

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4月号(第151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/

## 令和5年度「ナルク箕面」定時総会のお知らせ

今年は3月から4月にかけて、好天に恵まれ又気温の上昇も続いたことから桜の開花が早まり、4月早々には花吹雪の中での花見も多く見られました。今春は政府のコロナへの規制緩和が進み、又外国からの旅行者も増加し、久し振りの賑わいと明るさが戻った春ではなかったでしょうか！

今年も昨年同様対面による総会を下記により開催致します。ご出席賜ります様お願い方々お知らせご案内申し上げます。

記

- \* 開催日時 令和5年6月16日(金) 13:30~15:30(受付 13:00~)
- \* 開催場所 みのお市民活動センター 多目的室
- \* 総会終了後同会場にて交流会を開催します。 15:30~16:30

事務局



### ナルクみのお今後のマスク装着について

政府は“個人の判断”としていますが、ナルクみのおは高齢者が多く安全を期するため次のように取り扱う事とします。

- ・屋内活動は着用。屋外は個人判断としますが司会者等言葉を多く発する人は着用とします。
- ・これはナルクみのおのイベント、ボランティア、同好会の全ての活動に適用します。

### 4月20日(木)はナルク Day です

ナルク day は全国一同にクリーンウォークを実施します。ご家族ご近所の方やお知合いの方等多くの方にご参加を呼び掛けてください。

記

- 西ブロック 集合 14:00 箕面市役所前
- 中央ブロック 集合 10:00 みのお市民活動センター前
- 東ブロック 集合 10:00 新家勝尾寺口  
大鳥居前

尚詳細は会報3月号参照ください。



### ふれあい広場

♪おしゃべりカフェ コーヒータイム♪の再開とその月生まれの方の誕生会を新企画で開催します。

記

- ・開催日 毎月第1月曜日 13:30~15:30
  - ・場 所 みのお市民活動センター
  - ・案 内 会報に翌月誕生月会のお知らせチラシを同封します
- 参加希望の方はお申し込みください。  
問合せ担当 福山 裕恵

090-3992-0514



## 《ナルクみのお茶論》 3月8日(水)

13時30分より「ナルクみのお茶論」を市民活動センターで行いました。第1部は専門家のO会員による「健康寿命を延ばす理論と実践」の講義と実技を会員30名が納得しながら熱心に受講しました。第2部は参加者全員が自己紹介をして交流をはかりました。



## 《芦屋に行きました》 3月3日(金)



ナルクハイキング同好会女性12名・男性4名の16名が参加。絶好のハイキング日和に恵まれ、9時20分に箕面駅に集合し芦屋川へ・・・まずは「会下山遺跡」を訪問。住宅地の坂・・・坂を通り現地へ。遺跡見学の前に分室の係りの方より、遺跡について説明を受けてから会下山に登り、早めの昼食。芦屋神社経由でヨドコウ迎賓館に到着しました。ちょうど開催中の雛人形展を、希望者11名が見学しました。今日のハイキングを無事終了しました。

## 《めんぎょ》に参加しました 4月1日(土)



とんど山さくら園で、お花見を兼ねた、里山文化である「めんぎょ」に参加しました。「めんぎょ」は「業を免ずるから来ている」と言われ、田植え前のひと時を地域で楽しむ行事です。20年前に、ナルク(当時は豊中・箕面・池田)も参加して、とんど山に桜の苗木を植樹して、昭和30年代後半から途絶えていた「めんぎょ」を復活させました。今年はナルクみのおの行事として43名が参加。子供宝探し、親子ゲーム、工作などをして楽しみました。参加者には「焼き芋」が振る舞われ、ナルクの会員も対応に大忙しでした。子供イベントの参加者は29組(子供42名、大人36名)でおおいに楽しみました。

## 令和5年度「ナルク・シニアズ ゆっくりハイキング」スケジュール

このハイキングは、通常のハイキングの倍以上の時間をかけて、自然を楽しみながらゆっくり歩く「シニアに特化したハイキング」です。シニアによるシニアの為のハイキングをピクニック気分で楽しみましょう。

シニア対象ですので天気の状態によりコースの変更があります。

実施日	テーマ	実施日	テーマ
4月27日(木)	公園内散策と森林セラピー体験	10月26日(木)	森林セラピー体験とどんぐり拾い
5月25日(木)	公園内散策と森林セラピー体験	11月23日(木)	公園内散策と森林セラピー体験
6月22日(木)	公園内散策と森林セラピー体験	12月21日(木)	公園内散策と森林セラピー体験
7月27日(木)	公園内散策と森林セラピー体験	令和6年1月6日(土)	初詣ハイキング
8月24日(木)	マミズクラゲ とハンショウ	2月22日(木)	公園内散策と森林セラピー体験
9月28日(木)	公園内散策と森林セラピー体験	3月28日(木)	公園内散策と森林セラピー体験

要弁当の月もあります



## 歌声ひろば～響き～ (3月9日)

らいとびあ21にて10時より11時半まで「歌声ひろば響き」を実施しました。今回は、通常の歌声ひろばに加えて、特別行事として長田先生が今月ライブで歌われる曲を歌って頂ける楽しみもあり、35名が参加してあっと言う間の90分間を過ごしました。いつも通り体操・発声練習から始まり2曲を歌って、先生のリサイタル終了後、1曲を歌って終わりました。先生に、ナルクのお礼の気持ちとして花束の贈呈を行いました。今回は、いつもの歌声ひろばと違った趣向で、先生の素晴らしい歌声が聞け

杖をついてでもできる  
「楽々交流ボランティア」を行いました(3月24日)

