

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7月号(第142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」

### 定時総会が開催されました

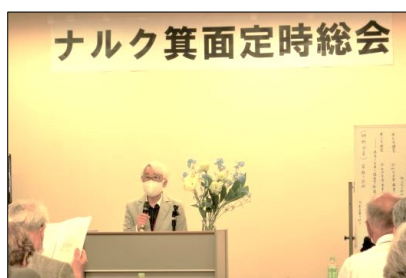
令和4年度の定時総会は、6月17日(金)みのお市民活動センター多目的室にて開催されました。

出席者45名委任状参加者118名合計163名。運営規則の出席条件を満たし、総会は有効に成立しました。総会の司会は内 秀美事務局長、議長は古城 紀雄氏、副議長牧田 容子氏で進行しました。第1号議案から第5号議案は原案通り、満場一致で可決しましたことをご報告いたします。

長いコロナ禍の中、本年度は会員の皆様方と久々に対面での総会を開くことができました。議事は滞りなく進行し、皆様のご協力をおもちゃして無事成立いたしましたことを感謝申し上げます。なお今年度はナルク本部より神野会長・田中理事のご出席をいただきました。

令和4年度も自分に見合う活動で、元気に過ごしましょう。

事務局



### ナルク本部の総会が行われました

\*ナルク箕面稲井信也代表が  
ナルク本部の理事に就任されました。



五月三十一日(火)十三時三十分より、大阪市産業創造館にて「ナルク第二七回定時総会」が行われました。

全国から五九名が出席して各議案が審議され無事終了しました。総会後の第二部として「事例研究」が行われ「水戸拠点」「東大阪・大東拠点」「高槻・島本拠点」の各代表から事例発表があり、参考になりました。

又拠点の活動として西村事務局長より「松本だいら拠点の野沢菜プロジェクト」と「箕面拠点の屋外太極拳・屋外歌声ひろば」の紹介がありました。

稲井 信也

## 【令和4年度 運営委員と担当業務】

役職	氏名	担当業務
代表	稲井 信也	総合コーディネーター 会員増強対策リーダー
副代表	原 敏子	代表補佐・会計
事務局長	谷口 邦彦	ポプラ
運営委員	嶋 隆夫	会員管理・活動管理
	垣内 きよ子	ナルク茶論・同好会
	福山 裕恵	ふれあい広場
	中田 秀明	広報
	大鹿 登美子	高齢者疑似体験
	打越 正長	東ブロック長
	藤田 恵子	中央ブロック長
	山里 達雄	西ブロック長
	岩崎 昭司	福祉環境
監査	庫本 侯典	
	横山 博明	



### 【今期退任】

～～お疲れ様でした～～

内 秀美 ・ 赤井 美保子  
山口 文子

## 【ブロック別担当者】

	西	中央	東
ブロック長	山里 達雄	藤田 恵子	打越 正長
副ブロック長	福山 裕恵 岩崎 昭司	黒田 勝子	内 秀美
コーディネーター	岩崎 昭司	原 敏子	赤井美保子
ナルク茶論	福山 裕恵	原 敏子	太田 幹子

\*今期よろしくお願ひします

「\*きょうよう」・「\*きょういく」が大事って？  
今日ナルクで健康麻雀の日だわ！ 明日はハイキング！  
今日用事がある・行く所がある…元気が出ますよ  
ナルクは楽しい行事がいっぱいあります  
仲間が待っています!! さあ出かけましょう!!



## 今年度事業計画（抜粋）

### 【ナルクみのお基本方針】

今年度基本計画を基に、主として次の計画を実施します。

#### A) 「楽しいナルク」・「安心のナルク」「感動・生きがいのナルク」が実感できるような施策を立案・実行していく

- ・ナルク茶論…とんど山お花見会、繁昌亭落語鑑賞・講演会・新年会
- ・ふれあい広場…抹茶席・バザー・手芸(小物づくり)講習会
- ・歌声ひろば「響き」一般参加あり
- ・健幸体操・100歳体操と血流体操・スクエアステップ体操・健康講座
- ・屋外太極拳
- ・ナルク・シニアズゆっくりハイキング
- ・ラジオ体操&ウォーキング&歌声

#### B) 持続的な組織運営を確立する

- 人材の確保と財政基盤の確立が重要だが、人材確保に重点をおく
- ・講習会1…運営委員研修会
  - ・講習会2…シニア介護養成講座
  - ・サポーター交流会…もみじの郷・ポプラ
  - ・「3千円の親孝行」の推進

#### 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

- ・福祉施設でのボランティアサポート
- ・小・中・高校での高齢者疑似体験の実施
- ・ナルク day の実施
- ・東・中央・西の各ブロックが立案のイベント
- ・ご近所クリーンウォーキング
- ・他組織との連携事業  
タッキー816、パトロール隊との連携、NPO フェスタ

#### D) 会員増強の具体策を展開する

- ・一般の方も参加できるイベントを実施し、その場で入会説明会が出来て入会につながるイベントを実施する
- ・「知って得するナルク講座」はナルク活動の紹介と「人生100年時代を生きる」をテーマに講演会を実施。会員作品展を秋頃に実施し会員募集の説明会実施

