

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9月号(第156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/>

ボランティアはココロとカラダに健康をもたらします!!

～高齢者施設でのボランティアをしてみませんか!!～

ナルクの活動ボランティアは人と人との人生劇場、出会いから始まり、お付き合いの中から喜びが生まれ、お互いの感性が豊かになります。
感性が豊かになると、お互いに生かされていることがわかり幸せになります。
「ありがとう！」で免疫力が向上します。お互いを認め合いながら、共に前進！ 創意工夫の、思いやり・気遣い・お節介、「出来た！」が健康への通行手形。
みんなでぼちぼちやりましょう♪ for から with、支え合いは協働作業です。相手が自分で気づくことを心豊かに見守りましょう。

さあ！貴方の・思いやり・気遣い・お節介を実践してみましよう!!

～ナルク活動《ボランティア》を募集します!!～

「ボランティアの内容」

- *場 所 箕面市内の高齢者施設 2か所
- *作業内容 ① 8時15分～ 9時15分 【木々の水やり(雨天中止)】
月曜・木曜・土曜日の週3日
なお、夏季の7月～9月は、日曜日を除く毎日
- ②16時40分～17時40分 【机・椅子の消毒拭き掃除】
月曜日～土曜日の毎日
- ③12時00分～13時00分 【入居者さんの部屋の掃除】
月曜日～金曜日の内、2人体制で週2日を実施
- ④14時30分～15時30分 【おやつ用の用意と食器洗い】
月曜日～金曜日の毎日

- *①～④までシフト表より自分の希望日を選択することができます
- *①～④まで男女を問わず出来る作業です
- *初めてされる方は、ベテランとご一緒に作業をします
「作業体験制度」を利用して頂きますので、ご安心下さい
- *体験後は、1時間の活動で預託点数1点と交通費300円が付与されます
交通費は、徒歩・自転車・バイク・車に関わらず支給します
- *駐車場はあります

問い合わせ・申し込み：ナルクみのお 080-6115-2280

皆様、多数のご参加をお待ちしております！





私のふるさと「あちらこちら」

西ブロック 山里 達雄

父親の出身は沖縄の宮古島です。母親は愛媛県の御荘町です。母は48歳の若さで亡くなりました。父は沖縄出身の差別を受けていたようで、苗字の読み方を「ヤマサト」にしました。沖縄出身を知られなくなかったのでしょうか。本土に住む「山里」姓はほとんどが沖縄出だと聴いています。ちなみに弟の読み方は「ヤマザト」と濁ります。これが本来です。兄弟で同じ姓でも発音が違うのです。

私は昭和16年大阪の曾根崎町で生まれたと聞いています。生まれた所が故郷ならば曾根崎ですが、親父の膝上の写真だけが残っています。戦争で鳥取の用瀬(もちがせ)に疎開して、小学1年までいました。水車小屋があり、田植えの前の田起しの牛車に乗せてもらった記憶があります。イナゴも食べましたが美味しくなかったです。

その後、2年生から伯父の持ち家の尼崎市に移住して5年生まで生活しました。当時その2階建ての家にはなんと3家族で15人ほどが共同生活をしていました。ラジオの「君の名は」の時代です。ジェーン台風を経験し、家が傾きかけたのを覚えています。その頃の楽しい遊びの思い出がいっぱいあります。紙芝居・飴細工・ポン菓子・トンボ取り・ビー玉・べったん・宝探し・ゴムのパチンコ・凧揚げ・草結び・落とし穴・お座敷ごっこなど。大道芸人(竹の両端に紙をつるして刀で切る)や人形芝居も観ました。売り声も聞きました。豆腐・竿竹・金魚・傘直しなど、今ではほとんど聞かれない懐かしい思い出です。夜、大人に付いて歩いた火の用心の拍子木の音も耳に残っています。

小学6年から西宮市の甲子園に移りました。甲子園球場の直ぐそばです。中学は鳴尾中学で「阪神パーク」と金網塀で接していましたので、仲間と金網を破って無断で入りこみました。当時はライオンとトラのあいの子「レオポン」が人気でした。