箕面市役所前に14時に集まり、杖をついてでも出来る「楽々交流ボランティア」を行いました。2ヶ月連続で雨天中止となり、初めての楽々交流を元気会員にも付き合ってもらい、総勢9名でクリーンウォークを楽しみました。市役所から500mの芦原公園までゴミ拾いをしながら到着。ストレッチ体操をした後で全員がおしゃべりタイム…。WBC優勝の話題・大谷選手ファンで盛り上がり、各々が「ゆったりココロに染みた話し」や「感動した話し」などを披露して、楽しい時間を過ごしました。成果はタバコ83本、マスク5枚などで

クリーンウォークでボランティアは、杖をついてでもできます。ゴミはサポーターが拾います。参加者はゴミの有るところを教えてください。ゆっくり歩きましょう。参加お待ちしております。



## 奉仕活動

## 滝道清掃のお知らせ

箕面の滝道清掃は、社会貢献活動です。新入会員の方、まだ参加された事のない方、いい汗流してみませんか？

【日時】5月8日(月)雨天中止

【集合】9時40分

箕面駅前(12時解散予定)

【持ち物】軍手・ビブス

\*掃除用具は準備しています

【問合せ先】稲井 信也

☎080-5332-1866

## 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？お声掛け下さい。

【相談料】1回1点

【要予約】お電話お待ちしております。都合の良い日をご相談。

【問合せ先】牧田 容子

☎090-5905-5752

## 「ちょっと歩いてランチ」

和食「みのすけ」電話072-172

9-6155は、定員になりましたのでキャンセルしました。

申し込まれた方は、

\*5月20日(土) 12時30分に

\*171号線、小野原交差点の

小野原交番前に集合ください。

\*直接店に行かれるのもOKです。

ランチは午後1時からです。

世話人 中田 恵美子

☎090-7119-7127

## 「ふれあい広場」

## バザーへの協力のお願い

「ふれあい広場」での1月・2月・3月のバザーの売上金と寄付金他が、17,711円となりました。大変ありがとうございました。

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。つきましては、「バザー品に関するお願いです」が、収納場所の都合もあり、あまり大きな物、また破損品等は申し訳ございませんが遠慮下さい。

品物を事務所にお持ちいただきました際には、お名前と共に「バザー品」とのメモを付けていただくと助かります。

尚、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

## ナルクみのおゴルフ同好会

## 第27回 ナルクコンペのご案内

いよいよゴルフシーズン到来です。ゴルフを続けると健康寿命は5年伸びる旨報道されています。箕面ゴルフは距離も比較的短いアップダウンのあるコースです。奮って挑戦してください。

1 開催日時:5月30日(火曜日) 8時30分集合

2 開催場所:箕面ゴルフ倶楽部 ☎072-751-6901

3 スタート:アウト9:04から2組

4 競技方法:ダブルペリア

5 参加費:2,000円

6 プレー費:キヤディ・昼食付

(70歳以上免税申請別途)

7 申込先:中田 秀明

8 申込先:中田 秀明

☎090-3490-2180 / 072-729-3336

(出来ましたらSMSでお願ひします)

Email:hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp



## 事務局だより

## 3月の会報の訂正等について

お詫び

新入会員のお名前を誤って記載しました。正しくは「古川早苗」さんです。訂正してお詫びいたします。

古川さんには、入会にあたっての感想を頂きました。

「話し合える仲間づくりをしたい」と思ってお入会しました。新しく誰かと短歌を始めたい」と。

広報

## 3月度運営委員会

## 決議事項の抜粋報告

①ウクライナへのカイロ送付について

・2箱(30kg)送付

・残りは来冬に向けて、9月～10月に船便で送付予定

②令和5年度事業計画検討

・概ね承認なるも4月3日(月)三役・ブロック長・会計で検討予定

③「ミニ交流会」・事業↓制度へ

・コロナ環境でも会員間の交流の場を保つために事業として創設

も、コロナの鎮静化を受けて、目的が明確な会合の制度へ移行

④マスク着用について：委員会でも確認後、全会員にメールにて周知

・屋外活動：無しでも良い(各自自由)声を出す人はマスク着用

・屋内活動：マスク着用

⑤高齢者疑似体験

・2月21日(火)箕面二中終了にて本年度終了

活動予定



## 【3月の会員相互の助け合い】

\*Tさん外出介助…赤井さん \*Fさん外出介助…中田(秀)・中田(恵)  
\*Yさん外出介助…内さん \*Oさん外出介助他…山下さん・尾崎さん

月日	内容	場所	集合時間
5月 1日(月)	ふれあい広場:バザー・5月生まれ「お誕生会」		13:30~15:30
5月15日(月)	ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200)		13:30~15:30
5月 8日(月)	箕面滝道清掃(雨天中止・12時解散予定) ビブス・軍手持参		9:40 箕面駅前集合
5月 9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
5月10日(水)	健幸体操 健康講座・血流体操・スクエアステップ体操		13:30~15:30
5月24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
5月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
5月18日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 要申込み ギョウ切5/12		10:00~11:30
5月25日(木)	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: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
5月26日(金)	杖をついてもできる「楽々交流ボランティア」雨天中止		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・第3小野原交番・第4帝釈寺		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 ( <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
ハイキング	5月21日 28日が21日に変更	《天王山ハイキング》集合:千里中央 8時45分 新大阪~山崎駅~宝積駅~天王山~観音寺~離宮八幡	稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	5月30日(火)箕面ゴルフ倶楽部		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	5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 12:00~		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	5月4・18日	13:00~	内 秀美 080-3796-0885
ダーツ	5月4・18日	13:00~	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	5月1・15日	13:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	5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
3月	33	48	68	0	149	0	0	47	29	76
累計	580	585	791	0	1,956	0	38	675	776	1,489

3月末現在の会員数	世帯数		会員数		男性	女性
	141	197(西57・中央80・東60)	70	127		