## 万博公園バラ園写真審査結果発表

5月20日に万博ばら園鑑賞と撮影会を行いました。撮影写真は24名の方々に投票していただき有難うございました。

審査の結果、優秀賞は9番柴田千恵子様、優良賞は8番中田恵美子様と15番中田秀明様に決まり、若干名の方々に奨励賞といたしました。ご報告させていただきます。 嶋 隆夫



柴田千恵子様



中田秀明様



中田恵美子様



## ～「中央地区」ブロック会議(6月23日)～

6月17日の定時総会を受けて、17名の参加の下、中央ブロック会議が船場生涯学習センターで開催され、次の3点について、実施内容の確認と活発な意見交換が行われた。

1. 作品展(会員&家族&友人):10月3日(月)～10日(月)  
場所 みのお市民活動センター  
作品の準備と集客・PRについて併せて、他のブロックの準備状況の紹介
2. ハロウィン仮想行列:10月30日(日)  
初めての開催となり、早期の準備についてなど
3. ミカン狩り:11月末

昨年はコロナ禍で中止、今年開催への期待併せて、ナルク箕面全体事業として、NPO フェスタ 10月23日(日)など関連事業の紹介があった。 藤田 恵子 黒田 勝子



## ～「ぶらナルク・箕面船場」

(6月23日)～

初夏の日差しが眩しく強い6月23日、「ぶらナルク・箕面船場」を実施。飛び込み参加も含めて18名。

最初に見学したタッキー816では、地域FMの歴史(箕面は全国2番目)、FMの仕組みなどの説明を受けた。スタジオでは会員3名とアナウンサーとのお話の後、声楽家の歌を聞いた後記念撮影。

その後、阪大の記念碑・記念物などを見学。次いで、全国でも珍しい大阪大学と箕面市立図書館との連携など見学。参加者アンケートでも、個人では見ることが出来ないスポットの見学などが良かった、との回答が多く見られた。

今回は、北方向からの見学であったが、南からのコース・午後のコースなど、探索を続けたい。 谷口 邦彦



## 新同好会誕生!!

《同好会名》東風会(健康麻雀)  
《活動日時》第1・第3木曜日13時～17時  
《活動場所》コミュニティセンター「みどりの家」  
\*問合せ先 内 秀美 080-3796-0885



「ご近所クリーンウォーク」

夏休みのお知らせ!

梅雨明け直後の猛暑日続きで、熱中症のリスクが高まっています。各チーム次の内容で一時的にお休みします。

【西チーム】

7月1日(金)～8月26日(金)

\*再開は9月2日(金)

【船場チーム】

7月6日(水)～8月17日(水)

\*再開は8月22日(月)

【萱野チーム】

7月6日(水)～8月17日(水)

\*再開は9月7日(水)

【東チーム】

7月8日(金)～8月18日(木)

\*再開は8月19日(金)



## 事務局だより

## 「お盆休み」のお知らせ

8月13日(土)～8月15日(月)まで、ナルク事務所はお休みです。

「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。

【日時】8月1日(月)

13:30～15:30迄

\*時間が変わりました。(ご注意下さい。)

【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

4・5・6月のバザーの売上金と寄付金が、13,846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

～6月度運営委員会  
決議事項の抜粋報告～

- ① 令和4年度役員人事の確認
- ② 総会の出席状況と総会の進め方
- ③ 今後のコロナに関し、「緊急事態宣言」・「まん延防止等重点措置」の何れか発出された場合の対応を確認。  
\*屋内活動の全てを中止する。  
\*屋外活動は注意対策して継続する。
- ④ 運営委員研修会の実施について



月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
8月 9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
8月11日(木・祝)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
8月10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
8月24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
8月 1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) 8月15日はお盆休みの為お休みします		13:30～15:30 7月から時間が変更
8月18日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 ㊟申込み 定員30名ㄨ切 8/10		10:00～11:30
8月26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)
夏休みの お知らせ	ご近所クリーンウォーク(西チーム) 7月1日～8月26日	担当 福山 090-3992-0514	
	ご近所クリーンウォーク(船場チーム) 7月6日～8月17日	担当 宮城 080-3135-0669	
	ご近所クリーンウォーク(萱野チーム) 7月6日～8月17日	担当 大藪 070-5654-9969	
	ご近所クリーンウォーク(東チーム) 7月8日～8月18日	担当 中村 090-3704-4838	
*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。			

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	8月はお休みです 今回は、9月4日(日)枚方京街道コースを歩く		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ	8月はお休み 9/16(金)箕面ゴルフにて開催		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁	8月1日	13:30～(時間変更)	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	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	8月4・18日	13:00～	嶋 隆 夫	090-7200-6948
絵手紙	8月1日	13:30～(時間変更)	垣内 きよ子	090-9046-1147
女子ゴルフ	8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
6月	66	88	70	0	224	0	0	40	71	111
累計	157	255	230	0	642	0	0	310	169	479

6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		

【6月の会員相互の助け合い】\*Oさん外出介助他…山下さん・黒田さん \*Sさん庭の草取り…黒田さん・内さん・宮城さん  
\*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