

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3月号 (第150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/

4月20日(木)は《ナルク Day》 各ブロック一斉クリーンウォーキングを実施します

ナルク創立記念日である4月20日(木)の《ナルク Day》は、昨年に続き各ブロック一斉のクリーンウォーキングを実施致します。会員の方は可能な限りご参加ください。そしてお知り合いの方々にも声掛けして一緒に多数参加ください。尚雨天の場合は中止とします。

西ブロック

- * 集合場所 … 箕面市役所前
- * 時 間 … 14時～15時解散
- * コー ス … 市役所～箕面駅方面～オケ原線～芦原公園～市役所
- * 担 当 … 福山 裕恵 (090-3992-0514)

中央ブロック

- * 集合場所 … みのお市民活動センター前
- * 時 間 … 10時～11時解散
- * コー ス … キューズモール周辺
- * 担 当 … 藤田 恵子 (090-3714-6004)

東ブロック

- * 集合場所 … 新家勝尾寺口交差点大鳥居前
- * 時 間 … 10時～11時解散
- * コー ス … 大鳥居～旧西国街道を東へ～春日神社～小野原住宅内
墓地近くの泣き地藏～関西スーパー～171 小野原交差点解散
- * 担 当 … 中村 篤郎 (090-3704-4838)

◎持ち物…軍手・トング(あれば)・ごみ入れ用袋 ◎ビブス着用(担当者持参)

とんど山めんぎょ(花見の会)へのお誘い

今年は久しぶりに地元自治会との連携でのめんぎょ開催です。ナルクの皆さんで植樹し大きく育った桜の木の下で春爛漫のひと時を楽しみませんか！花吹雪も期待できますよ！

- * 日 時 4月1日(土) 10時現地集合(雨天は中止)
- * 場 所 とんど山桜園(山麓線石丸バス停北)
- * 申込み締め切り 3月25日(土)(必ず事前に申込みください)
- * 焼いも・おにぎり・お茶・おやつ等用意しています
- * 問合せ申込み先 ・西ブロック 中西 ・中央ブロック 垣内 ・東ブロック 太田

(090-7090-0640) (090-9046-1147) (090-1890-6748)

「北摂地区広報連絡会議」を行いました

2月3日(金)13時30分より箕面に於いて「北摂地区広報担当者会議」を行いました。茨木拠点石田代表初め6名、高槻拠点1名、豊中拠点1名、箕面拠点3名の総勢11名で行われました。

会員の情報伝達は主として会報とラインでの伝達が多い。

悩みとして、1)会報の制作に当たってはイベントの実施が少なく記事を集めるのに苦労する。2)高槻・茨木で掲載の「ふるさと紹介」は、日ごろ交流の無い会員との繋ぎにも有効。3)記事の投稿を依頼しても応じてもらえない。との悩みに「アンケート方式」で答えて頂き、それを広報担当が記事にして掲載するなどのアドバイス。最後に箕面拠点のHPとブログを見て頂き、2時間があっという間に過ぎました。



今回の北摂地区広報連絡協議会に於いて、各地域の原稿蒐集手法についても、意見交換を行いました。その中で「それぞれの故郷」について語り合う記事に注目しました。「私のふるさと」と題し、会報「ナルクみのお」に於いても毎月募集して参ります。皆様それぞれの「故郷」について思い出、エピソード、ふるさとの歴史や自慢話なんでも結構です。是非一筆お寄せください。原稿量にはこだわりません。1000字～3000字でもOKです。幼いころのわが故郷をぜひご紹介ください。 広報担当

新 企 画

子ども野遊び体験

- 1) 「子ども野遊び体験」は子ども達が、親子で箕面の山で、自然と親しみながら体験するイベントです。
- 2) 参加費は子供100円・保護者一人200円(何れも保険料込み)とする。
- 3) 当日7時前のNHK 天気予報で、大阪府の降水確率が60%以上の場合は中止。
- 4) 申し込みは 稲井 inai@hcn.zaq.ne.jp (保護者同伴のこと) * 雨天の場合は「メール」でご連絡します。
- 5) 問い合わせ先 ナルクみのお TEL080-6115-2280

