

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6月号(第153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」定時総会が6月16日に開催されます！

令和4年に続き5年度も対面総会が出来ます事に感謝申し上げます。政府も5月からコロナの感染症法の取扱いを5類に下げ、これまでの規制を大幅に緩和し、社会・経済活動が大きく変動しています。会員皆様の活動とナルクみのおの発展を期し、ご出席賜りますようお願いとご案内申し上げます。

- \*日 時 平成5年6月16日(金) 13:30~16:00 (受付13:00より)
- \*場 所 みのお市民活動センター 多目的室
- \*議 案 ①令和4年度事業活動報告と令和4年度決算報告及び監査報告  
②令和5年度運営委員及び監査役選任(案)  
③令和5年度事業活動計画(案)と令和5年度予算(案)の審議
- \*終了後 ナルク茶論開催(交流会)
- \*お願い 当日は議案書お持ち頂き、名札とマスクを装着ください。  
当日はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

事務局

ナルク本部からのお知らせ “第三者評価の調査員になりませんか”

ナルク福祉調査センター(大阪)では、幼稚園・保育園の園長経験をお持ちの OB の方で調査員になって、保育園等の第三者評価の調査を行ってもらえる方を探しています。ご希望される方は、下記までメールか電話でご連絡ください。お待ちしております。

ご希望される方には大阪府の調査員要請研修を修了していただき、調査を実施していただきますと調査1件につき2万円の委託料をお支払いいたします。

【連絡先】 メール: [fu-chousa@nalc.jp](mailto:fu-chousa@nalc.jp) ☎:06-6941-5220(青木)

### 毎月のお誕生会に参加しませんか！

5月、6月と2回開催しました。参加者も増えて皆さんも楽しかったと大変好評です。毎月第1月曜日13:30より実施しておりますのでご参加をおまちしております。

ふれあい広場

## 私の故郷【淡路島】

### 明石海峡大橋

打越 正長

まず淡路島に渡るには当時のギネスブックに世界一と認証の明石海峡大橋です。

今年が開通25周年。終戦間近、海峡連絡船で数百名の児童が死亡するという海難事故が発端で、島民の長い間の願望であった本州との架橋が、昭和63年5月起工となった。建設期間10年、建設費橋本体約5,000億円をかけ平成10年4月5日開通した。工事の途中、平成7年1月17日阪神・淡路大震災(マグニチュード7.2)に被災したが、橋の長さが僅か1.2m伸びる程の被害で基本設計変更は免れ、平成11年(1998年)4月、全長3,911m、塔足間1,991m、塔の高さ300m、海上97m 全重量193,200t、1日1,400隻の船舶が通る、国際航路を跨ぐ世界一の吊り橋が完成開通した。日本が世界に誇る橋梁技術の結晶ともいえる建造物である。



### 島の案内

面積は 592.55km<sup>2</sup> 南北 57km 東西 22km 周囲約 203km。広さはグアム島やシンガポール島とほぼ同じと言われ日本列島本州4島以下対馬に次ぐ7番目の広さです。人口は昨年9月現在129,823人沖縄本島に次ぐ2番目、毎年1,500~2,000人減少するなど過疎化が進んでいます。参考に私の子供の頃には確か26万人居たと記憶しています。島内には大工場が無く、島の経済を支えるのは、農業、漁業が細々とある程度です。島の南部の玉ねぎやレタス、北部では春の“いかなごのくぎ煮”が有名です。少子高齢化が進む地域で、最近では観光業が盛んです。特に2年ほど前から人材派遣企業「パソナ」の誘致を図り、本土に近い北部地区に飲食観光施設の開業が目立っています。

### 島の歴史

ご承知の通りイザナギノミコト、イザナミノミコト 2神による古事記「国生みの島」・「おのころ島」伝説が有名です。2神を祀る「伊弉諾神宮」があります。江戸時代は、徳川家康の「大阪の陣」で貢献した蜂須賀氏に従来の阿波国に加えて淡路国を加増し、その際家老稲田氏が淡路一国を支配する城代に代々任じられた。



