

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4月号(第139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/

## 令和4年度「ナルク箕面」定時総会のお知らせ

4月に入り、あっと言う間に桜の花は満開になりました。今年は久しぶりにとんど山の花見も楽しみました。いろいろな花々も、春風に乗って一気につぼみがほころびはじめ散歩も楽しくなりました。

さて、今年も総会を開く時期となりました。コロナ禍のため、前々年、前年と2年続けて対面総会ができず、書面開催表決による総会でした。今年は3年ぶりに、下記の通り総会を行います。開催にあたってはコロナ対策を十分に注意をはらって行いますのでよろしくお願ひします。

### 記

- ◇ 開催日時 令和4年6月17日(金) 13時30分～ (受付開始13時～)
- ◇ 開催場所 みのお市民活動センター 多目的室
- ◇ 総会資料は5月下旬にお手元にお届けします

尚、今後のコロナ感染の拡大も第7波も予測されます。対面総会が開催不可となった場合は、開催内容の変更もありますので予めご了承ください。よろしくお願ひします。

事務局

## ナルク創立記念日:4月20日(金)は「ナルク Day」 各ブロッカー斉クリーンウォークを実施します

### 《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
- ・ 担当 福山 裕恵

090-3992-0514

### 《中央ブロック》

- ・ 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～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・手ばさみ・不織布のマスク
- ◎ ビブス着用(担当者持参)
- ◎ お知らせの方にもお誘い合わせてご参加お待ちしております。



俳句

親が発ち子らも負けじと水面蹴る  
茂みからケキヨと一声春を呼ぶ  
つくしんぼ春陽に誘われここかしこ

葦人



### 箕面災害支援ネットワーク会議に出席

3月19日(土)14時から「みのお市民活動センター」に於いて箕面社会福祉協議会が中心となり、箕面青年会議所、各ボランティア団体が出席して「箕面災害支援ネットワーク会議」が開催されました。ナルクみのおから谷口委員ほか2名が参加しました。

箕面市地域防災計画をする上で、各団体の位置付けの確認や災害ボラセンマニュアルを共有した後に、想定被害のシミュレーション、班毎の役割など災害ボランティアセンター設置訓練を実施しました。ナルクみのおは災害ボランティアの受付業務などを担当し災害時のボランティア保険の確認を含めた受付作業がスムーズに出来る様実施訓練をしました。いつくるか解らない災害に対して箕面市社協だけでなく、各組織がネットワークを組み対処する大切さを確認しました。 稲井 信也



### 万博バラ園 観賞&撮影 民族学博物館 見学

- \* 5月20日(金)13:00~15:30頃(雨天決行)
- \* 集合場所 万博公園内バラ園内北側
- \* 入場料各自負担
- \* 申し込み締め切り 5月10日(火)
- \* 申込み・問い合わせ  
嶋 090-7200-6948  
赤井 090-6324-8824



ナルクみのおの行事です。詳しくは別紙チラシをご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。

### 箕面郷土資料館・企画展 【箕面の四季と行事】

箕面に関する寄贈資料(箕面焼きの十二支の置物、四条派画家の箕面の滝の掛軸、阪急電車昭和初期のパンフ…など)により、箕面の春夏秋冬をとおして行事や風習、習俗、自然の移り変わりなど貴重な資料が紹介されています。箕面が身近に感じられます。ちょっと覗いてみませんか。

- \* 期 間 4月15日(金)~7月13日(水)
- \* 開館時間 10時~17時(木曜日休館)
- \* 入館料 無 料

### 令和4(2022)年4月1日から成人年齢が18歳に！

今年4月、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられました。明治9(1876)年の太政官布告で一人前に成長した年齢が20歳と規定されてから約140年ぶりの改訂です。海外では、成人年齢を18歳としている国は多く、また平成28年に選挙権年齢が18歳になったことでも機運が高まっていました。

では18歳成人で何が変わるのでしょうか。

- ☆親の同意を得ずに、携帯電話の購入やクレジットカードをつくるなどの契約が出来る。
- ☆女性が結婚出来る年齢を16歳から男女とも18歳に統一され、親の同意も必要なくなる。
- ☆民法改正と合わせて少年法も改正され、18、19歳は「特定少年」と位置づけ厳罰化される。

一方で、飲酒や喫煙、ギャンブルなどは、現在の20歳未満は禁止が継続されます。

(産経新聞より)

皆さんの18歳のころの一番の思い出はなんですか。  
男性も平均寿命が81歳を超えていますが、18歳と81歳の違いは？

- 「飲む・打つ・買うって何のことか」と18歳
- 「薬・ワクチン・サプリのことじゃないか?」と81歳

(洒落と諷刺の世界より)

## ナルクみのお 「お花見会 (4月2日)

この日、平成15年にナルクも参加して植樹をした桜の園に38名が集まりました。コロナ禍で多勢が集まらなかった中、今年は久しぶりに多くの会員が集まり満開の桜の下で「お茶と焼き芋」で、それぞれが楽しみました。

アルコール抜きでも、マスクをしての会話は弾み1時間半があつという間に過ぎました。この場所(とんど山)は熊笹の生い茂る場所を整備し、桜を120本植えてから20年近く経ち、こんなに見事な桜の園になり今や桜の名所にもなっています。



## ♪歌声ひろば～響き～♪ (3月17日)

長田裕美子先生は最初、マスクの上に更にフェイスカバーをして「美しい顔を見せられなくてごめんなさい」の一言に皆さんドツと笑う。体操とボイストレーニングを行ってからスタートする。1曲目の「涙そうそう」については、先生から「お経みたいにならない！ 語尾は声を延ばす！ 視線は45度！」と。次の歌の「糸」については、「歌詞の中の♪～人は仕合せと呼びます～♪の仕合せは幸福の幸せではなく、人の縁と言う意味で作られたのだから、歌詞を味わって、味わって歌ってくださいね！」。続いて「津軽のふるさと」、「朧月夜」、「忘れな草をあなたに」を歌いました。