2023年度

「子ども野遊び体験」スケジュール

	実施日	時間	予定コース	野遊びの内容
第1回	6月17日(土)	18:00～21:00	箕面駅～昆虫館～姫岩～箕面駅	ホテルの夕べ
第2回	8月 6日(日)	9:30～12:00	箕面駅～左岸を～箕面駅	「箕面川」で水生昆虫
第3回	10月15日(日)	9:30～12:00	箕面駅～龍安寺～箕面駅	「カマキリ」と「ハリガネムシ」
第4回	11月 3日(祝)	9:30～12:00	箕面駅～龍安寺～桜広場～箕面駅	どんぐり野遊び (どんぐり試食・独楽づくり)

「ナルク ハイキング同好会」年間スケジュール

実施日	テーマ	実施日	テーマ
4月23日(日)	きずきの森ウオーキング	10月29日(日)	石清水を訪ねて
5月28日(日)	天王山ハイキング	11月26日(日)	高島メセコイア並木ウォーク
6月22日(木)	ナルクホテルの夕べ	12月10日(日)	明石五色塚古墳を訪ねて
7月23日(日)	枚方を歩く第2弾	1月 6日(土)	初詣ハイキング
8月	休み	2月 3日(土)	神戸 大工道具館見学
9月30日(土)	吹田垂水の滝を訪ねて	3月 9日(土)	淀水路の河津桜ウォーク

- * 歩く距離は8～10km 程度ですがゆっくり歩きます。* 参加費は無料(保険は適用)とする。
* 実施日前日夜の天気予報で降水確率60%以上の際は自動的に雨天中止とする。
* 「ナルクゆっくりハイキング」2023年度スケジュールは、会報4月号に掲載いたします。



～ブロック会の開催報告～

《東ブロック》

2月22日(水)コミセン「みどりの家」にて、10時より開催しました。16名の参加で、令和4年度実行した各種イベントについて、思い出を交え話し合いました。又、預託点数についても白熱した意見が出るなどして、引き続き令和5年度活動計画並びに人事案についても活発な意見を交わし終了しました。



《中央ブロック》

2月15日(水)10時より、市民活動センターにて「ナルク 中央ブロック会」を開催しました。16名が集まり、今年度の報告や来年の計画、要望を聞いたりして、楽しく賑やかな会でした。80歳を過ぎた方も若々しく、中央ブロックの合言葉は「歳は取らない」を実感して解散しました。



里山で焼き芋を行いました(2月4日)

里山整備をしたメンバーが集まり「焼き芋」をして楽しみました。本来ならば、この日は地元消防団も参加して、池の斜面を野焼きする予定でしたが、急遽消防団の都合で12日に延期となりました。そこで、今回は里山整備したメンバーで、地元の幹部の了解を得て、焚火をして焼き芋を楽しみました。サツマイモを一人1個と、ジャガイモを1/2ずつをバターや蟹味噌をつけて食べ堪能して解散しました。



野焼きを見学しました(2月12日)

午前9時、とんど山北側の土手の野焼きを見学しました。消防自動車1台と白島分団員と地元の方々10数名が参加、大型バーナーで火をつけておられました。私達が集めていた落葉や枯れ枝が瞬く間に燃え上がりました。当日は快晴の南風で、火と煙は北側に流れて、さつまいも池が神秘的な風景になりました。花見の頃のわらびが今から楽しみです。



ノルディックウォークのイベントに参加

ノルディックウォークとは、クロスカントリースキー選手の夏場の体力維持、強化対策のトレーニング方法が始まりです。1990年代に高齢化が進むフィンランドでスキーポールを改良したサイズ調整可能なポールを使ったウォーキングと紹介されています。

