、運営委員会で承認を得たが、次3月運営委員会で最終決定。
 ②4月20日の「ナルクDay」は一般にも呼び掛けて各ブロッカー斉のクリーンワークを行う。
 ③令和4年度の運営委員候補について
 現運営委員会の2名から辞任の申し出があり、新に1名の候補者の報告があった。

お肌より
副反応で
若さ自慢
(サラリーマン
川柳より)

活動予定

月日	内容	場所	集合時間
4月 2日(土)	ナルクお花見会 詳細は会報3月号のP1をご覧ください		10:00 現地(とんど山)
4月4・18日(月)	ふれあい広場:バザーあり:お抹茶席は第3月曜日のみ開催!(¥200)		9:30~11:30
4月12日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キッズ・ステージ 少雨決行		13:30~14:30
4月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
4月13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
4月27日(水)	健幸体操 100歳体操・血流体操・スクエアステップ体操		
4月14日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 定員30名 4/10		10:00~11:30
4月20日(水)	ナルク day(街中クリーンワーク) 詳細は会報3月号のP1をご覧ください		
4月22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
火曜日(第2火曜は除く)	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火曜日は行いません 第2火曜日を除く火曜日のみ実施		15:00(担当 垣内)
毎週金曜日	ご近所クリーンワーク(西チーム) 市役所玄関前集合		14:00(担当 福山)
第2・4月曜日	ご近所クリーンワーク(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	ご近所クリーンワーク(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	ご近所クリーンワーク(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	4月3日《エドヒガン・ミツタの群落地》集合:9:25 白島バス停前(箕面) 箕面森町バスセンター~豊能町方面~バスセンター		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	4月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	4月4・18日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30	13:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	当分の間休会します。5月・11月にテーマによって開催します		谷田 090-8214-1105
ダーツ	4月7・21日	13:00~	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	4月4・18日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	4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
2月	35	70	54	0	159	0	0	33	29	62
累計	351	454	584	0	1,389	0	42	620	409	1,071

2月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性
	143	201(西61・中央83・東57)	69	132

会員の訃報

日比野昌弘様が2月13日ご逝去されました(享年86歳) 謹んで心よりお悔み申し上げます



【2月の会員相互の助け合い】*Oさん散歩付き添い他...稲井さん・山下さん *Mさんスマホ講習...牧田さん
 *Sさんリフォーム...黒田さん *Kさん庭木剪定...川端さん *Tさん外出サポート...松山さん・赤井さん