

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 みのお



2023年5月号(第152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「ナルクみのお」事業活動基本方針

4月度運営委員会に於いて、来期のナルクみのおの基本方針(案)が下記のとおり提案されました。基本方針並びに令和5年度事業活動計画は、6月の定時総会で審議決定される事になります。

A. 「自立・奉仕・助け合いで生きがい」の理念を再認識し、その理念の基に「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動・生きがいのナルク」の施策を立案・実行する。

*従来型の施策に加えて、会全てが参加可能な施策を立案・実行する

*独居会員に対する「安心のナルク」施策を具体化する。

*同好会活動への支援を検討する。

B. 持続的な組織運営を目指す。

*全員参加型組織を目指す。

*後継者の発掘と育成を重点施策とする。

*30~40代の若い人達との交流施策を立案・実施する。

*会員家族との交流を図る。

*従来通り市民参加型のイベントを立案・実施すると共に、参加者を繋ぎ止める施策を立案する。

—★—紅葉の郷「ボランティアサポート活動」が再開—★—

コロナ禍で活動が中止されていましたが、一部のメニューが、5月15日から再開されます。皆様の活動参加とご協力をお願いします。

- | | |
|------------|--|
| ① サポート実施日 | ・毎月の月曜日～金曜日迄の週5日間(祝日は関係なく実施日となります) |
| ② サポートメニュー | ・デイサービスの「おやつ準備」と「洗い物(カップややかん等)」 |
| ③ 作業の予定と時間 | ・入館 14:15分
・おやつ準備 (スタッフが一緒に)
お皿にお菓子を盛り付ける。コーヒー、紅茶、昆布茶、お茶を用意する
・14:30分 おやつと飲み物を提供する
・14:50分 カップ、お皿を回収する
・15:00分 洗い物(カップ、お皿、やかん等)
・15:30分 終了 |
| ④ その他 | ・入館時検温、消毒を行う。マスク着用。名札装着。尚コロナの状況により抗原検査もあります。
・5月のサポート活動予定日は全て埋まりました。6月以降のサポート応募よろしくお願ひします。 |

担当 稲井 信也 ☎080-6115-2280

【新企画】子ども野遊び体験

「子ども野遊び体験」は、子ども達が箕面の山で、自然と親しみながら親子で体験するイベントです。参加は、会員とご家族(お子さんお孫さん)で、保護者同伴でお申し込みください。お待ちしております。

今回は8月6日(日)箕面川での「水生昆虫」。

- * 日時 6月17日(土)
- * 集合 箕面駅前 18:00(21時頃解散予定)
- * 内容 《ホタルの夕べ》
箕面駅～昆虫館～姫岩～箕面駅
- * 参加費 子ども 一人100円 保護者 一人200円
(何れも保険料込みです)



- * 当日午前7時前のNHK 天気予報にて大阪府の降水確率が60%以上の際は中止(雨天中止の場合はメールでご連絡します)
- * 問合せ・申し込み先

ナルクみのお 稲井 信也 E-mail inai@hcn.zaq.ne.jp

☎ 080-6115-2280

「ホタルの夕べ」ご案内

会員とご家族の皆様で、ホタルの夕べを楽しんで下さい。

- * 日時 6月22日(木)
雨天中止
- * 集合 箕面駅前 18:00
- * 内容 箕面駅前～昆虫館～
姫岩～箕面駅
- * 持ち物 懐中電灯
- * 参加費 無料
(保険はかけています)
- * 問合せ先 ナルクみのお
☎080-6115-2280



4月20日「ナルク day」にクリーンウォーク

4月20日(木)ナルク day に、3ブロック齊にクリーンウォークを実施しました。

好天に恵まれ3ブロック合計で37名の参加。2時間ほどクリーンウォーク(奉仕活動)を実施しました。

相変わらずタバコのポイ捨てが目立ちますが、回収ゴミは意外に少なく・・・きれいでした。

中央ブロックは指定のゴミ置き場にゴミを置き、箕面市に回収依頼をしました。

ご近所クリーンウォークは引き続いて行います。会報の活動予定に記載していますのでご参照ください。

回収の成果、参加人数は下記の通りです。皆様お疲れさまでした。

「東ブロック」 10名参加 タバコ 120本、マスク 4枚、ビン缶など 1袋 3.0kg

「中央ブロック」 18名参加 タバコ 417本、マスク 17枚、ビン缶など 5袋 7.6kg

「西ブロック」 9名参加 タバコ 188本、マスク 1枚、ビン缶など 1袋 3.0kg

「合計」 37名参加 タバコ 725本、マスク 22枚、ビン缶など 7袋 13.6kg

【中央地区】



【西地区】



【東地区】



5月からスタート!!

「お誕生会」(5月1日)

貴方のお誕生日はいつですか?

