

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9月号(第144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/

## 「北摂地区連絡協議会」開催される

8月5日(金)13時30分～16時 みのお市民活動センター会議室に於いて 第1回「北摂地区連絡協議会」を行いました。本部より田中専務理事、高槻・島本拠点、茨木・摂津拠点、吹田拠点、豊中・池田拠点の各代表。箕面拠点からは稲井代表、原副代表、谷口事務局長が出席し活発な意見が交わされて本音の議論が出来ました。今後の協議会活動に期待が持てる会議でした。次回は11月13日(日)茨木拠点の「クリーン作戦」に各拠点も参加し、共に盛り上げることや各拠点との交流を増やしていくこと等話し合い有意義な会議になりました。 稲井 信也



## 【ナルク会員・家族「作品展」出展募集】

第2回作品展を下記の通り企画しています。会員・そのご家族・ご友人の方々が日頃たしなまれている絵画・写真・工芸・絵手紙・切り絵・書道・手芸・その他の作品を是非ご出展ください。

### ① 「開催会場」 みのお市民活動センターロビー

\* 日時：令和4年10月3日(月)～10日(月) 10時～16時

\* 搬入・飾り付け：10月2日(日) 15時より \* 搬出：10月10日 17時より

\* 場所：みのお市民活動センターロビー

<期間中の関連行事>

◎ 絵手紙(年賀状を描く)・切り絵(クリスマス用)講座

日時 10月7日(金)13:30～15:30 みのお市民活動センター多目的室

◎ 知って得するナルク講座 10月8日(土) 13:30～15:30 市民活動多目的室

### ② 「開催会場」 箕面文化・交流センター4F 第一会議室

\* 日時：令和4年10月15日(土)～16日(日) 10時～16時

\* 搬入・飾り付け：10月15日(土) 9時より \* 搬出：10月16日 16時より

<期間中関連行事>

◎ 知って得するナルク講座

日時:10月15日(土)13:30～15:30 箕面文化・交流センター4F第二会議室

### ③ 「開催会場」 東生涯学習センター地下第一講座室

\* 日時：令和4年10月21日(金)～22日(土) 10時～16時

\* 場所：東生涯学習センター地下第一講座室

\* 両日共会場内で13時30分～14時30分「ナルク紹介」・バザーがあります

◎ 詳しくは同封のチラシをご覧ください

## 室内イベントも活動再開しました

8月28日より「ナルクみのお」の室内イベントを含むすべての活動を再開しました。コロナ感染者は高止まりしたままですので、「三密・手洗い・適切なマスク」等、感染症対策を充分取りながらの活動をお願いします。高齢者への不要不急の外出自粛要請は解除されましたが、9月27日まで医療緊急事態宣言は継続したまま「**高齢者への注意喚起**」に変更されました。活動を再開してください。事務局

## 「ナルクみのお」運営委員研修会実施報告

- \* 実施日時…7月29日(金) AM10:00~PM15:30
- \* 参加者…8名 \* 場 所…みのお市民活動センター

会議は2班に分かれて議題に沿って議論し、シールに提案や問題点等書き出してホワイトボードに貼り出し、整理しながら検討しました。当日都合で欠席された委員さんには事前にご提案をいただきました。また、コロナで活動が制約されたことありますが、施策の基本は「**仲間同士の助け合い**」を改めて痛感しました。この研修会を運営委員会でもう少し練り、具体的プランとして実行していくようにしたいと思います。稲井代表は議論には一切加わず進行役を務めました。

- 第一部 NPO 法人の基礎知識 … 講師 みのお市民活動センター
- 第二部 「若い(40~60代)会員を増やすには  
「ナルクみのお」これからの活動のあり方

### 《ナルクみのおの強み{長所}ベスト11》

- 1 入会の仕組みが良い…夫婦入会制度
- 2 預託点数制度(助け合い)…送迎・家事支援・話し相手・介護のお手伝い・遠距離介護(全国組織)
- 3 交流の場が豊富(生きがい作り)…各年代の人との交流ができる・同好会が多い・楽しいイベントが多い
- 4 活動の場が豊富…楽しい事・助け合い・ボランティア、高齢者疑似体験(子供たちとの交流)
- 5 素敵な仲間が多い…70歳以上の方が多く・話が通じる
- 6 財政(会費外収入)基盤がある…ポプラ・紅葉の郷からの収入
- 7 活動基盤(事務所など)が便利…駐車場2時間無料
- 8 会員間の情報交流がスムーズ…会報が毎月発行・HPが充実・会員連絡網
- 9 気軽にボランティア活動に参加できる…公的環境活動(みのお滝道清掃・ご近所クリーンウォーク)
- 10 健康づくりが活発に行われている…太極拳・ラジオ体操&歌声&徒歩・歌声響
- 11 会員外への活動も多く紹介しやすい…市報「もみじだより」に掲載・多くの屋外活動がある  
一般参加のイベントがある



**活  
働  
奉  
仕**

## とんど山の草刈り (8月26日)

とんど山に着くと雑草が夏日を浴びて、緑の絨毯を敷き詰めたように群生していました。どのようにして草刈りをするのかなと、初めての体験に迷いはありましたが、とんど山に着くと何が何でも草刈りをするしかないと決心しました。

9時前に着くと池の堤防から一人の男性が歩いて近寄ってきました。他の人があの方は稲井さんだと告げました。退院後は別人のように身体が細くなり、トレードマークの白い口髭で分かりました。早速稲井さんに草刈り機の使い方を習いました。食事制限があるにも関わらず、健常な参加者と同様に動きまわる姿を拝見して、全快したかのような振る舞いに責任感の強さと、優しい思い遣りを感じました。

