

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5月号(第140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「ナルクみのお」事業活動計画(案)

4月度運営委員会に於いて、来期のナルクみのおの基本方針(案)が下記のとおり提案されました。基本方針並びに令和4年度事業活動計画は、5月度の運営委員会に於いて再度審議決定することといたします。

《ナルクみのお基本方針》

- A. 「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動・生きがいのナルク」が実感出来る様な施策を立案・実行する
* コロナ禍で制約はあるが《考え・工夫》して、最大限楽しさを実行する
出来る限り活動をゼロにしないように工夫する
* 良いと思ったことは否定せずやってみる
* ココロとカラダの元気を維持する施策と共に、少し元気を無くした方に対する施策も意識して立案する
* 安心・感動・生きがいは個々により違いがある…誰か一人の為の施策でも良く、効果は考えない
- B. 持続的な組織運営を確立する
- C. 「ナルクみのお」全員が拠点活動の一翼を担うようにする
- D. 会員増強の具体策を展開する

以上

お 願 い

第2回「会員作品展」を企画しています

ナルクみのおの活動を、より多くの市民の皆様にご覧頂けるように、西地区・中央地区・東地区の3か所に持ち回りで「ナルクみのお会員作品展」の開催を企画しています。合わせて「ナルクみのお」の活動も紹介する予定です。

- * 時期 10月上旬～12月上旬位
- * 期間 土・日を挟んで1週間～10日間位
- * 絵画・書道・手芸・切り絵・絵手紙・写真…など

皆様の作品をご提供ください
ご準備のほどよろしくお願い致します

《ミニぶらナルク》 箕面船場をブラブラ

阪大・箕面キャンパス、箕面市船場地区のホットスポットをブラブラ訪ねます。

- * 日時 6月23日(木) 10:00～約2時間
- * 集合場所 COM3号館1F 郵便局前
- * 2021年4月 大阪大学の外国語学部と学生寮(グローバルビレッジ)が船場東に移転しました。全国初となる大学図書館の機能を持った箕面市立図書館などをブラブラします
- * 募集人数 10名
- * 申し込み・問い合わせ
谷口 邦彦 080-1071-5041

4月20日はナルクDay ～「街中クリーンウォーク」実施～

ナルク創立記念日に合わせて、ナルクみのお拠点では3ブロックが一斉に、地元で街中のクリーンウォークを実施しました。好天にも恵まれ多勢の方々に集まって頂き、事故も無く予定通り実施する事が出来ました。

参加者は会員57名一般参加者6名の63名の参加でした。「土嚢ブクロ大で11袋(28・9kg)」「タバコ 2,025本」「マスク 44枚」とゴミも多量でした。ナルクが回収しましたという表示をして、箕面市とナルクとの間で定めた指定場所に置いて、箕面市に回収依頼をしました。

参加のS会員は足が悪く杖をついての歩行の為、皆さんと一緒に歩けないということで、事前に、数日掛けて家の周辺のゴミを拾い(土嚢1袋)、当日は自宅前で待機して収集したごみ袋を渡していただきました。また、この日は別の予定があつて30分だけ参加する方など、会員それぞれが創立記念日を祝しての参加でした。今日の様子はホームページに写真をいっぱい載せていますのでご覧ください。各ブロック共2時間のクリーンウォークで、ほんの一部しか清掃出来ませんでした。我々の通った後はすっきりと綺麗になりました。ナルクの社会貢献活動として成果はあつたとちょっと良い気分でした。

各ブロック 担当者 一同



《西ブロックの皆さん》



《中央ブロックの皆さん》



《東ブロックの皆さん》

雑感

ゴミのない街

もう50年以上も前の事です。若き頃、ドイツに出張した時の事を昨日の様に思い出します。

ミュンヘンのホテルに到着して少し休んだ後、街に散歩に出かけました。当時まだ煙草を吸っていた私は、驚きました。街中に一本の吸い殻も落ちていません。勿論、その他のゴミも全然ありません。私の手元に残った吸い殻をどうすべきか迷っていたことを痛切に思い起こします。当時は未だ喫煙ケースも無く、やむなくタバコケースにしまいました。そしてこうして美しい街が益々美しく維持されているのだと実感いたしました。

当然のことでしょうが、当時日本では未だ街中にゴミが散乱していました。日本もドイツも戦火に会い、激戦にさらされました。あれから50年以上経過し、まだ今も近所ウォーキングで、相変わらず吸い殻を拾い上げることが悲しくなります。マナーの悪さ、自分本位の生き方がどうして直らないのでしょうか。誠に情けないと思います。

されど近時、みのおの街も随分きれいになり、住宅街にはゴミも少なくなりました。ただ、国道171号線や新御堂筋線の柵の中、及び河川等の汚れが目立ってきています。自分たちの周りは綺麗に保つても、公共の場等には平気で汚す態度には、納得いかに感じています。

中田 秀明

～ナルク・シニアズゆっくりハイキング (4月22日)～

「ナルク・シニアズゆっくりハイキング」を実施しました。総勢12名で午前中は曇り空の中、元気に出発。白い藤に見入ったり、瀧安寺の故小松左京さんのお墓の前で「日本沈没」の話に盛り上がりたりして「森林セラピー体験」の場所に到着。

充分なストレッチから始めて、腹式呼吸・お口の体操・10分間の瞑想など約1時間のセラピー体験を行いました。《免疫力アップ》や《感性の開放》プログラムのスタートです。

終了後に早めの昼食を済ませて箕面大瀧まで自然を満喫しながら、ゆっくりウォーク。帰りは幸運な事に「オオサンショウウオ」に出会い、参加者一同は大興奮。予定の14時半より10分程遅れましたが、無事下山しました。次回は5月27日です。