中学・高校時代にはよく六甲山へ登りました。高座の瀧・ロックガーデン・地獄谷・油こぼし・東お多福山・ととや道など。当時の「奥池」は鬱蒼としていて冬は氷も薄く張っていましたが、現在は開発されて見る影もありません。鳴尾高校では「山岳部」を創立した一員です。2年生の時、担任の先生に白馬岳に連れて行ってもらったのがきっかけでした。8年ほど前に山岳部 OB 会が結成され、創設者として参加しています。当時の装備と今の装備とは雲泥の差です。よくやったと思います。

高校を卒業して大学へは箕面の伯父の家に下宿して通いました。伯父の家は、幼稚園の跡地だったので、大きな屋敷と物置小屋(私の住まい)と庭が有りました。今私が住んでいる所は元伯父の土地で、6軒に分割された1軒です。当時は大きなお屋敷ばかりでした。

結婚してからは転勤族で箕面・西宮・東京・福岡・鶴岡(単身)と住まいは替ります。東京には13年居ましたが、総武線の「酷電」で市川から東京まで尻を押されながら良く通いました。福岡では焼酎の美味しさを教えられて今も愉しんでいます。鶴岡では新しい営業所の開設を任せられました。役所への申請・面接・採用など、忙しくて充実した日々でした。冬の朝の仕事は、1番に出社して会社の前の道路と車の上の雪掻きでした。

箕面に住んで35年余り、60歳で退職しボランティア活動とお酒を呑んで余生を楽しんでいます。

私の“O・K・O”

感謝の気持ち

感謝することで、脳内にドーパミンが分泌され、幸せな気持ちになります。気持ちだけではなくナチュラルキラー細胞が活性化されて、ガンなどの抑制にもつながります。幸せの秘訣は、感謝と共に笑顔で微笑むことです。生活に笑顔を！たとえ腹立たしい時や、苦しい時でも「お口をニコッ」ありがとう！！「何言うてんねん！苦しい時はあかんねん！」そう思われる方も当然だと思います。苦しい時は、「ああ、苦しい」と一旦認めた上で、「お口をニコッ」ありがとう！！と行動してみると不思議と落ち着きます。お試しください。

当コラム「私のO・K・O」では皆様のO・K・O体験の投稿をお待ちしています。 いわさき

今年もチャレンジ!

ハロウィン「仮装パーティー」のご案内

秋のイベントとしてお馴染みのハロウィン。仮装して提灯を持って活動センターからキューズステージまで皆さん一緒に練り歩いてみませんか。ちょっとチャレンジ!!

《日 時》 10月30日(月) 17時～18時 雨天決行

《集合場所》 みのお市民活動センター 16時集合

《内 容》 *仮装は自由(狐の面は準備します)

*子ども達にお菓子を配って歩きます

*最後にキューズステージにて合唱して終了

《参加費》 無料(仮装の衣装代・メイクなどは個人で)

《募集人数》 30名(幼稚園児以上で親子同伴)

《申込み締切》 10月24日(火)

《問い合わせ・申込み先》

藤田 090-3714-6004 黒田 090-6604-9592



中央ブロック「秋の見学会」のお知らせ

全世界で年間約 1000 億食も消費されるインスタントラーメンの世界。さあ!見学に行きましょう。

《日 時》 10月26日(木曜日)《集合時間》 13時

《集合場所》 カップヌードルミュージアム入口

《見学場所》 池田カップヌードルミュージアム

《募集人数》 15名(定員になり次第締め切り)

《問い合わせ・申込み先》

藤田 090-3714-6004 黒田 090-6604-9592

奉仕活動 「とんど山の整備活動」実施 (8月2日)

この日、9時～11時まで、とんど山の整備活動を行いました。ナルクから6名が参加し(写真の5名+撮影者)電動草刈機・鎌などの皆さん、櫻守りの会の皆さん総勢14名で電動草刈機6台がフル活動して、すっかり綺麗になりました。皆さんお疲れさまでした。



西ブロック

「茶話会」を開催 (8月25日)

西ブロック茶話会を行いました。8名が参加し、事業計画検討後、最近の話題やナルクで何がやりたいか、何が出来るかを話し合いました。「身近な人と知り合いになりたい」「人と人のつながりを大切にしたい」などの意見が出され、和気あいあいと会話が弾みました。



ナルク茶論 講演会のご案内

～特殊詐欺等の被害防止について～

オレオレ詐欺・還付金詐欺・ネット詐欺等様々な詐欺・消費者トラブルが増えています。いずれも高齢者が主に狙われています。次の講演会に参加しませんか。お待ちしております。