「ふれあい広場」を、13時30分より、みのお市民活動センターにて実施しました。今月から「お誕生会」をスタートさせ、5月生まれの出席者3名の方にはケーキと歌でお祝いしました。同時に「おしゃべりカフェ」もスタートし、3人のお祝いと交流に花を咲かせました。特別出演で西ブロック長の山里さんに手品を披露し、祝福して貰いました。バザーや、絵手紙同好会の皆さんも加わり大いに賑わいをみせました。これから、毎月第1月曜日はその月の方のお誕生会を実施します。会報と共にご案内を同封しますので、お楽しみにお待ちください。

ふれあい広場担当



前列3名の方が5月お誕生日



= 宇良の豪快な「つり出し」に喝采 =
4月3日(月)大相撲箕面万博場所を観戦。

三段目から、相撲甚句・初切・横綱照ノ富士の綱締・櫓太鼓打^{うちわけ}分・中入の取組観戦。

テレビではさわりしか聞けない打分も目の当たりにして迫力満点。取り組みも進み、奇手の名手宇良と翠富士の取り組み等、興奮の余り写真も手振れとなりました。

谷口 邦彦



箕面市立第一総合運動場(スカイアリーナ)



杖についてでもできる
「楽々交流ボランティア」
を行いました(4月28日)

箕面市役所前に、14時に集合して「楽々交流ボランティア」を実施しました。足腰の不自由な方はゴミのある場所を指示し、それを元気な方が拾います。元気な方と一緒に9名が参加して近くの公園(芦原公園)までゴミ拾いをしながら歩き、公園でおしゃべりをして交流しました。30分の後、市役所に戻り解散しました。今日の目的の「交流」は充分達成出来ました。

「ラジオ体操&歌声&ウォーク」を実施(4月18日)

15時から木戸ヶ池緑地にて 恒例の「ラジオ体操&歌声&ウォーク」を行いました。少し風が強い曇り空でしたが雨は降らず、垣内会員のリードでラジオ体操+歌声ひろば(3曲を歌う)と木戸ヶ池周辺ロードのウォーキングを楽しみました。参加者は10名で9名のウーマンパワーに圧倒されました。



健幸体操(健康で幸い)を行いました(4月26日)

みのお市民活動センターにて13時30分より15時30分まで、「健幸(健康で幸い)体操」を行いました。第1部は「百歳体操」を、第2部は「血流体操」と「スクエアステップ体操」です。雨降りにも拘わらず、会員13名と一般参加者6名の参加で盛り上がりました。写真は転倒防止の為にスクエアステップ体操です。



きずきの森の入り口

ナルクハイキング同好会で宝塚市「きずきの森」に行つて来ました。絶好のハイキング日和で、参加者13名が気持ちの良い汗を流しました。集合写真は13名の内4名を休憩所に残し、9名が前山に登った写真です。「きずきの森」は「元はゴルフ場だった所です」。

【奉仕活動】
とんど山整備のお知らせ
梅雨前のとんど山整備(下草刈り等)の日が、次のように決まりました。是非ご協力・参加下さい。
【日時】5月26日(金)
9時00分〜(雨天中止)
【場所】とんど山一帯
【持ち物】軍手・水分
*奉仕点数3点付与
【問合せ先】稲井 信也
☎080-6115-2280

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？気兼ねなくお声かけ下さい。

【相談料】1回1点

【要予約】都合の良い日をご相談して決めましょう。

【問合せ先】牧田 容子

4月度運営委員会

決議事項の抜粋報告

①令和4年度決算報告書案並びに令和5年度事業案の承認

②令和5年度運営委員候補

・新任：赤井・内・中西(眞)

・退任：打越・中田(秀)・嶋垣内 以上の他は再任

③ニチイメゾン施設での二人体制への検討

④総会までの諸準備確認

・4月25日 9:30に印刷作業に集合

⑤高齢者疑似体験

・年度報告

《新入会員の紹介》

【中央地区】

*藤丸 裕さん

洋子さん



豊中市新千里北町

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
6月 5日(月)	ふれあい広場:バザー・6月生まれ「お誕生会」		13:30~15:30
6月19日(月)	ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200)		13:30~15:30
6月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
6月13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
6月14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
6月28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	
6月15日(木)	歌声ひろば「響き」らいとぴあ21 (要)申込み べ切6/8		10:00~11:30
6月16日(金)	令和5年度定時総会 みのお市民活動センター 13:30~		受付13:00より
6月17日(土)	子ども野遊び体験 《ホテルの夕べ》詳細はP-2にて		18:00 箕面駅前
6月22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
6月23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(休)み・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 (https://nalcminoh.jimdofree.com/) を参照ください。			

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
ハイキング	6月22日《ホテルの夕べ》	集合:箕面駅前 18:00 箕面駅前~昆虫館~姫岩~箕面滝道~箕面駅	稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	6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	6/5・12・19・26 7/3・10・17・24	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	6月1・15日	13:00~	内 秀美 080-3796-0885
ダーツ	6月1・15日	13:00~	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	6月5・19日	13:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	6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。			

2023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
4月	33	38	67	0	138	0	0	101	39	140
累計	33	38	67	0	138	0	0	101	39	140

4月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
	141	198(西56・中央82・東60)	71	127		

【4月の会員相互の助け合い】 *Tさん外出介助...赤井さん *S.Kさんリフォーム...黒田さん
*Yさん外出介助...山下さん *Yさん外出介助...内さん *Oさん外出介助...山下さん・尾崎さん