

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8月号 (第155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/>

記録的な猛暑が続いている中で各地区の活動を紹介!

東ブロック「アサヒビール吹田工場見学会」に参加して

当方86歳、二度にわたる脊椎間狭窄症の手術後、歩行困難、痛みと痺れの続く毎日です。今回初めてブロックイベント「アサヒビール見学会」に妻にも背中を押され、7月27日総勢16名に参加させていただきました。東ブロック会員の皆様の心遣いをいただきながら、久しぶりの外出。いざ見学はシアター～ミュージアムツアー～試飲と90分のツアーでした。

昔の工場見学とは大違い、近代映像と音響のまるで映画館でした。最終の試飲コーナーでは作り立てのアサヒスーパードライ生ビールの味は格別でした。制限の一人2杯が恨めしく思いましたが、いつもの痛みを忘れて楽しい一日を過ごす事ができました。改めてご尽力くださった東ブロック会員の方々に感謝!!ありがとうございました。

東ブロック 辻 祥光



西ブロック茶話会のご案内

7月・8月の「クリーンウォーク」を暑さ対策で中止としました。代わりに8月の第4金曜日に「茶話会」を計画しました。楽しくおしゃべりして、美味しく飲み、又マジックも覚えて、忘れた方は復習しましょう。会費は無料です。準備の都合上出欠をご連絡ください。

- ・日時 8月25日(金)14:00～16:00
- ・場所 サンプラザ4階 第1会議室
- ・マスク・名札・アルコールとつまみ、各自用意・各人近況報告・事業計画の相談・マジック

ブロック長 山里 080-5332-3895

ぶらナルク・箕面船場の案内

- ・日時 8月28日(金)13:00 集合、14:30 頃解散
 - ・場所 阪大グローバルビレッジ(1F 入口フロステ)
- 担当谷口 080-1071-5041

7月5日中央ブロック交流茶話会を実施

いつものクリーンウォーク、7月・8月はお休み、今日は中央地区で茶話会をしようと5人がセンターに集合。雨で出かけるのを躊躇していた人にも電話で集合をかけ、8人がフードコートでお茶を飲みながらペチャクチャおしゃべり、かしましく話がはずみ、気がつくと夕方6時前。普段会話しない人達との交流、皆さん楽しいですよ!ボランティアは体力的にしんどいという方も、座ってのおしゃべりに、皆さん是非参加ください。次回開催日は8月28日阪大外国学部3階(阪大大学食前)3時集合。どなたでも参加自由、皆さんの参加お待ちしております。



訃報のお知らせ

ニッポン・アクティブライフ・クラブ 神野毅会長が7月7日急性心筋梗塞のため逝去されました 謹んで衷心よりお悔やみ申し上げます

【ナルクみのお 令和5年度 役割一覧表】

【太字は運営委員】

拠点統括
代表 岩崎

西ブロック
山里・福山

中央ブロック
藤田・黒田

東ブロック
内・山中

運
営
委
員
会

代表補佐
副代表…赤井

事務局 統括
事務局長…谷口

経理総括
原・打越(顧問)

広報(会報)
中田秀・赤井・宮川・内・牧田

コーディネーター
岩崎・原・赤井

会員増強担当
岩崎

高齢者疑似体験
大鹿・岩崎

社会貢献事業
稲井

ニチイ
谷口

紅葉の郷・豊泉家
稲井

事業計画の立案・実施…谷口

- * 会員担当…嶋
・西ブロック…山里・中央ブロック…藤田・東ブロック…内
- * 入退会管理・請求書の発行…嶋
- * 活動入力…嶋・赤井・牧田・宮城・田岡
- * ブログ・広報紙掲載依頼…稲井
- * アドレス・パソコン窓口・事務用品手配…牧田

