

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8月号(第143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/

次世代・次々世代との協働で連携の拡大を図ろう !!

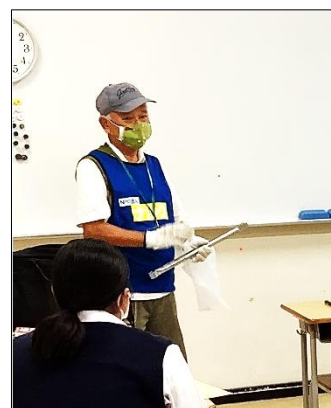
高校生とご近所クリーンウォークを !!

この程、SDGs 関連機関からの依頼を受け、箕面自由学園高校で探求学習の一環として、SDGs に関する講話を行った。

SDGs は、17個のシンボルマークで構成される国連で定められた施策であり、2025年の大阪関西万博の基調としても知られている。

私は、国の政策を地域の皆さんに解りやすくお伝えすることを研究課題として、毎年2件の学会発表を30年続けている。

担当の先生との事前打ち合わせに沿って次の資料を準備した。①みのお市民活動グループガイド2022…みのお市民活動センター編集、ボラ連編集協力。②ナルク本部会報7月号…ナルクデー事業でナルクみのおのご近所クリーンウォークが掲載。③ナルクみのおのパンフ。当日はご近所クリーンウォーク時着用のビブスを着て臨んだ。そして話の最後に「ご近所クリーンウォークを一緒にしませんか」と生徒に問いかけたところ、ほぼ全員が賛成。協働することとなった。



谷口 邦彦

知っていますか? トラッキング現象

トラッキング現象は、電気製品を使用していなくても、電源が OFF であっても、コンセントにプラグを差し込んだままにしているだけで、火災に発展することもある恐ろしい現象です。差しっぱなしになったコンセントと電源プラグの間にはホコリがたまりがちです。そこに湿気が加わると、電源プラグの刃の間で火花放電が繰り返されます。その熱がコンセントに接する絶縁部を過熱し、電源プラグの刃と刃の間に「トラック」と呼ばれる電気のおり道をつくります。やがてはそこから放電を起し発火してしまいます。これがトラッキング現象です。

◎トラッキング現象が起りやすい場所として、・冷蔵庫、テレビ、洗濯機の裏側などのホコリが溜まりやすいところ・台所や洗面所、脱衣所などの湿気が多い場所で使用している・加湿器や水槽など水気がある場所で使用しているコンセントです。上記のような場所で使用している場合は、火災予防のために対策を取っておきましょう。

◎トラッキング現象を防止するには、まずは定期的な掃除をすることが大切です。トラッキング現象防止機能が備わった電源プラグやタップに変更することも、トラッキング火災予防に有効な対策となります。

◎トラッキングが起きやすい時期として、6月～8月が発生しやすい月となっています。まさしく今!今でしょ!皆さん今一度、ご自宅のコンセント・プラグを点検してみてください。



皆様様 7月28日から8月27日まで、大阪モデルで「通天閣」に赤信号が点灯し、高齢者への不要不急以外の外出自粛要請が出されました。これを受けて対処を検討し、この期間中の室内イベントを中止する事にしました。室内イベントを屋外でするか、暑いので8月は中止するかはこれから検討して改めてご連絡させていただきます。不要不急では「屋外での散歩や運動」は認められていますので、体力維持の為に積極的にご活動下さい。

ナルクみのお代表 稲井 信也

【令和4年度 役割一覧表】

【太字は運営委員】

拠点統括
代表 稲井

西ブロック
山里・福山・岩崎

中央ブロック
藤田・黒田

東ブロック
打越・内

ハイキング

稲井

デジカメ

長谷川洋

田 碁

山 下

健康麻雀

岡 部

ダーツ

嶋

好

ゴ ル フ

中 田秀

女子ゴルフ

会

藤 田

絵 手 紙

垣 内・庄 司

マダムシングルの会

筑 前

ちよつとランチ

中 田恵・原

東風会(麻雀)