今日は、参加者が多かったので、稲井代表は、二酸化炭素濃度測定器の濃度を気にして窓を開けたり閉めたりと忙しく動き回っておられた。先生のユーモアあふれる熱心な指導で30人(会員21名・一般参加9名)が楽しいひと時を過ごしました。5月の歌声ひろばは26日です。



## 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

## 《西地区のお宝ウォーク 3月14日》

10時に桜井駅に集合して、西地区の「お宝90分ウォーク」を行いました。参加者は11名(西B2名・中央B6名・東B3名)で、コースは桜井駅～瀬川本陣跡～坪～弁慶の鏡池～瀬川神社～牛廻し～桜井住宅でした。途中の箕面川ではカワセミが鮮やかな姿で迎えてくれて盛り上がりしました。

皆様、特に箕面市に古くから住む会員からも「ず～と住んでいるけど、こんなところ知らなかった・・・」と喜んで頂きました。

「牛廻し」  
半町地区の牛神様(大威徳明王)で、春先になると、この石塔の周りを牛に廻らせ病気を祈った。



## 《箕面公園のお宝ウォーク 3月21日》

箕面駅前に総勢11名(西B1名・中央B7名・東B3名)が集まって、第4回「箕面公園内のお宝90分ウォーク」を実施しました。会報に掲載した「みのお遺産」を紹介しながらのウォークで、コースは「中の坂(徳本流の道標)～西江寺～箕面公園入り口の大正2年建立の道標(現在の瀧道は新瀧道と記されている)～行者道(旧道)～切通しを通り～瀧安寺」へ。瀧安寺では「ラジオ塔、鳳凰閣、客殿、三猿+思わざる」などで、時間オーバー(2時間ウォーク)して解散。

参加者の皆さんは初めて知ったお宝巡りで大いに盛り上がりしました。

4回連続のお宝ウォークも今回で終了しました。

稲井 信也



「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、「電話番号を登録しよう」  
です。一緒に勉強しましょう。

【日時】5月2・16日(月)

10:00～11:00迄

【問合せ先】牧田 容子

☎ 090-5905-5752

「ふれあい広場」

バザーへの協力

有難うございました

「ふれあい広場」での1月・2月・3月のバザーの売上金と寄付金が、4,680円となりました。

大変ありがとうございました。

収益金は、ナルクみのおの運営資金に充当させていただきます。引き続き出店のご協力をお願いいたします。

ふれあい広場担当

福山 裕恵

奉仕活動

「滝道清掃のお知らせ」

箕面の滝道清掃は、社会貢献活動です。参加しましょう！

【日時】5月9日(月)

\*雨天の場合は5月17日(火)

【集合】9時30分

箕面駅前(11時半頃解散予定)

【持ち物】軍手・ビブス

\*掃除用具は準備しています

【問合せ先】稲井 信也

☎ 0800-53332-1866

## 事務局だより

急募!!

## 《新入会員の紹介》

【西地区】

\* 桑田 純子さん  
箕面市箕面

【中央地区】

\* 樋口 寿美子さん  
箕面市白鳥

## ～3月度運営委員会

## 決議事項の抜粋報告～

①令和4年度ナルク箕面定時総会について

・日時 令和4年6月17日(金)

13:30から(受付13:00より)

・場所 みのお市民活動センター 多目的室

\*コロナ感染状況によって変更もあり得ます

## 健康麻雀同好会 講師募集

\* 男性(若干名・預託点数付与)

\* 内容 月曜日(変更あり)

13:00より・市民会館にて

\* 問い合わせ先

岡部克己

090-5152-1454

## 活動予定

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
5月 9日(月)	滝道落葉清掃(雨天の場合は17日に延期)	箕面滝道	9:30 箕面駅前
5月2・16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
5月10日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キューズ・ステージ 小雨決行		13:30~14:30
5月12日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
5月11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
5月25日(水)	健幸体操 100歳体操・血流体操・スクエアステップ体操・頭の体操		
5月20日(金)	万博バラ園・民族学博物館見学(詳細はP-2及びチラシ参考下さい)		13:00 バラ園北側
5月26日(木)	歌声ひろば「響き」らいとぴあ21 (要)申込み 定員30名 5/10		10:00~11:30
5月27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
6月17日(金)	令和4年度定時総会 みのお市民活動センター 13:30~		受付 13:00より
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)
毎週金曜日	ご近所クリーンウォーク(東チーム)第1と4は血池・第2は図書館・第3はみどりの家集合		10:00(担当 中村他)
* 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.jimdo.com/">https://nalcminoh.jimdo.com/</a> ) を参照ください。			

【3月の会員相互の助け合い】\*Oさん散歩付き添い他...山下さん \*Tさん外出サポート...松山さん・赤井さん

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	6月5日(日)*5月29日のハイキング同好会は6月5日に変更になりました。内容は変わりません。《勝尾寺参道を歩く》 集合:9:40 血池公園 血池公園~表参道~古参道~ウツギ谷~外院		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	5月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	5月2・16日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	13:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	当分の間休会します		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	5月5・19日	13:00~	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	5月2・16日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	5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
3月	37	71	67	0	175	0	0	53	65	118
累計	388	525	651	0	1,564	0	42	673	474	1,189

3月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	140	195(西58・中央80・東57)	66	129