

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



2023年1月号(第148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/



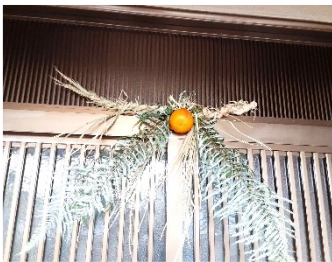
あけましておめでとうございます



ナルクみのお代表 稲井 信也

元旦日和で新年を迎え、皆様それぞれが それぞれに素晴らしい新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。今年のスタートもコロナ終息の兆しも無く、インフルエンザとの同時流行も懸念される等、暫くは感染に注意しながらの活動が続きます。

コロナ禍で活動が減少すると、高齢者は身体能力・認知力が低下していきますので、感染対策を取りながら《前向きに、出来る工夫をしながら積極的に活動出来る仕組み》を皆様と一緒に考え実行していきたいと思えます。一方コロナがこれだけ長引きますとナルクの収入も大幅に減収していますが、さほどお金が掛からない仕組みを考えるなど、今は益々面白く智衣の見せどころです。会員の皆様の知恵を結集して《より楽しいナルク》《より安心のナルク》を作りだしていきましょう。今年も何卒よろしくご助力頂きます様お願い申し上げますと共に、皆様にとって素晴らしい年である事を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。



今年も手作りしました  
谷口邦彦

## 杖をついてもできる「<sup>らくらく</sup>楽々交流ボランティア」のご案内

会員の皆様から“膝・腰が痛くて歩くのが大変”とお声がよく聞かれます。残念ながら歩かないと悪循環が始まり、ますます歩けなくなります。そこで少しでも解決しようと下記の企画をしました。

気になる方ご参加お待ちしております。

記

1. 実施日 毎月第4金曜日 午後2時から～3時ころまで  
○ 1月は1月27日(金)雨天中止 ○ 2月は2月24日(金)雨天中止  
\*1月～2月は寒いかも知れませんが、熱い葛湯を提供します。
2. 集合場所 箕面市役所前 \*お一人でも参加者があれば実施します。
3. コース 箕面市役所～芦原公園往復(芦原公園で簡単な体操と交流)  
参加者はゴミを見つけてください。サポーターが拾います。
4. 申し込みは不要(当日受付) 5. 問い合わせ先 稲井080-6115-2280

\*参加者には奉仕点数1点が付きます。

\*ご参加の折は、公共交通機関(オレンジゆずるバス等)をご利用ください。

行き帰りのバスの時間を考えたりすることが脳を刺激し、車で移動とは違って多く歩きます。



知っとこ！！

## 冬場の健康管理・・・感染症が増える時期



### 《 冬場の人間に対する悪影響 》

- 空気が乾燥する冬はウイルスの水分が蒸発し軽くなり、空気中に浮遊しやすくなる。
  - ※ 感染症対策(ウイルスを徹底除菌)
- 冬になり気温が下がると、私たちも体温が下がることで自然抵抗力という免疫力を担うリンパ球の働きが下がる。
  - ※ 身体を持つ免疫力を高めるために、全身の運動(全身の筋肉を動かすこと)が「免疫力」向上させることにもなる。バランスよい食事と十分な睡眠を。

### 《 特に持病のある人や高齢者が気を付けたい感染症や事故 》

#### (1) 新型コロナ第8波と季節性インフルエンザの同時流行対策 (大阪モデル12/26赤信号に移行)・・・病床使用率が50%以上

#### ○大阪府の府民への呼びかけ内容(12/27～当面の間)

- ・感染対策の徹底(3密の回避、適切なマスク着用、手洗い、こまめな換気等)の徹底
- ・早期のワクチン接種(子供のワクチン接種を含む)を検討すること
- ・新型コロナウイルスと季節性インフルエンザとの同時流行に備え、高齢者等はインフルエンザワクチン接種を検討すること
- ・高齢者の命と健康を守るため、高齢者及び同居家族等日常的に接する方は、感染リスクの高い場所への外出・移動を控えること。
- ・旅行等、都道府県間の移動は感染防止対策を徹底し、移動先での感染リスクの高い行動を控えること。

#### (2) 風 邪

- ・手洗いは、石鹸を使いよく泡立てて十分に洗い流す。洗い残しやすい指先、指の間、親指、手首なども入念に洗う。※指先や爪の間・指の間も忘れずに行いましょう。

#### (3) ノロウイルス(ウイルス性胃腸炎・お腹の風邪)

- ・罹患すると嘔吐や下痢など激しい胃腸症状を引き起こす。加熱が不十分な二枚貝や感染した人の嘔吐物や便から感染することが多い。
- ・食事の前やトイレの後は流水と石鹸を使って入念に手を洗う。

#### (4) 命を脅かすヒートショック

- ・室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、目まい、失神などの症状が現れることで、突然死の原因になることもある。
- ・予防策は、外出時は防寒着を着る。浴室は暖かくし、入浴前後に水を飲む、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をし過ぎない。

大阪府ホームページより抜粋

～高齢者疑似体験～ 第四中学校で実施

12月14日(水)箕面市立第四中学校にて「高齢者疑似体験授業」を行いました。受講生徒は28名で「薄い手袋をはめて新聞をめくる体験(高齢になると指がかさかさになりめくり難い体験)、薄い色付きのクリアファイルを通して新聞を読んだり(白内障・老眼など色が変わって見えたり、見えにくくなる体験)してコロナパンデミック下での体験授業をしました。担当の先生に疑似体験用具をつけて、80歳の体験をし、感想を述べて貰いました。生徒さんも真面目で素直に取り組んでくれ、終始楽しく授業が出来ました。