内

運

代表補佐
副代表…原

事業計画の立案・実施…谷口

*会員担当…嶋

・西ブロック…山里・中央ブロック…藤田・東ブロック…打越

*入退会管理・請求書の発行…嶋

*活動入力…嶋・赤井・牧田・宮城・中西眞・田岡

*アドレス管理・事務用品手配…牧田

営

事務局 統括
事務局長…谷口

経理(会計業務)

原・宮澤・内田・田坂

委

経理総括
原

広 報 (会報)

中田秀・赤井・宮川・牧田

*シニアズゆっくりハイキング…稲井

*健幸体操…岡・松村・中西眞・澤田

*ぶらナルク…谷口

*ご近所クリーンウォーク…「萱野地区」大藪・「船場地区」宮城・

「東地区」中村・「西地区」山里

*ラジオ体操&歌声ひろば&ウォーク…垣内・稲井・原・稲井洋

*歌声ひろば「響き」…嶋

*屋外パーク太極拳…藤田

*ナルク茶論…垣内・太田・中西眞

*ふれあい広場…福山・長谷川由・黒田・宮城・藤井赫・藤井摩

*イベント担当…谷口

会

助け合い担当

岩崎・原・赤井

会員増強担当

稲井

高齢者疑似体験

大鹿・岩崎・横山

ボ
ラ
連
等
組
織

ポ プ ラ

谷口

カレッジポプラ・レリーサポプラ

原・藤田・松村・黒田・佐伯

谷
口

紅葉の郷

稲井・宮永

紅葉の郷・ゆずの郷文化関係

中田恵・岡部・疋田・角田・手島・松村・原・牧田

♪ 歌声ひろば「響き」(7/21)

ライトピア21視聴覚室にて歌声ひろば「響き」を行いました。長田先で参加者24名が、先月皆んなで希望した5曲「翼をください」「人生一路」「今日でお別れ」「夏の思い出」「下の町」の太陽を



楽しく歌いました。窓を開け換気を充分に取り、感染対策をしながら実施しました。9月は22日(木)・10月は20日(木)

健幸(健康で幸せ)体操(7/13)

「健幸体操」をみのお市民活動センターにて行いました。参加者は11名でしたが、百歳体操とM会員指導による血流体操+スクエアステップ体操とそれぞれ順調に進行して、楽しい時間を持つ事が出来ました。9月は14日・28日(水)13時20分からです。ご参加お待ちしております。



病気とボランティア ～役員への退任にあたって

私は、「幼少期」病気で2度の生死を体験しました。その後は、大きな病気もせず、成人しました。

20歳の時、仕事場で倒れ3か月の入院生活を過ごしました。病名は「内臓疾患」、小さな病院だったので、看護師さんや同室患者との会話で過ごし、思ったより楽しい入院生活でした。この時の担当看護師の勧めで「日本赤十字青年奉仕団・・・略して青奉」に、退院後入会しました。早速、母子寮の子供達・・・3～12歳数人の絵画と算数の宿題を受け持ちました。子供たちがなついてくれたので、母子寮に行くのが楽しみになり寮母さんとも人生相談をしたり、ボランティアの日を待つようになりました。

「青奉」に入って、1年後代表の推薦を得て、「青年の船」を受けました。佐賀県の代表数人に選ばれて、使節団として「マニラ・香港・返還前の沖縄」へ行きました。乗船中は各県の代表者達とセミナーを受けたり、交流会で親睦を図ったりと忙しい日々でした。マニラ市長の晩餐会で公式行事に参加し、日本代表と言う緊張感でしたが、楽しい時間を過ごしました。

下船後、色々な行事参加が必須でしたが、思いで深いのは三笠宮殿下と会話できたことです。

ボランティア3年目で結婚し、大阪に来ました。それからは育児に忙しくボランティアは休止。学校行事や震災等に個人ボランティアで参加。仕事や孫の育児が落ち着いた62歳の時「ナルクみのお」に入会しました。故黒山様に色々ご指導を受けて、「紅葉の郷」でボランティアさせていただきました。その後コーディネーターを担当させていただき、職員の方々と親しくさせていただいたことは、母の介護をしていた私にとって、とてもありがたい年月でした。

