

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12月号(第147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/

## 「新春ふれあい抹茶席」へのお誘い

新年最初のふれあい広場で、一服のお茶をご一緒に楽しみませんか。  
新春を寿ぎ、新しい年のあれこれとともに語り合い、常設のバザーも見て帰ってください。  
皆様お誘いあわせの上、お越しをお待ちしています。  
なお、新しい年も「ナルクふれあい広場」のご利用をよろしく願いいたします。

### 記

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 《日 時》  | 令和5年1月16日(月) 13時30分～15時30分          |
| 《場 所》  | 市民活動センター内「ふれあい広場」にて                 |
| 《参加費》  | 200円                                |
| 《申込締切》 | 12月24日(土)                           |
| 《申込み先》 | 福山 090-3992-0514<br>原 090-3790-0527 |



- \* 当日は、お正月らしい上用饅頭とお抹茶をご用意しています。
- \* バザー商品の提供にご協力ください。  
お家で眠っている品物がありましたら、この機会にお持ちくだされば幸いです。

ふれあい広場担当者一同

### ～～ 令和5年「新年会」中止のお知らせ ～～

師走に入り気ぜわしく感じるようになりましたが、会員の皆様にはいかがお過ごしでしょうか。  
さて、令和5年の「新年会」を楽しみにしておられるかたもいらっしゃると思います。

しかしインフルエンザと新型コロナの同時流行の兆しが見えてきている中、大事を取って令和5年の「新年会」を中止することに決まりました。誠に残念ではございますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



ナルク茶論担当 中央ブロック 垣内 きよ子  
東ブロック 太田 幹子  
西ブロック 中西 眞知子



秋晴れの一日紅葉を楽しみました



中央ブロック

11月21日(月)ナルクみのお中央ブロックのイベントとして「みかん狩り」を吹田の山本農園で行いました。明け方まで雨で心配でしたが、朝には晴れて予定通り実施。小規模農園なので10名(30分間)の入園でしたが、今年は豊作年で、それぞれが籠一杯ゲット出来ました。明け方までの雨の影響で地面はぬかるんでいましたが、皆さん童心に返り満足な時を過ごしました。



ナルクゆっくりハイキング

11月25日(金) 参加者12名  
箕面駅前10時に集合。ハイキングも楽しみながら箕面の森の中で、森の恵みをカラダ一杯に取り入れ免疫力をアップさせる「森林セラピー」も合わせて実施しました。途中耳を塞いで集中して景色をみたり・香りを嗅いだり・木の温もりや音を聞いたり・山に向かって大声をだしたりしながらセラピー会場に到着。今日の「ミッション」は会場まで歩きながら、きれいな色の落ち葉を拾い集めてみんなで披露して楽しみました。セラピー体験では呼吸・顔ヨガ・瞑想などを行いフィトンチッド(森林浴)を十二分に味わい終了しました。



東ブロック

11月28日(月) 東ブロック会及紅葉狩り  
秋晴れの晴天にも恵まれ、大阪北摂の紅葉の名所・かぶさんじ神峯山寺の紅葉狩りに。燃えるような鮮やかな色づきで、平日であったこともあり混雑なく、ゆっくり散策できました。お昼は美味しいお弁当に舌鼓。その後、前期活動報告と後期の活動予定についての説明があり、活発な意見も出され、皆様のボランティアに対する熱い思いにふれることができました。オシャ



ベリしながらの楽しい1日を過ごすことができました。今日の参加者は12名でした。

。 久保 たちこ 健子

ナルクハイキング同好会

11月27日(日)箕面駅前に10名が集合して、紅葉狩りハイキングを行いました。絶好の紅葉狩り日とで箕面駅～西江寺～聖天展望台～才が原池～地獄谷～姫岩コースを元気に周り、瀧道合流箇所まで解散。箕面大瀧に寄るグループと駅に帰るグループに分かれて下山する。兎に角、今日が最高の彩りで満足な一日でした。



とんど山を整備しました

12月2日(金)9時より「とんど山」の下草刈りと落葉の片づけを行いました。この「とんど山」はナルクも参加して整備と桜100本植樹しました。来年で20年になり、木も大きく成長し桜の名所になっています。年6回整備活動をしており、今日はナルクから9名が参加し、下草刈りと落ち葉の片づけを行いました。今日片付けた落ち葉は地元の消防団も参加して野焼きをし(2月5日の予定)、その折に焼き芋をして親睦を深めます。



