

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6月号(第141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/

「ナルクみのお」定時総会

3年ぶりの対面総会に！！！！

コロナ旋風に巻き込まれて、余儀なく2年続けての書面表決の総会でしたが、本年度はコロナも落ち着きが見え始め、久方ぶりに会員の皆様と一堂に会して、ナルクみのおの総会を開催することができます。皆様には、ご多忙のことと存じますが、万象お繰り合わせの上ご出席くださいますようお願いいたします。

日 時 : 平成4年6月17日(金) 13:30~16:00 (受付 13:00)

場 所 : みのお市民活動センター 多目的室

- 議 案
- | | |
|--------------------|--------------------|
| ① 令和3年度事業活動報告 | ② 令和3年度決算報告及び監査報告 |
| ③ 令和4年度運営委員選任(案)審議 | ④ 令和4年度事業活動計画(案)審議 |
| ⑤ 令和4年度事業予算計画(案)審議 | |

お 願 い : 当日は、議案書と名札をお持ちください

: 当日はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

事務局

ふれあい広場 開催時間が変更になります

7月より開催時間を

午後1時30分~3時30分に変更します

7月4日(第一月曜日)は会場の都合により中止

7月18日(第三月曜日)から午後でスタート

*絵手紙・囲碁・スマホ講習・新入会員説明会・抹茶席・バザーその他 全て午後になりますのでお間違えの無いようよろしくお願いいたします。

*常設のバザーは循環型社会 SDG's 等の観点からも長く続けたい催しですので、不用品のご寄付と共に立寄りいただき、使えるものがあればお買い上げいただけると嬉しいです。

よろしくお願いいたします。

ふれあい広場担当 福山 裕恵

6月18日(土)・19日(日) 「ホタルの夕べ」中止になりました

箕面川のホタルは幻想的です。

滝道のホタルは6月中旬頃から月末近くまで楽しむことができます。

箕面滝道のホタルは「ゲンジボタル」で20時ごろから滝道の箕面川でどこでも見られます。

「見どころポイント」

*山本コーヒー店横の川を渡り、滝に向かって右(左岸)を100m位歩いた所

*トイレがある休憩所の手前の道を滝に向かって右に入り箕面川に渡る橋の上

真っ暗な道ですので懐中電灯は必ずお持ちください。

今回都合により中止にさせていただきます誠に申し訳なく存じます。

稲井 信也

【万博公園・バラ園鑑賞&撮影
民族学博物館見学】

『五月二〇日(金)』

ナルクみのおの行事で東ブロック主催のイベントで、参加者総勢28名。にぎやかに万博記念公園のバラ園と民族学博物館の見学に行ってきました。危ぶまれていたお天気も雨に合わず、丁度いい暑さでゆっくりバラ園を散策。バラの香りが一面に広がり、ゆったりとした時間を過ごせました。その後は21名が民族学博物館を見学。なれない電子ガイド機器を借りての見学、結局最後までガイド機器を使いこなせた人は何人かな？ 広い館内をじっくり堪能して三々五々帰路につきました。



今日は夫婦で参加させていただきました、二人の共通の話題になります。「これからも一緒に行こうね」と言っています。家で留守番するより、参加する方が良く、楽しくて、ナルクに入れていただいて喜んでいます。 中央地区 Kさん夫妻

今日のような、全地区一体型のイベントはとてもいいと思います。最近ではブロック毎の主催行事が多いのですが、ナルクみのお全体のイベントがあった方が良さそうですね。普段お会いしない他の地区の方と交流ができますからね。コロナのこのような時期にこそ、今日の企画のように、もっと全体が参加出来るイベントを企画して欲しいと思います。 東地区 Nさん

ナルクへ入会したのはちょっとしたきっかけでした。夫婦二人であっちこっち行くより皆で行くと心強いですね。皆さんとお喋りしながらだと楽しいですしね～。今日はここまで車できました。 中央地区 Uさん夫妻