先日、「身体に負担がかからず高齢者や体力に自信のない方も安全にできる」とのキャッチフレーズにひかれ、そのノルディックウォークを万博公園で体験してきました。専用のポール2本を使い3kmに挑戦。意外や意外！足は軽やかに進む！進む！疲れも距離の割には感じない。何も持たずに歩くときに比べて重心を支える点が増え、より安定した歩行ができ、通常のウォーキングに比べて下半身だけでなく上半身(腕や背中)の筋肉も使用する全身運動を実感してきました。

ノルディックウォークの効果・効能について、参加者に配布されたパンフレットには、①身体全体の90%の筋肉を活動させる全身運動なので、通常のウォーキングと比べてエネルギー消費量を20～30%アップさせる。②歩幅が広がることにより、認知症の予防になる。③転倒予防に効果がある等と紹介されていました。

赤井 美保子



《新入会員の紹介》

【中央地区】

*巽 義征さん

池田市天神

*古川 早苗さん

箕面市如意谷

*井上 雅太郎さん

豊中市桜塚

皆さんへ

再入会についてのお願い

退会してから5年以内に再入会された時は、退会前の預託点数が継続されます。このためには本部への入会申込書に必ず「再入会」と書かなければ本部はわかりませんので、新規入会となく継続されません。今後事例があればご対応よろしくお願ひします。

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
☎090-590515752

2月度運営委員会 決議事項の抜粋報告

①赤信号時のポプラ対面活動
*担当者の意向で今後は全て受けることになった

②令和5年度のスケジュール
*総会日は3月中旬に確定

③ナルクDAY 4月20日(木)
*ブロック毎にクリーンウォークを行う

④めんぎよ(ナルク花見)
*4月1日(土) 10時より
雨天中止

⑤子どもイベントについて
*原則小学生以上(保護者同伴)
*子ども野遊び体験(年4回)

⑥その他
*ナルクCM作成
スローガン
「楽しく一緒に
やりましょう！」

*北摂地区拠点での活動内容の良いものを取り入れる



【2月の会員相互の助け合い】

*Tさん外出サポート…赤井さん *Tさんリフォーム…黒田さん
*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

活動予定	月 日	内 容	場 所	集合時間
	4月 1日(土)	めんぎよ(ナルクお花見会) 詳細はP-1にて		10:00~
	4月 3日(月)	ふれあい広場:この日は会場の都合でふれあい広場は休みです		
	4月17日(月)	ふれあい広場:バザーあり・お抹茶席は開催!(¥200)		13:30~15:30
	4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		13:30~15:30
	4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
	4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
	4月13日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 欠切4/10		10:00~11:30
	4月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
	4月27日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング《公園内散策と森林セラピー体験》 コース:龍安寺~桜広場~展望台~野口英雄像 (要)弁当 雨天中止		10:00 箕面駅前
	4月28日(金)	杖をついてもできる「楽々交流ボランティア」 2月号会報p-3参照		14:00 市役所前集合
	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) 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) 第1帝釈寺・第2東生涯・4/21(休)・第4帝釈寺(集)		10:00(担当 中村他)
*予定は諸般の状況により中止・変更になる場合があります。 HP (https://nalcmihoh.jimdofree.com/) を参照ください。				

同好会予定	名 称	月 日	時 間	連 絡 先
	ハイキング	4月23日《きずきの森ウォーキング》	集合:箕面駅前 9時20分 箕面~川西能勢口~バス~きずきの森 要弁当 雨天中止	稲井 信也 080-6115-2280
	ゴルフ	4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	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 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)	4月6・20日	13:00~	内 秀 美 080-3796-0885
	ダ ー ツ	4月6・20日	13:00~	嶋 隆 夫 090-7200-6948
	絵 手 紙	4月17日	13:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
	女子ゴルフ	4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
2月	25	32	67	0	124	0	8	19	34	61
累計	547	537	723	0	1,807	0	38	628	747	1,413

2月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
	142	198(西58・中央80・東60)	70	128		