

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2月号(第149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/

「ナルクみのお茶論」のご案内

コロナ禍で延び延びになっておりました「ナルク茶論」を下記のとおり開催します。久しぶりの対面による顔合わせで、今回は《健康寿命を延ばす為の知識と実践》の講座を開催します。コロナと寒さで活動が鈍り、ココロとカラダが弱気味です。是非とも積極的にご参加ください。お待ちしております。

記

1. 日 時 : 令和5年3月8日(水) 13時30分～16時00分
2. 場 所 : みのお市民活動センター 多目的室
3. 内 容 : 第1部 健康寿命を延ばす為の知識と実践
講 師 岡 敏彦氏 健康体力づくりコンサルタント
近畿大学健康スポーツ科学講師
介護予防運動指導員 他
* 時 間 13時30分～14時50分
第2部 会員わいわい交流会
* 時 間 15時00分～16時00分
4. 参加費 : 無料 * 定 員 : 30名
問合わせ・申込み先 : * 中央地区 垣内 きよ子 090-9046-1147
* 西地区 中西 眞千子 090-7090-0640
* 東地区 太田 幹 子 090-1890-6748

【北摂地区連絡協議会】開催

1月31日(火)13時～15時、茨木にて「ナルク 北摂地区連絡協議会」が開催されました。ナルク茨木・摂津拠点のお世話で高槻・島本拠点(1名)、豊中・池田拠点(2名)、箕面拠点(2名)、茨木・摂津拠点(3名)、本部より田中専務の9名が出席して開催されました。各拠点からの実施アイデア報告の中で、良いものを活用する(ぱくり会う)議論がなされ、各拠点共通の課題解決の何らかのお土産が出来た感じの会議になりました。15時から茨木拠点事務所に移って雑談? 本音も語り合え時間ロスにはならない会議でした。各拠点で実施するイベントに参加して交流を図るなども意見が一致しました。



稲井 信也

知 っ と

「あなたのパソコンはトロイの木馬に感染しています」

～突然画面いっぱいに表示 !! あなたならどうしますか?～

1月早々、次の様に私がパニックになった怖い体験をしました。これは、今マスコミで報道されているような詐欺の一つの手口であることが解りました。会員の皆さんがこの様な方法で被害にあい、犯人にお金を取られないようにしてほしい、騙されないようにしてほしいと、投稿させていただきました。

ある日パソコン作業をしていると、突然画面いっぱいに“あなたのパソコンはトロイの木馬(注1)に感染しています。”と警告画面がでました。

- ① この画面を消そうと「×(タブを閉じる)」をクリックしても画面を閉じることが出来ない。
- ② 他の画面も開けない。何とかしないと、このウイルスで、パソコンに入っている自分の事や友達などの個人情報等が盗まれてしまう!
- ③ この画面をよく見ると、マイクロソフトのサポートを受けるように「050-〇〇〇〇-〇〇〇〇で始まる電話番号(注2)」が表示されている。この電話番号にかけ、サポートを受けるしかないのか?さてどうする!!
- ◎ この「トロイの木馬」感染の警告は、にせ警告です。悪質な詐欺メッセージです。
- ◎ これは、現在被害が拡大・継続しているオレオレ詐欺や、還付金詐欺と同じ、海外からの特殊詐欺の手口のひとつです。犯人が狙っているのは、パソコンに不慣れであせって対処しようとする方(高齢者など)で、マイクロソフトなどからの本物の警告と勘違いをさせようとしている特殊詐欺の手口で、最近多発傾向にあります。
- ◎ 絶対にこの電話番号に電話をかけないでください(注3)。

この偽警告画面が出た時の対処の方法

- ① この偽警告を無視して、画面を「強制終了」して下さい。
パソコンの電源(スイッチボタン)を長押し(7～8秒程度押したままで画面が真っ暗になるまで待つ)をしてください
- ② 偽警告さえ消すことが出来れば、パソコンをそのまま使用しても全く問題はありません。

(注1) 「トロイの木馬」は、日本でも平成17年ごろから問題となった、サイバー攻撃をするコンピューターウイルスです。

※ 犯人の狙いは、「コンピューターウイルス」という言葉で、人間の心の隙間につけ込んでだます。「電話をさせてお金をとる」ことです。つまり、パソコンが関係していても一般的なオレオレ詐欺や、還付金詐欺と変わりません。

※ 今のパソコンは、セキュリティが進化していて、外部からウイルスを感染させたり、ハッキングされることはきわめて難しいと言われています。

(注2) この電話は、海外(中国・インド・フィリピン)につながるようになっていきます。

(注3) もし、画面の電話番号にかけると、日本語を話す外国人が出て、マイクロソフトの社員を名乗り、対応サポートの方法を、あたかもウイルスに感染しているかのように画面上で行い、その後、サポート契約等を持ち掛け、契約期間(3年・10年・永久等)により契約価格(5万円から12万円等)のカードでの振り込み(クレジットカードの番号や個人情報を入手する)をさせてその金額を騙し取られることとなります。また、現金での支払いを伝えると、電話を切らずに近くのコンビニに行かせ、グーグルペイカード等のプリペイドカードを買わせ、カード記載のコードを犯人に伝えると支払いが成立し、その金額を騙し取られることとなります。

- ◎ 警告画面に不審を感じたら、落ち着いて、大阪府警察の代表電話(06-6943-1234)に電話をして下さい。サイバー犯罪の担当者につながりアドバイスをしてくれます。
- ◎ 箕面警察の「交番だより」2月号にも、この詐欺の手口がサポート詐欺として載っていました。

