

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11月号(第146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/

「作品展」・「知って得するナルク講座」 ブロック毎に開催しました

【中央ブロック】

会期 10月3日~10日

会場 みのお市民活動センター

10月8日 ナルク作品展に合わせて「知って得するナルク講座」が開催されました。

第1部は 箕面市の歯科衛生士さんによるお口の健康についての説明があり、お口の模型を使って分かり易くお話されました。歳を重ねると顔の筋肉が緩んでいきしっかり噛めなくなり食べこぼしが多くなったり誤嚥につながる原因になっていますが、お口の周りの筋肉を鍛えるための発声訓練やパタカラ体操、鳴子を使って「リンゴの唄」を歌っての脳トレなどで皆で楽しく歌いました。

第2部はタッキー816「箕面エフエム」の大平さんから、毎週火曜日に放送されている、ラジオで楽しくお口を健康に！「パタカラジオ」の録音を拝聴しました。最後にナルク稲井代表より奉仕、生きがい、健康づくりのナルクの活動について詳しく説明をされました。お互いに100歳になっても元気で過ごせる心と身体でありたいものです。

岩崎 昭司



【西ブロック】

会期 10月15日~16日

会場 箕面文化交流センター

箕面駅前サンプラザ1号館4階にて「ナルク会員作品展」が行われ、両日で67名の来場をいただきました。併せて15日(土)13時30分からは「知って得するナルク講座」が行われ、会員22名、一般参加8名の合計30名+池田泉州銀行関係者4名で満席状態。ゲストスピーカーの池田泉州銀行箕面支店杭田支店長の終活の話は大好評でした。「“希望を叶えるために” 銀行に居て思う事」、エンディングノート、遺言、相続等々、人生終盤への備えについてのものでした。お話はとても勉強になったとのお声もあり、会場の定員を超えての盛況の集いとなりました。

また隣の作品展会場は、出展の皆様の培ってこられてた素晴らしい作品の数々に、足を止めて見入れ感謝される方もおられました。併設のふれあいバザーにとても多くお買い上げにご協力いただき

2日間の日程を無事終了しました。

これらのイベントでナルクの活動を市民の方にご理解いただけたものと思っています。

皆様ありがとうございました。

福山 裕恵



【東ブロック】 会期 10月21日～22日 会場 東生涯学習センター

《ナルクの活動を 聞いて！知って！味わってみよう！》

稲井代表がパワーポイントを使って、資料の紹介や口頭で分かりやすく説明をされました。

“現在は赤ちゃんが生まれにくい”から始まって、歩数と予防できる病気の関係。理想の歩数は7000歩だそうです。そして90歳になっても健康で過ごせる心と身体の話。人生100年時代、健康寿命を延ばすにはどうすればよいか！と誰もが興味のある話。ナルクは『楽しいナルク・生きがいのナルク・安心のナルク』の3本立てで、誰かの役に立つボランティア活動をしている。ことなどなど、活動内容の紹介を熱く語られた。



《東ブロック作品展会場設営にあたって》

開催に当たって、会場、開催日、会場設営の検討等、副ブロック長及び地区役員、有志と細かく打ち合わせをした。会場の東生涯学習センターは、利用の予約は毎月10日に抽選で決定される。あいにく当方希望日23日は落選したので開催は21・22日の2日間となった。先に開催した中央会場や西会場の下見もした。

西会場の終了後の展示品の引き取りと開催日までの保管、設営の諸物品移動や準備等の段取り等予想外の業務に悩まされた。幸い移送にはOさんが車を出してくださり積極的な協力に感謝。



今回は出展者が作品を持ち込み、引き上げるという方法をとったこともあって、会場が変わるごとに作品も数も異なった。車を持たない者にすれば「その都度いちいち持ち込んだり引き上げたりは無理」という意見もあり今後の課題と考える。東ブロックの作品出展者は30名・出展数78点ありました。会場訪問者は2日間の会期中会員30名会員外42名と盛況であった。準備や終了後の搬出や会場の片付け等、ご協力頂いた皆様に深く感謝致します。

打越 正長

ナルクみのお「会員とその家族等による作品展」は皆様のご協力を持ちまして盛大に実施することができました。作品展を通してナルクみのお活動を、地域の皆様に少しでも周知することができたことと思います。お疲れさまでした。

事務局

高齢者疑似体験 ～豊川南小学校4年生(4クラス)実施～

9月27日に1・2組、10月4日は3・4組で豊川南小学校4年生の高齢者疑似体験を行いました。クリアファイルを通して新聞を読む体験・手袋をはめて新聞をめくる体験、ナルク会員の稲井さんと横山さんのお話、担任の先生の疑似体験セット装着などが実施されました。児童の皆さんが感想文を書いてくれました。内容が素晴らしくその一部をここに紹介します。

高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿 登美子

- ◎今日のべん強で高齢者がどれだけきついか分かりました。これからは、手伝ってといわれたことをできるかぎり、てつだおうと思います。
- ◎わたしには、八十さいくらいのおじいちゃんがいる、目が見えづらい、歩きにくいといつも言っているの、この学習をとおして、荷物を持ってあげたり、道をゆうどうしてあげたりしたいと思います。
- ◎耳が聞こえづらいと車とかがきたときにあぶなくて、じこにあったらどうしようという気持ちになりました。高齢者のことは、ちょっとしていたけれどもっと高齢者のことをしてよかったです。
- ◎わたしは今日の学習で高齢者のかかわりに「やさしくしんせつ」にしようと思いました。手ぶくろをつけて新聞をめくるのが意外と大へんでした。
- ◎先生がおもそうな物をみにつけておもそうだった。