お疲れ様でした



### 健幸体操 (11/23)

\*活動日 第2・4水曜日 13:30～ 市民活動センター  
 \*第2水曜は健康講座がありますよ！血流体操・スクエアステップ体操はちょっと脳トレになって意外と楽しい！お友達も誘ってOK！（会員以外は¥100-参加費）

13時20分から「みのお市民活動センター」にて恒例の「健幸(健康で幸い)体操」を実施。祝日なので休みと思われたのかそれとも雨の影響か??参加者は7名と過去最低でした。



が、賑やかに笑い声が絶えない中で行われました。カラダを動かす筋トレだけでなく、ココロにも栄養をもらった一日でした。写真で脳トレとスクエアステップ体操の様子を紹介します。



### 屋外パーク太極拳 (11/8)

\*活動日 第2火曜日 13:30～ キューズ・ステージ  
 \*講師の秋山映子先生は「日本武術太極拳連盟公認普及指導員」・現在スポーツクラブ、体育館等で太極拳インストラクターとして活躍中です。親切・丁寧がモットー！（会員以外の参加OK！参加費無料）

13時30分より秋山先生をお迎えして恒例の「ナルク屋外パーク太極拳」を開催しました。ぽかぽか陽気の中で28名(会員15名一般市民13名)が集まって楽しみました。秋山先生の親切・丁寧な指導は好評で、初参加者が目立ち、中でも見物客の中から2名の参加がありました。最後にナルク活動の紹介(健幸体操)をして終了しました。高齢者中心なので、すぐ忘れ?覚えない?...ですが、それでも回を追うごとに上手くなります。1月は10日(火)です。皆様のご参加をお待ちしています。



担当者一同



### ふれあい広場 (11/21)

\*活動日 第1・3月曜日 13:30～ 市民活動センター  
 \*ナルク唯一毎月・誰とでもふれあう憩いの場、同好会・有・バザー有・おしゃべりコーナー有の交流の場所です。

この日13時30分より恒例の「ふれあい広場」をみのお市民活動センターにて実施しました。写真はバザーの一部と抹茶サロンの風景で、「絵手紙同好会」も行われました。抹茶サロンには長期入院していたS会員も退院後初めて参加。交流を深めました。抹茶サロンは第3月曜日13時30分から行っています。



美味しいお菓子とお茶を美味しく飲むだけで、それ以外の作法はありません。お気軽にご参加下さい。

担当者一同

### 歌声ひろば～響き～ (11/17)

\*活動日 木曜日(不定期) 10:00～ らいとびあ21  
 \*貴方の歌いたい歌をリクエスト！童謡・唱歌・学園ソング・懐メロ・民謡?長田先生は何でもOK！（会員以外は¥200-参加費）



歌声ひろば「響き」を、らいとびあ21にて10時～11時30分まで実施しました。会員17名一般9名の26名が参加して、皆で先月選んだ5曲を長田先生の指導で楽しく歌いました。ホールは200名の会場なので、コロナ禍でも30名位までは安心して実施する事が出来ます。先ずは体をほぐしてから、発声練習と続き、皆で歌う《歌声ひろば「響き」》がスタートします。3曲終了後に休憩タイムを取り、その間を利用して来月歌う希望曲5曲を募りました。

自分達で選んだ曲を楽しく歌いましょう。1月は19日(木)の実施です。担当者一同



### 「パソコン・スマホ 初心者相談」

パソコンやスマホで、お困りのことはありませんか?気兼ねなくお声掛けください。

#### 【要予約】

お電話お待ちしております。お互いの都合の良い日をご相談しましょう。

【問合せ先】 牧田 容子  
 090-5905-5752

### 《新入会員の紹介》

【西地区】

\*逸見 友子さん (へんみ)

箕面市箕面

以前から100分ハイク等に夫と参加させていたでいていました。その会で稲井さん、山里さんにお会いし、尾瀬や水曜ハイク等に連れだしていただき歩く楽しさを知りました。今年7月、夫が亡くなりひとりになり「歩く楽しさ」を忘れない様にお仲間に入れて頂きたく入会いたしました。よろしくお願いたしました。