経理(会計業務)
原・下辻・田坂

- * シニアズゆっくりハイキング…岩崎
- * 健幸体操…岡・松村・中西真・吉田
- * ご近所クリーンウォーク…「萱野」大藪・「船場」宮城・「西」福山
「東」中村・内・中田秀・中田恵・池山・赤井・打越・嶋
- * ラジオ体操&歌声ひろば&ウォーク…原・垣内・稲井洋
- * 歌声ひろば・響…嶋・佐伯・稲井洋・手島・山中
- * 屋外パーク太極拳…藤田・高橋敬
- * ナルク茶論…中西真・太田・増元
- * ふれあい広場…福山・宮城・樋口・原・大藪・山岸・古川
- * 楽々交流ボランティア…稲井
- * イベント担当…谷口

- * とんど山整備 * 瀧道落葉清掃
- * 子供野遊び…稲井・桑田・逸見

ニチイメゾン * 水やり…谷口
ニチイケアハウス * 消毒…谷口 * 大正琴…松村
* 手芸…原 * 絵手紙…藤田

- ハイキング
稲井
垣 基
山下
- 同 健康麻雀
岡部
- 好 ダーツ
嶋
- 好 ゴルフ
中田秀・藤田
- 会 絵手紙
垣内・庄司
- 会 マダムシングル
筑前
- ちよつと歩いてランチ
原・中田恵
- 東風会
内
- ぶらナルク
谷口

社協等：
岩崎

2023年8月1日現在



私のふるさと【大阪生まれ大阪育ち・・・】

中央ブロック 川端 夫佐子

大阪生まれの大阪育ちであり、囲りの方々の様に、緑深き山々、川のせせらぎ、小鳥の囀りなどとは、縁のないふるさとです。

かの有名な「ふるさとに帰り来たりて先ず聞くはかの城山の時告ぐる鐘」(若山牧水)などとも程遠く活気あふれる大都会です。

大阪といえば摂津、泉州、和泉からなり、各々には、生活文化であれ、実学も存在します。その上、奈良からの仏教文化も取り入れ、四天王寺など建立されています。

歴史的にみれば、いいとこどりしている感がありますが、かの有名な大阪名物の粉もん、吉本系のお笑い、阪神タイガースなどにも、一つ一つに謂れがあるようです。

上方歌舞伎の芸事、文楽、スポーツでは二つのプロサッカーチーム、プロ野球、言葉においては、泉州弁と河内弁、更に船場ことばなどがあります。

過去からの言い伝えをふり返りますと、街の〇〇筋、〇〇橋。〇〇川などは折にふれ、個人名も残っており、往時を偲ぶ一助にはなると思っています。

今回読んで下さる方々も大阪住まい、大阪に対する想いは、それぞれお持ちであると想像しております。「大阪がふるさと」なんてとおっしゃる方もいらっしゃるでしょう。そのような見解の違いも自覚しておりますが、やはり自分史の中におけるふるさととは？先人の作り上げた浪速イコール大阪の地、自分を育て上げてくれたここ大阪が、大都会であれ、紛れもなく私のふるさとであると自負しています。

7月生まれの方「お誕生会」開催(7月3日)

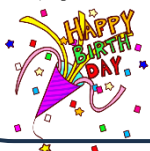
恒例の「ふれあい広場」を市民活動センターにて行いました。第一月曜日は「お誕生会」で、7月誕生日の出席者は4名。写真の様に皆でハッピーバースデーを歌ってお祝いしました。「山里会員による手品」「藤田会員による紙芝居」「松村会員による大正琴の演奏で懐かしい歌を皆で歌う」など大盛り上がりでした。お誕生日の方には「ケーキ付飲み物とバザー購入カード」、お祝いをする会員には「飲み物とお菓子」が用意されています。

会員の交流としては、良い催しと実感します。

ご担当の皆様有難う御座いました。楽しそうな風景は写真でも味わえます。



9月のお誕生会は、9月4日です。
13時半から、ふれあい広場でお待ちしています。



「カイロをウクライナへ送りました」
前回ウクライナに届けきれなかった残りのカイロを、ウクライナに届けるため、7月21日、東京の関係機関に宅急便で送りました。毎月色々な救済物資を送っている機関で、そこに依頼しました。合計3箱(44kg)で、送料は、合計5,590円で発送完了しました。提供して頂いた会員の皆様に改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

ご報告いたします。

事務局

私の“O.K.O”