ただ稲田氏はあくまで一家臣に過ぎないが、徐々に独立意識が芽生え、次第に軋轢が発生する事となり、稲田氏は倒幕・新政府側に立って活動した。その上、阿波藩から分藩独立を画策し、その動きに対し事変(稲田騒動)で蜂須賀家側が一方的に稲田氏側を殺傷した事で確執は決定的になる。1876年初代兵庫県知事伊藤博文の指示で淡路は阿波と別れ兵庫県の領域となる。稲田家は敗戦により北海道に島流しされ今日にいたる。淡路島は昭和・平成の2度にわたる行政区画変更により3市(淡路・南淡路・洲本)となった。

### 自己の生誕

島の中央部(当時は兵庫県津名郡中田村)で、打越家は島内上位の地主の家系で、5男2女7人兄弟の4番目次男として昭和12年12月12日に生まれる。昭和12年と言えば盧溝橋事変から太平洋戦争が泥沼化した年で、12日は上海陥落の日でもある。(昭和16年12月8日は太平洋戦争開戦日)。日本は昭和20年8月ポツダム宣言を受け入れ、敗戦以降 GHQ による日本改造(民主自由化)で、農地改革により終戦による地主解体に遭い、打越家も一変した。打越家は母を中心に兄弟で農業を主業として助け合い成長した。昭和31年3月本土(大阪)に就職するまでの18年間を過ごした。定年退職(平成9年)後、平成12年長男がアメリカ留学から帰国を機に箕面の住居を息子に譲り、兄と共に父母の介護と農業経営を目的にリゾート住宅を求め帰郷。同20年子供達の実母の要請により、再度箕面市に転宅した。

### 淡路島の出身の有名人物

- ・上沼恵美子・笹野高史・渡利哲也、恒彦・山口崇・大地真央・打越元久(親族、歌手)・阿久悠・キムラ緑子
- ・八陣信蔵(大相撲初代横綱)・植村文楽軒(大阪文楽始祖)・高田屋嘉兵衛(北回船)
- ・原健三郎(30年勤続衆議院議員、衆議院議長)・山田啓二(元京都府知事)
- ・大内兵衛(東大教授、経済学者)・井植歳男(元松下電器創業者、後三洋電機創業者)
- ・畑崎広敏(ワールド創業者、高校同窓)・杉良太郎(父親出身地)・桂吉弥(祖母の出身地)



**専任活動****「箕面公園瀧道の落葉清掃」活動を行いました(5月8日)**

この日、午前中に「箕面公園瀧道の落葉清掃」活動を行いました。昨夜の大雨で心配しましたが、明け方には雨も止み、ナルク会員15名が参加し、落葉の回収を中心に清掃活動を行い、大きな袋で23袋を回収しました。回収した落葉は山に戻して腐葉土化し昆虫の住まいとなります。昨夜の雨で箕面川は爆流でしたが、ほどよい暑さで気持ち良い汗を流しました。

**専任活動****「とんど山桜園の整備」活動を行いました(5月26日)**

この日9時～11時まで、「とんど山桜園の整備」活動を行いました。ナルクから7名が参加しました。草刈機での作業、ナルクが植えたレンギョウの手入れ、刈った草を農具のレーキでかき集めたりして、それぞれが手慣れた様子で行いました。桜守の会や地元の皆さんと汗を流し、見違える様に綺麗になりました。来年の花見の頃までに何度かこの様な作業を行います。一度参加してみませんか？

**「ちょっと歩いてランチ」に行きました(5月20日)**

コロナもようやく落ち着き、久しぶりの会でした。退職後小野原の夫婦が築120年の自宅で始められた和食のお店。まだ不慣れな御主人の接待に、「お手伝いしたい」思いのナルクの面々でした。お米も野菜も地産、お料理に舌つづみを打ちながらお話のはずむこと3時間。ゆっくりさせていただいて、それぞれ歩いて帰途につきました。次回をお楽しみに！！ 中田 恵美子

**「屋外太極拳」を行いました(5月9日)**

13時30分より、キューズモール広場で恒例の「屋外パーク太極拳」を実施しました。夏の様な暑い日の影響か、参加人数が15名と少なかったが、秋山先生の相変わらずの親切でユーモアあふれる指導で楽しい時間を持つことが出来ました。

次回6月は13日(火)で、集合は5月と同じ場所ですが、直射日光がさし、暑ければ、緑地公園に移動して実施します。7月、8月は集合も含めて緑地公園(木戸ヶ池公園)です。