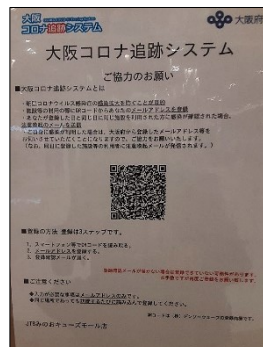
この度、病気の為「紅葉の郷コーディネーターとナルク運営委員」を令和3年度で退きました。

今までご協力いただいた会員の皆様、紅葉の郷の職員様心から御礼を申し上げます。大変お世話になりありがとうございました。

山口 文子

皆さん、このような表示を色々な所で見ませんか？例えば、ナルク箕面の事務所があるみのお市民活動センターやキューズモールなど。このマークを読み取り登録するとコロナがその施設で発生した日にメールに連絡がある、と言う仕組みになっております。しかし、その連絡を受けたことが無く、効果の程は如何と思っていました。思わぬ余得をいただくことに・・・。数か月前、メールに抽選の結果、「なんばグランド花月」の観覧券がペアで当選したとのこと。6月29日に行ってきました。日頃、テレビで見るタレントを直接見る機会となりました。次の抽選は、プロ野球観戦券とのこと、楽しみにしております。

谷口 邦彦



ナルクゴルフ同好会のご案内

昨秋以来のコンペを開催いたします。場所は近場で箕面ゴルフです。久々のコンペで日頃の腕前を發揮いただきますようご参加をお待ちしています。

- 1) 開催日時: 9月16日(金) 8時30分集合時間厳守
- 2) 開催場所: 箕面ゴルフ ☎ 072-751-6901
- 3) スタート: IN 9:04から2組
- 4) 競技方法: ダブルペリア
- 5) 参加費: 2,000円
- 6) プレー費: キャディ・昼食付各自負担 (70歳以上免税申請別途)
- 7) 申込み先: 中田 秀明 ☎ 090-3490-2180 / 072-729-3337 (出来ましたらSMS お願いします) Email: hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp



事務局だより

～7月度運営委員会
決議事項の抜粋報告～

① 令和4年度業務担当者
嶋委員の下に「会員担当」を設置

② 会員作品展:日程と場所
・中央:10/3(月)～10(月・祝)
みのお市民活動センター
・西:10/15(土)～16日(日)
サンプラザ2号館 4F(第1会議室)
・東:10/21(金)～22日(土)
東生涯学習センター 地下1F

③ 運営委員 研修会の件
7月29日(金)

「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】9月5日(月)
13:30～15:30迄

*時間が変わりました。ご注意ください。
【問合せ先】牧田 容子
☎090-5905-5752

**至急
会計担当者募集!!**

会計担当者が欠員となりました。
パソコンの操作が出来る方で、男女は
問いません。
貴方のお力を貸してください。

問合せ先は
原 敏子
090-3709-0527

月 日	内 容	場 所	集合時間
9月 5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) *7月から時間に変更になりました		13:30～15:30
9月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
9月13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
9月14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
9月28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	
9月22日(木)	歌声ひろば「響き」らいとぴあ21 ㊟申込み 定員30名 〆切9/15		10:00～11:30
9月23日(金・祝)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング《マミズクラゲ・鷹渡り》 才が原池 14時半頃解散 ㊟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		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)
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㊟・第5はナシ			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	9月はお休みです。次回は、10月30日です		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	9月16日(金) 箕面ゴルフにて開催		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	9月5日	13:30～(時間変更)	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	9/5・12・19・26 10/3・17・24・31	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	9月1・15日	13:00～	内 秀 美 080-3796-0885
切り絵	当分の間休会します		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	9月1・15日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵手紙	9月5日	13:30～(時間変更)	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	9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
7月	52	75	51	0	178	0	0	0	81	81
累計	209	330	281	0	820	0	0	310	250	560

7月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	139	193(西59・中央79・東55)	65	128

【7月の会員相互の助け合い】*Oさん外出介助他:山下さん *Aさん買い物:松山さん Fさん外出サポート:中田さん 嶋さん
*Fさんリフォーム:黒田さん *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