《日 時》 10月30日(月)13:30～15:00頃

《場 所》 みのお市民活動センター 会議室

《内 容》

1部「特殊詐欺について」 楽しいお芝居

箕面市防犯委員会 箕面防犯なでしこ隊

2部「笑いで学ぶ消費者トラブル」吉本ビデオ鑑賞

箕面市市民部市民サービス政策室消費生活センター

《募集人数》 30名

《申込み締切り》 10月23日(月)

《申込み先》 各地区茶論担当者

*西(代理) 福山 090-3992-0514

*中央 増元 090-9874-7428

*東 太田 090-1890-6748

子ども野遊び体験「水生昆虫観察会」

ナルクが主催 (8月6日)

日曜日のこの日、9時30分に箕面駅前に集合してナルク主催の子ども野遊び体験シリーズ「水生昆虫観察会」を行いました。小学生11名と保護者9名が参加して箕面川にて水生昆虫を採集したり、昆虫館の清水副館長さんにも参加して頂いて、子ども達とのトークがあったり大好評でした。ナルク担当者4名とパトロール隊4名の応援を得て、子ども達の見守りを万全の体制で行い事故も無く無事に終了しました。採集した数々の水生昆虫は皆で観察したあと川に戻して解散しました。



ふれあい広場で

「お誕生会」を開催 (8月7日)

みのお市民活動センターにて恒例の「ふれあい広場」を行いました。毎月第1月曜日は誕生会です。今月、8月生まれの参加者の方は4名で、コーヒー+ケーキで祝福を受けました。総勢20名でお誕生会+おしゃべり会は和気あいあいの中、アツと言う間の90分間でした。



10月のお誕生会は10月2日(月)です

事務局だより

8月度運営委員会決議事項の抜粋報告

①令和5年度事業計画…現状把握と会員増大施策
 ・少しプラスαのO.K.Oの実践
 ・エンディングノートの会員活用状況把握、一般への説明会開催と会員募集 ②ブログに協力…各行事責任者は写真と記事をブログ・広報担当まで

③イベント…ナルク茶論(10/30)・ハロウィン(10/30) 新年会(2024/1) ④来年のクリーンウォーク・太極拳・ラジオ体操を7月・8月は休みとする
 ⑤ニチケアセンターの作業日程表、作成担当を谷口委員から内委員に変更

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
10月 2日(月)	ふれあい広場:バザー・10月生まれ「お誕生会」		13:30～15:30
10月16日(月)	ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200)		13:30～15:30
10月19日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み ギ切 10/12		10:00～11:30
10月10日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キューズ・ステージ 少雨決行		13:30～14:30
10月12日(木)	運営委員会	サンプラサ'第一会議室	13:30～
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 コース 箕面駅～龍安寺～箕面駅 12時解散予定 雨天中止		9:30 箕面駅前
10月11日(水)	健幸体操 健康講座(骨量アップ運動)・血流体操・スクエアステップ体操		13:30～15:30
10月25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
10月27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
10月26日(木)	ナルク・シニアズ'ゆつくりハイキング《森林セラピー体験とドングリ拾い》 コース:箕面駅～龍安寺～桜広場～展望台～一の橋(要)弁当 雨天中止		10:00 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	10月29日《明石五色塚古墳を訪ねて》9時千里中央集合 コース 新大阪～垂水(五色塚古墳・舞子公園) (要)弁当 雨天中止		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	10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	10/2 13:00～ 10/16 12:00～ 10/23 13:00～ 10/30 12:00～ 11/6 13:00～ 11/13 12:00～ 11/20 13:00～ 11/27 12:00～		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	10月5・19日	13:00～	内 秀美 080-3796-0885
ダ ー ツ	10月5・19日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	10月2・16日	13:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	10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
8月	24	98	73	0	195	0	0	12	22	34
累計	201	355	373	0	929	0	0	237	154	391

8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

会 員 の 訃 報

西村治一様が7月21日ご逝去されました(享年88歳) 謹んで心よりお悔み申し上げます



【8月の会員相互の助け合い】

*Tさん外出サポート…赤井さん *Yさん外出介助他…内さん・赤井さん
 *Oさん外出介助他…尾崎さん・山下さん *Sさん・Tさんリフォーム…黒田さん
 *Hさん宅清掃作業…川端さん