休憩を重ねながら桜守の方たちと一緒に無事に作業が終わりました。桜守の方々の苦勞のお陰で毎春花見を楽しませて頂き大変感謝しております。来春は満開の桜が咲き、華麗な薄紅色の花びらがこぼれ、風に舞う一瞬をたっぷりと見惚れてしまうでしょう。そしてリーダーの後ろ姿の後をゆっくりとウォーキングして満喫できることを楽しみにしています。

内倉 貞之



今日は、草刈り機デビューの日。腰は痛くなりませんでしたか

シニアズ・パーク太極拳 (8/9)

この日、13時30分から14時30分まで、恒例の「ナルク屋外太極拳」を実施しました。こんな暑さにも拘わらず、会員9名と一般参加者4名の13名が集まり秋山先生の指導で太極拳を楽しみました。



15時から恒例の「ラジオ体操&歌声」の晴天で、9名が参加して楽しみました。ラジオ体操終了後の歌声ひろばでは「遠くへ行きたい」等2曲を歌いました。歌が終わると、インターバル歩行で、池の周回路を2周して解散しました。10月は、4・18・25日です。



ラジオ体操&歌声 (8/30)



## 高齢者も新しい事へのチャレンジ !!

### 「ハロウィン仮装パーティー」のご案内

木々の葉が色づき始めた秋の夜、仮装して提灯を持って活動センターからキューズステージまで、皆さん一緒に練り歩いて行きます。チョット冒険をしてみませんか!!

《日 時》 10月31日(月) 17時~18時 雨天中止

《場 所》 みのお市民活動センター 16時集合

\* 仮装は自由

(一応狐の面は準備しています)

\* 子ども達にお菓子を配って歩きます

\* 最後にキューズステージにて合唱して終了

《参加費》 無料(仮装の衣装代などは自前)

《募集人数》 30名(小学生以上・小学生は父兄同伴)

《申込み締切》 10月24日(月)

《問い合わせ・申し込み先》

ナルクみのお 稲井 080-6115-2280

藤田 090-3714-6004



ポプラ・シニアカレッジ & レリーサ・ポプラの活動について

9月よりポプラ・シニアカレッジの活動は、諸般の事情により、「ナルクみのお」として、左記のみ、サポートをする事となりましたので、よろしくお願いたします。

① 食器洗いは《全て中止》

② 消毒作業は《土曜日のみ実施》

③ 手芸・大正琴・絵手紙などは《従来通り実施》

\* レリーサ・ポプラの水やりは《従来通り実施》

ポプラコーディネーター 谷口 邦彦

## 「みのおNPOフェスタ」を見に行こう~!

このフェスタは、箕面の非営利公益市民活動やその活動を行う団体を広くアピールするため、毎年開催されています。ナルクみのおも出展参加しています。是非ご来場下さい。

【日時】 10月23日(日) 11時~15時 【場所】 かやのさんぺい橋 【内容】 展示・ナルク動画等



## 事務局だより



【東地区】  
 ＊高橋 建治さん  
 ＊高橋 智恵さん  
 箕面市栗生新家  
 ＊久保 健子さん  
 箕面市小野原東

### 《新入会員の紹介》

### ～8月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～

- ① 会員作品展及び関連イベントについて
- ② 高齢者疑似体験について
- ③ その他
  - ・運営委員研修会報告(7月29日開催)
  - ・北摂地区連絡協議会報告(8月5日開催)
  - ・会員担当会議(嶋委員より)

### ふれあい広場で 「パソコン・スマホ講座」

テーマは「かかってきた電話番号を  
スマホに登録しよう」

【日 時】10月3・17日(月)  
13:30～15:30迄

【問合せ先】 牧田 容子  
☎090-5905-5752

### 活動予定

月 日	内 容	場 所	集合時間
10月3・17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)		13:30～15:30
10月 7日(金)	絵手紙・切り絵初級講座(絵手紙:年賀状 切り絵:クリスマス)¥300- 10/4㍻切	市民活動 C	13:30～
10月 8日(土)	「ナルク講座」“健康はお口からレッツパタカラ体操”		市民活動C 13:30～
10月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
10月11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
10月15日(土)	「ナルク講座」“希望をかなえる為に銀行に居て思う事”詳細 P-1		サンプラ 13:30～
10月12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
10月26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	
10月20日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 定員30名㍻切 10/10		10:00～11:30
10月21日(金)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング《公園内散策と森林セラピー体験》 コース:箕面公園内散策 14時半頃解散 (要)弁当 雨天中止		10:00 箕面駅前
10月31日(月)	「ハロウィン仮想パーティー」 ＊詳細はP-3に掲載		17:00～18:00
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 帝釈寺・第2 東生涯・第3 みどりの家・第4 帝釈寺 (集)		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://nalcmih.jimdofree.com/>) を参照ください。

### 同好会予定

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	10月30日《枚方京街道を歩く》集合:千里中央(時間は後日連絡) 枚方公園駅～鍵屋資料館～御殿山神社～片埜神社		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	9/16箕面ゴルフにて開催 10月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	10月3・17日	13:30～(時間変更)	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	10/3・17・24・31 11/7・14・21・28	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	10月6・20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	10月6・20日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	10月3・17日	13:30～(時間変更)	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	10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
8月	48	38	42	0	128	0	0	19	35	54
累計	257	368	323	0	948	0	0	329	285	614

8月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
		140	195(西58・中央79・東58)	66	129	

【8月の会員相互の助け合い】\*Oさん外出介助他:山下さん \*Tさん外出サポーター:松山さん・赤井さん  
 \*Fさん外出サポーター:内さん \*Sさん・庭の手入れ:内さん 黒田さん・宮城さん \*Yさん外出サポーター:松山さん・赤井さん