高齢者疑似体験  
コーディネーター 大鹿 登美子

【 IN 西チーム 12/23 】

箕面市役所前14時に集合して「ご近所クリーンウォーク in 西地区」を実施しました。今日は寒い日にも関わらず総勢10名が参加。1月から第4金曜日に行く《杖をつけて歩く奉仕活動(清掃)》のテストを兼ねてゆっくりゆっくり歩いてのボランティア活動をしました。

最後にお茶会で楽しんで解散しました。1月からは通常グループと杖をつけて奉仕活動グループと2班に分かれて行います。



【 IN 船場チーム 12/12 】

午前中は滝道清掃に...それでも今日の参加者は6名。皆午前、午後と頑張りました。12月にしては暖かい日差しの中、船場東を歩きはじめました。あまりゴミもなくまた、この時期は花もない。なんと！そこへとてもイケメンのお兄さんがわざわざ自転車を止めて「綺麗にして頂いて有難う御座います」と。年老いた元おとめたちは大感激！小さい小学生にお礼を言われるのも嬉しいですが若いお兄ちゃんに感謝の言葉を貰うとテンションが上がります。タバコ238本、マスク3枚を回収して終了しました。



回収して終了しました。



ナルク ～滝道落葉清掃～

12月12日はポカポカ陽気に恵まれ《ナルク滝道落葉清掃活動》を実施しました。9時30分に箕面駅前に集合...。ナルク会員22名、一般市民3名の総勢25名が参加し瀧道の落葉を大型袋で47袋を回収しました。参加の皆様お疲れさまでした。



コーディネーター  
稲井 信也

【 IN 萱野チーム 12/7 】

15時より「ご近所クリーンウォーク in 萱野」を行いました。5名が集まり萱野中央の周辺を約1時間かけてクリーンウォークを実施し、タバコ208本、マスク5枚、ペットボトル4本、缶5個を回収しました。相変わらずタバコのポイ捨てが多く、美観の問題もあるが、乾燥している状況下で火災の心配もある。



【 IN 東チーム 12/9 】

好天に恵まれ、今回は彩都方面にウォーキングしました。9名の参加で、住宅地を主に行いましたので、ゴミは比較的少なかったです。



トレク「建長末雀司子会」大会  
ナルク健康麻雀同好会は、年1回の大会を、市民会館で12月12日に行いました。その結果優勝は下辻さん、2位は、寺尾さん、3位は松永さんでした。1位と2位は接戦の同点で、順位はジャンケンで決まりました。16人が4卓を囲み、和気あいあいと楽しく行われ、今年1年の締めくくりとなりました。  
世話人 岡部 克己



《新入会員の紹介》

- 【西地区】  
\* 藤田 かよさん  
箕面市牧落
- 【東地区】  
\* 小路 和文さん  
ゆきこ  
\* 小路 征子さん  
茨木市安威

「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。  
【相談料】 1回1点  
【要予約】 お電話お待ちしております。日をご相談しましょう。  
【問合せ先】 牧田 容子  
090-5905-5752

## 事務局だより



【12月の会員相互の助け合い】\*Hさん庭の手入れ…泉谷さん \*Hさん除草他…岩崎さん・川端さん・稲井さん \*Fさんスマホ相談…牧田さん  
\*Iさんパソコン相談…牧田さん \*F・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 \*Oさん外出介助他…山下さん・尾崎さん・山里さん・稲井さん・原さん

「ふれあい広場」バザー等への  
「協力有難うございました」

10・11・12月のバザー売上・同好会寄付・抹茶席収支・作品展でのバザー売上げの合計が、  
**19,833円**となりました。  
大変ありがたうございました。  
収益金は、ナルクみのおの運営資金に充当させて頂きます。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

## 12月度運営委員会

## 決議事項の抜粋報告

- ①ナルク茶論(研修会)について  
\*救急救命隊による実技研修に決定も、コロナで定員10名との消防署要請で再検討  
一見解
- ②預託活動(点数など)に関する統一見解  
\*下草刈り・墓掃除などについて  
\*ナルク会員のイベント・ボランティア等への参加促進
- ③男性会員へのアンケート  
\*カラダ・ココロ(認知力)の弱った会員  
\*忙しい会員・義理で入会した会員  
\*専任コーディネーター+サポーター(預託点数付与)  
\*太極拳・歌声「響き」など人気事業の回数

月日	内容	場所	集合時間
2月6・20日(月)	ふれあい広場:バザーあり・お抹茶席は第3月曜のみ開催!(¥200)		13:30~15:30
2月9日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 必切2/2		10:00~11:30
2月9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
2月8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
2月22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	
2月14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
2月24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		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)		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)		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 ( <a href="https://nalcminoh.jimdofree.com/">https://nalcminoh.jimdofree.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	2月はお休み 3月3日「ヨドコウ雛祭り見学」予定		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	2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	2/6・13・20・27 3/6・13・20・27 12:00~ 開始時間が13時から12時に変更になりました		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	2月2・16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	2月2・16日 13:00~		嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	2月6・20日 13:30~(時間変更)		垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	2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
12月	74	23	68	0	165	0	6	124	42	172
累計	489	481	594	0	1,564	0	30	549	686	1,265

12月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性
	140	196(西58・中央77・東61)	68	128