**「ナルクゆっくりハイキング」を行いました(5月25日)**

10時箕面駅集合で8人が集まり、箕面公園内で森林セラピー体験と散策をしました。10時半に体験場所に到着し、まずは恒例の森林セラピー体験を90分行いました。特に女性の方には若返りと免疫力を付ける体験は好評で、20分間の瞑想ではフィットネッスを味わい森からの恵みを十二分に頂きココロもカラダもすっきりと…。参加者からは、生きている実感が味わえた等大満足。昼食後に公園内を散策し、箕面駅前にて13時30分に解散しました。



**「近所クリーニングウォーク」  
楽々交流ボランティア」  
夏休みのお知らせ！**

寒さ厳しい頃から始まり、気持ちの良い春に季節は変わり、早いもので梅雨を向かえました。活動されている皆様、本当に、本当に、お疲れ様です。熱中症予防のため、次のおり夏休み期間と、再開日をお知らせします。ご自愛くださいませ。

**【西チーム】**

7月14日(金)～8月25日(金)  
\*再開は9月8日(金)

**【船場チーム】**

7月10日(月)～8月28日(月)  
\*再開は9月11日(月)

**【萱野チーム】**

7月5日(水)～8月16日(水)  
\*再開は9月6日(水)

**【東チーム】**

7月7日(金)～8月25日(金)  
\*再開は9月1日(金)

**【楽々交流ボランティア】**

7月28日(金)と8月25日(金)  
\*再開は9月22日(金)



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 預託点数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

5月度運営委員会 決議事項の抜粋報告

- ① 令和5年度総会について
- ② 令和5年度人事について  
代表：岩崎昭司
- ③ 三役はブロックのバランスで
- ④ 夏の屋外イベント(会報で)
- ・クリーンウォーク：休み
- ・ラジオ体操、太極拳は夏場でも行う
- ・太極拳開催場所が七月から「木戸ヶ池緑地」に変更
- ④ 七月運営委員会場所：箕面文化交流センター 4F 第一会議室

寄稿お待ちしております!!

日頃、短歌・俳句・川柳等  
たしなんでおられる方、あなたの作品をお寄せください。  
〆切は6月28日(水)  
お待ちしております。

連絡先 中田 秀明  
☎090-3490-2180

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
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
7月 3日(月)	ふれあい広場:バザー・7月生まれ「お誕生会」		13:30～15:30
7月17日(月・祝)	ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200)		13:30～15:30
7月11日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳	場所:木戸ヶ池緑地	小雨決行 13:30～14:30
7月13日(木)	運営委員会	場所:箕面文化交流センター(サンプラザ) 4F 第1会議室	13:30～
7月12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
7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
7月20日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21	要申込み	〆切7/13 10:00～11:30
7月27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》		10:00 箕面駅前
8月 6日(日)	子ども野遊び体験 《箕面川での水生昆虫》子ども100円大人200円		9:30 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)
夏休みの お知らせ	杖をついてもできる「楽々交流ボランティア」	7/28と8/25	担当 稲井 080-6115-2280
	ご近所クリーンウォーク(西チーム)	7月14日～8月25日	担当 福山 090-3992-0514
	ご近所クリーンウォーク(船場チーム)	7月10日～8月28日	担当 宮城 080-3135-0669
	ご近所クリーンウォーク(萱野チーム)	7月 5日～8月16日	担当 大藪 070-5654-9969
	ご近所クリーンウォーク(東チーム)	7月 7日～8月25日	担当 中村 090-3704-4838
* 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	7月23日《枚方を歩く第2弾》	集合:千里中央モルール 時間は後日案内 枚方公園駅～旧寺内町～万年寺山～百済寺跡	稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	7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	7/3・10・17・24 8/7・14・21・28	12:00～	岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	7月6・20日	13:00～	内 秀 美 080-3796-0885
ダ ー ツ	7月6・20日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	7月3・17日	13:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	7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
5月	40	62	72	0	174	0	0	86	34	120
累計	73	100	139	0	312	0	0	187	73	260

5月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
	140	197(西55・中央82・東60)	71	126		



【5月の会員相互の助け合い】 \*Sさん庭手入れ：内さん・黒田さん・宮城さん \*S・Tさんリフォーム：黒田さん  
\*Tさん外出サポート：赤井さん \*Hさん自宅整理：川端さん \*Fさん外出サポート：内さん  
\*Oさん外出サポート：尾崎さん \*Yさん外出介助：内さん・赤井さん