カメラ歴はもう 34～5 年になりますかね。最初、山の写真から始まり、子供が小さい時から日本の山から外国の山を撮って旅行しました。今日の写真を撮るポイントは、空をバックにして、バラを浮かせて撮ったりしたらどうかしら。 東地区 Kさん

「ご主人からバラの花束をもらわれたことはありますか？」と尋ねると、「バラの花束なんて主人からはもらったことなんてないわね～」娘が三人いるから、母の日に誰か一人はくれるね。貰ったバラの鉢を育てて花を咲かそうと思うけど、なかなか難しいわ。お花を人に差し上げるときは、バラだけじゃなくほかの花も入れてアレンジしています。 中央地区 Kさん

「赤井さん！バラの写真撮られました？」「いえ撮っていないけど・・・」「写真撮ろうと思ったら、スマホのバッテリーが無くて撮れないのよ」(それはどうしようもないわ)「撮ってはったら転送してもらおうと思って尋ねたの・・・」 西地区 Sさん

「健脚だからここまで歩いて来られたの？」ここまでは無理です。昔、万博は日が暮れるまで歩き回ったことがあるけど、もう無理やわ。ナルクイベントはこういう楽しいこともある。自分から行くことが少なくなったから、誘ってもらって良かったです。 中央地区 Oさん

僕は(こ)へは自転車できました。15分位かな。今日の参加者の中で僕が一番家から(こ)まで近いかな？ (それはよい所にお住まいで・・・) 東地区 Yさん



活奉動仕

「箕面公園の滝道清掃」を行いました(5月9日)

9時30分に箕面駅前に集合して「箕面公園の落葉清掃作業」を行いました。今にも雨が降りそうな天気でしたが、作業中は雨も降らず順調に進み終了しました。参加者23名が2グループに別れて作業をし、大型袋で25袋(90L)を回収しました。滝道は舗装道路で落葉は土に帰らず、全て箕面川に落ちてしまうと、ホタルの生息に悪影響を与えます。落葉を回収して裏山に戻し、腐葉土として昆虫の住み家とします。「ナルクみのお」の社会貢献活動として年2回お手伝いしています。

本日、[ナルクみのお]の皆さまにより滝道の落葉掃除を応援いただいています。
ありがとうございます！
ご通行中の皆さまへ安全に注意しながら作業いたします。ご理解よろしくおねがいいたします。



活奉動仕

〜とんど山整備活動(5月25日)〜

9時から2時間「とんど山整備活動」を行いました。暑い日でしたが20年前に植樹した桜が大きく育ち、木蔭で気持ち良く作業が出来ました。ナルクが植えたレンギョウの木の剪定、電動草刈り、手鎌草刈り(桜の根元は機械では根に傷をつけるので手作業)など各班に分かれて作業をし、すっかり綺麗になりました。作業の成果は一目瞭然。年6回のナルク社会貢献活動として、整備を行い、最近では地元の桜の名所として皆さんに親しまれております。参加者9名の皆様お疲れ様でした。



活奉動仕

〜ご近所クリーンウォークin東(5月6日)〜

10時より皿池公園に集合して約1時間の「ご近所クリーンウォークin東」を実施しました。5月初めなのに26度と夏日で、参加者10名が暑い暑いと言いながらのクリーンウォークでした。暑さにもめげず頑張って《タバコ684本、マスク8枚、ビン・缶・ペットボトル多数》を回収しました。出発地の皿池公園には宴会の跡か捨てられたゴミが一杯。スタート時点から多量なゴミ回収を、当地地区、中央地区、西地区、



ゴミは持ち帰りましょう

この日、西地区のクリーンウォークへは中央地区から山岸さんが参加されて、各地区にそれぞれ交流が深まればと思います。水分補給をしながらの活動でお疲れ様でした。

俳句

スカイラインの慣れぬ運転藤垂るる
知らぬ子の手に移しやるホタルの火
由紀子
つばくらめ今年も同じ軒下で
昼飯のパンくず求めて雀の親子
葦人
川底の岩と見まがふ山椒魚
紫陽花の迷路となりし三室戸寺
夫佐子