人生神劇

太古より人々は自然と共に暮らし自然界の脅威を something great、神として崇拝してきました。この世は自然界の調和によって成り立ち、その規律からはみ出すと地球温暖化、豪雨、砂漠化など天罰がくだされ、今まさに神々が演じる舞台を観ている様子です。しかし、その舞台の主人公は、「あなた」！ 私たち自身です。どの様な役を演じているか、演じるかは本人次第。夢を我が身に！ナルクの演目に「思いやり、気遣い、お節介」があり皆さま実践されていますが、今期は、より以上(ほんの少し Slight edge)のO.K.O向上に皆さまと共に取り組んで行きたいと思えます。あなたの微笑みに幸あれ！

少しのプラスアルファ

今より少しプラスの、O.K.O「思いやり、気遣い、お節介」を自分なりに実践しましょう♪・・・と言ってもどうしましょう？具体的には、自分なりに少しプラスアルファを考え実践することだと思えます。いつもより元気な微笑み、感謝、最初は意識して始めるのも良いかと思えます。何が出来るかは、すぐには考え付きませんがプラスアルファを意識していると、できることからやって来るようになることもあります。気づくことは各自異なると思えます。まずはこの1ヶ月プラスアルファのO.K.Oを意識されては如何でしょう。 続く

いわさき

事務局だより

《奉仕活動》

とんど山整備のお知らせ

ナルクみのおの社会貢献活動です

【日時】8月29日(火)

9時～11時(雨天中止)

【場所】とんど山(現地集合)

【準備物】軍手など

問合せ先 稲井 信也

080-6115-2280

7月度運営委員会

決議事項の抜粋報告

①令和5年度業務担当者及び

ブロック別担当者の確認

②Withコロナ後のミニ交流会:

ブロック活性化のための集いの

手段として交流会を開催す

る

③夏季活動への対応

・西地区 8月25日 茶話会

・中央地区 7月24日 茶話会

・東地区 7月27日 アサヒビ

ール吹田工場見学

・ぶらナルク 7月24日 阪大

とタツキー見学

④NPOフェスタ2023

今年度は不参加とする

⑤社協・令和5年度ボランティア

ア・福祉体験学習の中に、ナ

ルクの疑似体験学習が掲載

⑥ウクライナへの対応

手元にあるカイロを有効な方

法で現地へ届ける事として代表

が手配することとなった

月 日	内 容	場 所	集合時間
9月 4日(月)	ふれあい広場:バザー・9月生まれ「お誕生会」		13:30～15:30
9月18日(月・祝)	ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200)		13:30～15:30
9月 7日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み ㄉ切9/1		10:00～11:30
9月12日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:木戸ヶ池緑地 雨天中止		13:30～14:30
9月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
9月13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
9月27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	
9月22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
9月28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:箕面駅～龍安寺～桜広場～展望台～野口像(要)弁当 雨天中止		10:00 箕面駅前
10月15日(日)	子ども野遊び体験《カマキリとハリガネムシ》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)
第2・4金曜日	ご近所クリーンウォーク(西チーム) 市役所玄関前 (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 (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 (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	9月30日《吹田 垂水の滝を訪ねて》集合:千里中央 時間は 後日案内 コース千里中央～江坂～垂水神社(垂水の滝)～豊津駅		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	9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	9/4 13:00～ 9/11・18 12:00～ 9/25 休み 10/2 13:00～ 10/16 12:00～ 10/23 13:00～ 10/30 12:00～		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	9月7・21日	13:00～	内 秀美 080-3796-0885
ダ ー ツ	9月7・21日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	9月4・18日	13:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	9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
7月	45	88	85	0	218	0	0	0	24	24
累計	177	257	300	0	734	0	0	225	132	357

7月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
	137	193(西54・中央79・東60)	68	125		

【7月の会員相互の助け合い】
 *Tさん外出サポート…松山さん・赤井さん *Yさん外出介助…内さん・赤井さん
 *Oさん外出サポート…尾崎さん・柴田さん・山下さん・稲井さん・原さん *Tさんスマホ相談…牧田さん *Kさん通院…山下さん