東ブロック 会員 A

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。杖をついている方も、皆さんと一緒にゆっくり歩きませんか？

1. 実施日 毎月第4金曜日 午後2時から～3時頃まで
○ 2月は2月24日(金)雨天中止 ○ 3月は3月24日(金)雨天中止
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. 参加者には奉仕点数1点が付きます。

問い合わせ先 稲井 080-6115-2280

《ウクライナへ使い捨てカイロを送る活動について》

ご承知の様にウクライナではロシアによる連日の攻撃でインフラ設備が破壊され、市民は電力不足のため冬の寒さに暖房もとれずに耐えています。我々として出来る事は多くはありませんが、少しでも役立て様と、ウクライナ大使館に「ナルクみのお」として使い捨てカイロを送る事にしました。遅くなつては意味がないので、2月中旬には大使館に送る予定です。2月15日に発送手配を考えていますので、それまでに事務所に設置しているカイロ収納箱に、ご持参のうえ入れて頂ければ幸いです。尚、下記のイベントにご参加頂きながら、持参頂くのも良いかと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

2月6日「ふれあい広場」・2月8日「健康体操」・2月9日「歌声ひろば」・2月14日「屋外太極拳」

問合せ先 ナルクみのお代表

～「新春ふれあい抹茶席」を終えて～

1月16日開催の「新春ふれあい抹茶席」の参加者は、総勢36名の方に参加いただきありがとうございました。新年最初のふれあい広場に集い一服のお抹茶(紅白上用饅頭付き)を介して共々に新春を寿ぎました。また併設のバザーの売上にもご協力をいただきました。余興の脳トレクイズは15問中13問正解の嶋さん、奥西さん、高橋さんの3名がトップでした。全問正解者への賞品は惜しくも逃されましたが、皆さまチャレンジありがとうございました。今後ともふれあい広場へのご力、ご利用を宜しくお願い申し上げます。同時に「絵手紙同好会」さん「ハイキング同好会」さんも、年初めの活動をこの場所で行われました。



ふれあい広場担当
福山 裕恵

～「とんど山整備活動(1/31)」を行いました

この日、9時～11時の間「とんど山整備」を行いました。寒いものにも関わらず(途中で小雪が舞い始めました)、12名が参加して落葉や下草刈りで集めたものを、野焼きをする土手に運ぶ作業をしました。気持ちの良い汗をかき綺麗になって解散しました。後日、地元の消防団も参画して野焼きをします。併せて今日の作業メンバーで焼き芋を楽しみます。皆様お疲れ様でした。

稲井 信也



恒例の「めんぎょ」が、このとんど山で、4月1日・土(雨天中止)に決まりました。その日に合わせて「ナルク茶論 花見」を行います。

ブロック会開催のお知らせ

～中央地区～

- ◇ 日時 2月15日(水)
- ◇ 場所 みのお市民活動センター
- ◇ 時間 10:00～11:30
- 藤田 090-3714-6004
- 黒田 090-6604-9592

～東地区～

- ◇ 日時 2月22日(水)
- ◇ 場所 コミュニティセンター 東小会館みどり家
- ◇ 時間 10:00～12:00
- 打越 090-8483-7993
- 内 080-3796-0885

「ちょっと歩いてランチ」

やっと再開できます！築120年の古民家でいただきます。少し先ですので、今から予定に入れてください。詳細は、4月号会報でお知らせします。HPあり。

日時 5月20日(土) Pm 1:00～

場所 小野原 みのすけ

定員 8名

先着 5月10日(水)

電話 072-729-6155

世話人 中田(恵) 090-7119-7127



事務局だより

「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】 お電話お待ちしていま
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

☎090-5905-15752

「1月度運営委員会
決議事項の抜粋報告」

①コロナ禍での室内イベント開催

*新春ふれあい抹茶席36名参加

抹茶茶碗を多く出し使用回数減
などを工夫

②令和5年度のスケジュールについて

*総会：本部は6月15日

* 箕面は16日または29日

*夏場の屋外活動について

*クリーンウォーク：東・西は中止

*太極拳：7月・8月は場所を考慮

*ふれあい広場：午前実施の方向で

③令和5年度の役員人事について

*原則に基づき次月位から候補

④その他

*ウクライナにカイロを送る

キャンペーン

*ナルク茶論：3月8日(水)

月 日	内 容	場 所	集合時間
3月6・20日(月)	ふれあい広場:パザーあり・お抹茶席は第3月曜のみ開催！(¥200)		13:30～15:30
3月 8日(水)	「ナルク茶論」講演会+交流会 詳細はP-1にて		13:30～16:00 活動C
3月 9日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 〆切3/3		10:00～11:30
3月 9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
3月14日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キョーズ・ステージ 小雨決行		13:30～14:30
3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		13:30～15:30 活動C
3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)		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)3/3(休)・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。			

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	3月3日《ヨドコウ雑祭り見学》集合:箕面駅前 9時20分(9時30分出発) 芦屋川駅～ヨドコウ迎賓館阿保親王塚～芦屋神社～芦屋川駅 (要)弁当 雨天中止		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	3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	3/6・13・20・27 4/3・10・17・24 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)	3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	3月2・16日 13:00～		嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	3月6・20日 13:30～		垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	3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
1月	33	24	62	0	119	0	0	60	27	87
累計	522	505	656	0	1,683	0	30	609	713	1,352

1月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	139	195(西58・中央77・東60)	68	127



【1月の会員相互の助け合い】

*Hさん自宅清掃：川端さん *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・原さん