みんなの広場

〜箕面の自然今と昔(完)〜

箕面にはまだ田園風景が多く残っています。生物も多様です。時期になると彼岸花が咲き乱れ、田んぼの様子が青田から黄金色に変わり散歩するのに楽しい地域です。

稲井さんの「我が街の自然・文化・歴史の財産」を読んでいると「徳本上人(とくほんしょうにん)」の名前が出てきました。白島・石丸共同墓地に実家の墓地があります。そこに「南無阿弥陀仏」と掘られた石碑があります。丸みのある美しい文字です。「徳本上人」は、念仏の教えを広め人々を救うために、日本各地を廻り、勝尾寺にも逗留されたと聞いています。

実家の土蔵にはほら貝と杖が保存されており、「信仰の深い先祖がおられた」と聞いていました。それらは、大峰山の信仰「行者講」で使用されていたものでしょう。地区の「太鼓念仏講」は大府無形文化財になっています。鐘と太鼓で念仏を唱え、子供のころからずっと聞いていました。この他講に、「伊勢講」は道具が回ってきたら、掛け軸を掲げて御祭りしました。「一心講」は大きな数珠を回して持ち回りの家で行われていました。「あま講」はお寺で行われる女の人の講だそうです。各家、持ち回りで行われた講は、元にお返しをされて今は行われていません。私はこの土地で生まれ、育ち、この土地へ嫁ぎました。自然が多いこの箕面が大好きです。トッチャンこと庄司利子



徳本上人の書かれた念佛は全国の石碑や書に残されています

事務局だより

《ナルクに入会しました》

先月太極拳に参加してナルクの事を
知りました。ラジオ体操、クリーンウ
ォーク、滝道清掃に参加出来、いず
れも楽しい時間を過ごせた事、入会
して良かったと思っております。

5月入会 片山幸子

～5月度運営委員会
決議事項の抜粋報告～

- ①令和4年度人事について
総会で3号議案が承認された後休憩時に臨時
運営委員会を開催して下記を決定する予定
・運営委員個々の担当役割を決める
・3役(代表・副代表兼会計・事務局長)を内定
・幹部会として3役+3ブロック長で構成
- ②今秋実施の作品展について、会員・家族・
会員の友人・知人の出展を可とし会員増強
に結び付ける
- ③総会の準備、役割等について事務局長から
説明あり

「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、「スマホに触ってみよう」で
す。一緒に勉強しましょう。

【日時】7月18日(月・祝日)

13:30～15:30迄

*時間が変わりました。注意下さい。

【問合せ先】牧田 容子

☎090-15905-5752

	月 日	内 容	場 所	集合時間	
活 動 予 定	7月12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	
	7月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～	
	7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		13:20～15:30	
	7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		市民活動センター	
	7月18日(月・祝)	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) ・7/4(月)ハ都合により休みます・7/18は祝日ですが行きます(特例)		13:30～15:30 7月から時間が変更	
	7月21日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 ㊟申込み 定員30名/切7/10		10:00～11:30	
	7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 ㊟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	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は(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
同 好 会 予 定	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1日(金)《胎内仏を拝観》は都合により中止とさせていただきます		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18日	13:30～(時間変更)	山下 隆也 090-3270-2387
	健康麻雀	7/4・11・18・25 8/1・8・22・29	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	7月7・21日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
	絵 手 紙	7月18日	13:30～(時間変更)	垣内 きよ子 090-9046-1147
	女子ゴルフ	7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
5月	63	84	84	0	231	0	0	108	44	152
累計	91	167	160	0	418	0	0	270	98	368

5月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	141	196(西59・中央80・東57)	66	130



【5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 *Fさんリフォーム...黒田さん
*Sさん草取り...内・黒田・宮城・原各さん *Tさん外出サポート...松山さん・赤井さん *Yさん外出サポート...松山さん・赤井さん