## 事務局だより

## ～11月度運営委員会決議事項の抜粋報告～

- ①西・東地区の作品展と課題  
\*講座・講演会:満員であったが地区別開催ではなく一か所を希望
- ②4～10月を終え実施計画の進捗状況検討  
\*ふれあい広場他:盛り上げのために人集めに工夫を  
\*ナルクのCM作りに参加する
- \*講習会・繁昌亭:2月～3月で実施検討
- ③会員増強策について検討  
\*40～50代、60～70代参画妙案  
\*担当者の複数配置:太極拳・歌声ひろば「響き」
- ④その他  
\*高齢者疑似体験\*シニア活動応援交付金

★年末年始ナルク事務所  
休みのお知らせ  
12月29日(木)から  
1月3日(火)までお休み  
します。

| 月 日  | 内 容   | 場 所      | 集合時間          |
|--|---|----------|---------------|
| 1月 6日(金)   | ナルク・シニアズゆつくりハイキング《初詣ハイキング》*ハイキング同好会と合同<br>西江寺～巡礼地蔵～阿比太神社～稲荷神社 (要) 弁当 雨天中止 |          | 10:00 箕面駅前    |
| 1月10日(火)   | シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キッズ・ステージ 小雨決行  |          | 13:30～14:30   |
| 1月11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   |
| 1月25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      |
| 1月12日(木)   | 運営委員会   | 市民活動センター | 13:30～        |
| 1月16日(月)   | ふれあい広場「新春ふれあい抹茶席」詳細はP-1をご覧ください  |          | 13:30～15:30   |
| 1月19日(木)   | 歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要) 申込み 定員30名 切 1/12                                     |          | 10:00～11:30   |
| 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 1/3休み  |          | 15:00(担当 垣内)  |
| 第2・4金曜日  | ご近所クリーンウォーク(西チーム) R5年1月より再開・市役所玄関(集)                                      |          | 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) 1/4 休み                                    |          | 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 1/6 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。<br>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  | 1月6日《初詣ハイキング》集合:箕面駅前 10時集合 (要) 弁当<br>雨天中止 コース 西江寺～巡礼地蔵～阿比太神社～稲荷神社 |     | 稲井 信也 080-6115-2280  |
| ゴルフ  | 1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   | 1/9・23・30 2/6・13・20・27 13:00～                                     |     | 岡部 克己 090-5152-1454  |
| 東風会(麻雀)                                      | 1月5・19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  | 1月5・19日 13:00～  |     | 嶋 隆 夫 090-7200-6948  |
| 絵 手 紙  | 1月16日 13:30～(時間変更)  |     | 垣内 きよ子 090-9046-1147 |
| 女子ゴルフ  | 1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<br>活動報告 | 会員相互の<br>助け合い | 特養老健<br>への協力 | 拠点業務 | その他 | 合 計   | 福祉 | 子育て | 環境  | ナルク<br>活動 | 合 計   |
|----------------|---------------|--------------|------|-----|-------|----|-----|-----|-----------|-------|
| 11月            | 48            | 23           | 71   | 0   | 142   | 0  | 6   | 37  | 35        | 78    |
| 累計             | 415           | 458          | 526  | 0   | 1,399 | 0  | 24  | 425 | 644       | 1,093 |

| 11月末現在の<br>会員数 | 世帯数 | 会 員 数             | 男性 | 女性  |
|----------------|-----|-------------------|----|-----|
|                | 140 | 195(西59・中央77・東59) | 67 | 128 |

《編集後記》FIFA ワールドカップで、日本はドイツ、スペインのサッカー強国に逆転勝利を得ました。最後まであきらめない。本年度最終版発行の前に心に残る言葉です。原稿不足に悩むことなく、毎月紙面を飾る記事が自然に湧き出る事を祈りながら、各人の努力のお蔭で何とか過ごした1年でした。コロナ禍の影響で活動が不活発な年でしたが、来年こそボランティア活動がより復活します様祈念します。皆様には良い年を迎えられますように！ 広報担当一同



【11月の会員相互の助け合い】\*Uさん菜園手伝い...澤さん池山さん・中田(恵)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...赤井さん \*Yさん外出サポート...内さん・赤井さん \*Oさん外出介助他...山下さん・尾崎さん