- 自分もみにつけてみたかった。自分が高齢の人だったらやさしくしてくれる子どもがいてくれたらいいな一と思っただ。
- ◎高齢者ぎじ体験をしているのを見ていると、80才になると、いろいろ体の部分がいたくなったり、ふべんになることがわかった。
- ◎こうれいしゃのたいけんをした担任の先生を見て、自分がおとなになったらこうなるんだなあ～とおもって、今こうれい者の人をたすけようとおもった。こうれい者の事をおしえてくれた方ありがとうございました。
- ◎高齢者のことがよくわかりました。こまっさいそうだったらやくにたつためにかんがえて、せきをかわったり、荷物を持ったり、悩みをきいたりしてできるだけたすけたいです。人はたすけあわないと生きれないことをたくさんの人にしてほしいです。

＼ 幼稚園児～高齢者まで楽しんだ初企画 「ナルク・ハロウィン仮装パーティー」

10月31日(月)17時～18時迄、中央ブロック初企画「ナルク・ハロウィン仮装パーティー」に、一般16名(子ども9名・保護者7名)・ナルク会員14名の総勢30名が参加しました。子ども達と共にナルク会員も思い思いの仮装をして、市民活動センターからナルク提灯と太鼓を先頭に練り歩き、元気な声で「ハッピーハロウィン」と通行の子ども達にお菓子(ナルク紹介パンフ+3千円の親孝行のチラシ入り)を配り、貰った子ども達は全員が「有難う」と気持ちの良い響きでした。

キューズステージでは全員で童謡3曲を歌って、スタート地点に戻りました。保護者のお母さん達は仮装のお子達をスマホで撮りまくり、熱気あふれたイベント



となり、ナルク活動も広く紹介できました。最後に参加の子ども達にお土産を渡して解散、無事に終了しました。皆さん、楽しんでいただけたかと思います。企画&準備をされた中央ブロックのブロック長はじめご担当の皆さまお疲れ様でした。有難うございました。



「ハッピーハロウィン！お菓子をどうぞ！」



「キューズステージで童謡を3曲歌いました」

東ブロック会

及び観楓会のお知らせ

今年度第2回ブロック会を、紅葉狩りかねて開催いたします。奮ってご参加お待ちしております。

【日時】11月28日(月)10時

【場所】スギ薬局小野原駐車場集合

【内容】前期の活動報告と後期の活動予定について

【交通手段】 自家用車に分乗

【参加費】 約1500円 (拝観料・昼食代・交通費等含む)

【申込〆切】 11月15日(火)

・申込みは出来ましたらSMSで願います
申込・問合せ先 内 秀美
080037960885

クリスマス用リース作りご案内

クリスマスのリース作りをパトロール隊の行事にナルクとして参加します。

【日時】12月10日(土)
9時30分～11時30分

【場所】サンプラザ1号館
9時20分箕面駅前集合

【参加費】 500円
【募集人数】 10名 先着順

*持ち帰り用袋を持参ください。
申込先 垣内 きよ子
09090461147

「NPOフェスタ」に出展・参加

10月23日さんべい橋の上で、ナルクのチラシと、子供達には「ハロウィン」参加募集のチラシを配りました。通行人は5000人強と沢山の人が出でました。

事務局だより

<p>0800-6115-2280</p> <p>問合せ先 稲井 信也</p> <p>【場所】とんど山</p> <p>【日時】12月2日(金) 9時～11時半(雨天中止)</p> <p>今年最後の整備活動を行います。</p> <p>《奉仕活動》 とんど山整備のお知らせ</p>	<p>～10月度運営委員会 決議事項の抜粋報告～</p> <p>① 会員作品展示会及びイベントについて</p> <p>② 会員増強策:第2回 *若い人(40～70代前半)の加入促進 ・イベント等の参加に子世代と共に ・落葉拾い:参加後お絵かき⇒展示会・表彰等 ・親が¥3000支払い子育て世代が親の為に活動 *みのお祭りなど市内活動への参加</p> <p>③ 上半期会計報告・高齢者疑似体験報告・ シニア活動応援交付金</p>	<p>「パソコン・スマホ 初心者相談」</p> <p>パソコンやスマホで、お困りのことはありませんか?ちょっとお声掛けください。</p> <p>【要予約】お電話ください。 お互いの都合の良い日をご相談しましょう。</p> <p>【問合せ先】牧田 容子 ☎090-5905-5752</p>
--	---	--

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
12月 1日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み	定員30名 切 11/24	10:00～11:30
12月5・19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
12月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
12月12日(月)	瀧道落葉清掃(雨天の場合は12月20日 火曜に順延)		9:30 箕面駅
12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
12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		13:30～15:30
12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
12月23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
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	検討中です		(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・4 帝釈寺・第2 東生涯・第3 みどりの家	集合	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。			

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	12月11日《尼崎の小京都を訪ねて》集合:箕面駅前 (時間は後日) コース箕面駅～尼崎駅～(尼崎城・寺町界隈)		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	12月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	当分の間休会します		山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	12/5・12・19・26 1/9・23・30 13:00～		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	12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	12月1・15日 13:00～		嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵手紙	12月5・19日 13:30～(時間変更)		垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	12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
10月	91	26	79	0	196	0	12	29	280	321
累計	367	435	455	0	1257	0	18	388	609	1015

10月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	140	195(西59・中央77・東59)	67	128

【10月の会員相互の助け合い】*Kさんリフォーム:黒田さん *Yさん外出サポート:赤井さん *Sさん庭の草取り:黒田さん・内さん・宮城さん
*Oさん外出介助他:山下さん・黒田さん