森からの恵みを受けて頂けるように、皆様の参加をお待ちしています。

～ふれあい広場 (4月18日)～

9時30分～11時30分の間、みのお市民活動センターにて「ふれあい広場」を実施しました。バザーではお値打ち品が一杯・・・。「お抹茶サロン」「絵手紙同好会」「スマホ講座」「囲碁同好会」などそれぞれのコーナーに分かれて楽しみました。

お抹茶サロンも会員のFさんのお点前にて、美味しいお菓子を味わいながらホッとした時間を過ごしました。

＊ふれあい広場

第1・3の月曜日

9:30～11:30

＊お抹茶サロン

第3月曜日(お茶代 ¥200)



～ラジオ体操&歌声ひろば&ウォーキング (4月19日)～

木戸ヶ池緑地にて「ラジオ体操&歌声ひろば&ウォーキング」を実施しました。会員の垣内さんの「ラジオ体操第1」と「みんなの体操」を行いカラダが充分温まった後、お口の体操&笑いヨガを行い口も充分トレーニング。続いて3曲歌ってカラダもココロもすっきり。参加者総勢17名が池の周辺を1周まわって終了。その後、今日のもう一つの目的のグラジオラスの原種が咲いている所へ移動し、数輪づつ摘み取り、甘い匂いに包まれて解散。



みんなの広場
箕面の自然
今と昔(その1)

千里中央から新御堂筋(423号線)を車で帰ってくると箕面の山脈が見えてきます。一番高い山が私の住んでいる家の後ろのまた後ろにそびえています。冬、うっすらと山頂に雪をかぶっている時があり、おそらく勝尾寺南山405メートルであろう。麓に住んでいるので全く気付かなかった。

昔は持ち山でまっ茸がよくとれて、スキヤキや炊き込み飯にして食べました。父がとり籠(竹で編んだ籠)に入れて持って帰ってくれました。今は、全くとれません。炭焼き窯もあつて炭をつくっていました。

イオンやキューズモールが建っているあたりは、昔は一面たんぼが広がっていました。新御堂筋が延長になり白島にグリーンロードのトンネルができました。トンネルの開通前に、地元の人達にバス二台でトンネルの中を案内してくださいました。トンネルの中間あたりに大きな部屋があり中まで案内をしてくださいました。電気設備や空調設備等大きな機械が据えられていました。新御堂筋は、第二名神ともつながって、交通量も増えました。2023年、地下鉄は箕面萱野駅まで上がってきます。開通するのを楽しみにしています。

とつちゃん



「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、「写真をメールで送ろう」です。一緒に勉強しましょう。

【日時】6月6・20日(月)

10:00～11:00迄

【問合せ先】牧田 容子

☎090-5905-5752

「ナルク・ホタルの夕べ」

会員とご家族(お子様・お孫さん)でホタルの夕べを楽しんでください。

【日時】6月18(土)・19日(日)

18時30分 箕面駅前集合

【場所】箕面滝道紅葉橋まで

【持ち物】懐中電灯

【参加費】無料(保険はかけています)

*雨天中止ですが夕方から上がる予報なら実施する予定です。

【問合せ先】ナルクみのお(稲井)

☎0800-6115-2280

「マジックショー」

山里達雄さん出演!!!

「箕面せいなんマジッククラブ」主催のマジックショーに、マジック歴20年の西地区、山里達雄さんが出演されます。皆さん見にいきましょう!

【日時】6月12日(日)

2時～3時30分

【場所】中央生涯学習センター

【問合せ先】山里 達雄

☎072-721-3895

事務局だより



《ナルクに
入会しました》
ナルク主催のイベントに
楽しく参加させていた
だいています。ポランテ
イア活動には自信があ
りませんが、少しづつ
でもやってみたらと
思っています。
4月入会 桑田 純子

《新入会員の紹介》
〔西地区〕
*片山 幸子さん
箕面市箕面

～4月度運営委員会
決議事項の抜粋報告～

- ①令和4年度事業計画追加について
・会員増強施策としてイベントの開催
・イベント実施時期 今秋10月～12月頃
・内容 各地区で講演や作品展等
- ②役員人事の件
- ③ナルク箕面定時総会開催に向けて準備・説明

月 日	内 容	場 所	集合時間
6月6・20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
6月 8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		13:20～15:30
6月22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		市民活動センター
6月 9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
6月14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 無料		13:30～14:30
6月16日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 定員30名		10:00～11:30
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
6月19日(日)	ナルク・ホテルのタベ 詳細はP-3を参照		18:30 箕面駅前
6月23日(木)	ミニぶらナルク・箕面船場(トライアル)のご案内 詳細はP-1を参照		10:00
6月23日(木)	中央ブロック会議	船場生涯学習センター	13:30～
6月24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	ご近所クリーンウォーク(西チーム) 市役所玄関前集合 第3(6/17)は休み		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は皿池・第2は図書館・第3(6/17)は休み		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 (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	6月5日(日)《勝尾寺参道を歩く》集合 9:40 皿池公園 皿池公園～表参道～古参道～ウツギ谷～外院		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	6月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	6月6・20日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	6/6・13・20・27 7/4・11・18・25	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	6月2・16日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	6月6・20日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	6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。			

2022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
4月	28	83	76	0	187	0	0	162	54	216
累計	28	83	76	0	187	0	0	162	54	216

4月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	142	198(西59・中央82・東57)	67	131

【4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 *S・Oさんリフォーム...黒田さん