

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10月号 (第157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/

預託活動と奉仕活動について

ナルクのボランティア活動には「時間預託活動＝預託活動」と「奉仕活動」があります。ナルクみのおのそれぞれの活動状況を改めて紹介します。会員同士の助け合いに繋がり、将来の自分のため、また拠点の運営経費を賄う手助けにもなります。“ナルクみのお”でのボランティアを通して、生き甲斐と健康、そして新しい出会いが始まります。

預託活動

【会員同士のボランティアです】

会員が身に付けたキャリア・特技を必要な会員にボランティアでサービスを提供した時間を、点数で貯蓄(1時間＝1点)して、いずれ自分にサービスが必要になった時や、配偶者・両親・子供(但し、介助・介護なしには通常の生活が出来ない子に限る)のために預託(貯蓄)した点数を引き出し、サービスを受けるという制度です。

① 会員・仲間同士の助け合い

お互い気軽に利用しましょう！！

話し相手、家事支援、買い物、洗濯、庭や植栽等の手入れ、墓参り、水道栓取り換え、包丁砥ぎ、電球交換、衣服のリフォーム、パソコン指導、宛名書き、病院等への送迎、付き添いなど

② もみじの郷・ニチイ・豊泉家等施設への協力支援

おやつ出し、床掃除、水やり、消毒拭き掃除、手芸、大正琴、絵手紙等。サポーターに預託点数と交通費300円が付与、体験される方には交通費300円が付与。

③ 同好会の講師

④ 箕面拠点の運営

茶論、ふれあい広場等の運営世話役、施設、高齢者疑似体験等のコーディネーター、広報、活動入力、会計等の業務

奉仕活動

【会員外へのボランティアです】

奉仕活動1時間に1点付与されますが、預託活動と違ってその点数を使って自分を助けられません。

なぜ？カウントするかといえば、数字で表すことにより自分自身の励みになることです。会員間の助け合いだけでなく、NPO法人は「不特定多数への利益の増進に寄与する…」という本来の目的があります。

点数活動には下記の社会貢献活動があります。

- ① 子育て関連…高齢者疑似体験(奉仕活動 1点と交通費300円付与)、小学校区見守り
- ② 福祉関連…ひじり祭り、豊泉家スポーツフェスタ、豊泉家ハローウィンふれあいフェスティバル、病院での囲碁の相手、福祉施設入居者の買い物介助
- ③ 環境関連…滝道清掃、とんど山桜園整備、街中クリーンウォーク
- ④ 箕面拠点の運営…運営委員会、ブロック活動、まんどろ祭り、NPOフェスタ、同好会世話役

”困ったときはお互いさま“

ナルクみのおのボランティア精神を発揮 ♪

私のふるさと・富山 ～富山県民気質～

東ブロック 古城 紀雄

明治16年に現在の形となって復活誕生した富山県は、今も豊かで厳しい自然と共存し続けています。豊富な水資源に恵まれて、県内には7大河川が流れ、冬には雪が降ります。でも、それは時に水害や雪害となって人々を悩ませてきました。この豊富な水を活かして稲作農業を主体に、周りから突出せず、近所同士の調和を大切にいたわりながら生活してきました。



一方で、富山藩の時代より、財政の逼迫状況から脱却しようと、人々は粘り強く頑張り続け、厳しい年貢の取り立てにもまじめにきちんと対応してきました。厳しい自然条件の中で、度重なる水害や雪害に見舞われても、その都度、懸命に復旧にあたって克服してきました。

また、真宗王国と呼ばれるほどの篤い信仰心を持ち合わせています。

ここで、明治・大正にかけて富山が輩出した偉人5人を紹介します。

- (1) 安田 善次郎(1838～1921) 安田銀行(後の富士銀行を設立、損保会社(現在の損害保険ジャパン)生保会社(現在の明治安田生命保険)、東京建物等を設立
- (2) 浅野 総一郎(1848～1930) 京浜工業地帯を作る、金融王と称された経済界の寵児
- (3) 黒田 善太郎(1879～1966) コクヨの創業者
- (4) 大谷 米太郎(1881～1968) ホテルニューオータニ創業者
- (5) 吉田 忠雄(1908～1993) YKK創業者

これら偉人の生き方・足跡から、次の三つの共通点を挙げるすることができます。①忍耐、儉約、貯蓄、協調を実践。②さらなる飛躍への一手が存在。そこには緻密で的確な分析があり。そして、熟慮断行(バツンとでっかく!)し、アイデアを確実に具現化し、同志・同郷の士との縁を保持。③育英、寄付事業(故郷等への還元。実業だけでなく、世の中のために育英や寄付事業尽力。

以上をまとめると、越中の風土に培われた富山県民の共通気質は、次のように言えると思います。

- (1) 忍耐強く、諦めずに頑張り続ける(努力を評価し合う)。一方で、「な～ん、いいちゃ! どうなるけ」の寛容さもあり。
- (2) 無駄使いせず、ひたすら貯蓄にまわしますが、一方で、どこかでバツンと大邸宅や豪華仏壇に大枚を叩きます。
- (3) 隣近所との協調を第一に(共同農耕作業によるもの)、「気のどくさまな」と気づかい合う一方で、旅の人との垣根を高くする傾向も指摘されます。
- (4) 信仰心が篤く、身の丈を超えた寄進。

ところで、来る10月22日(日)にホテルニューオータニ大阪で「近畿富山県人会創立130周年・第183回総会・懇親会」が開催されます。富山出身の方々はもちろん、富山にゆかりを感じていらっしゃる方々には多数ご参加ください。問い合わせ 古城 電話番号 090-9048-9046

私の“O.K.O”

感性の解放

意識を集中して無我の境地に入ることをゾーンに入ると言います。

例えば、ピッチャーの投球が止まっているかのように見えるバッター、風景からメロディが聞こえる音楽家などこれは天才だけの話しではありません。

私たちは視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚などの五感を特に意識することなく暮らしています。普段の意識の中ではそれぞれが単独で存在していますが、それぞれを意識して行動するとそれらは繋がっている事がわ

かります。意識してそれらがつながった瞬間、生きている、生かされていることの喜びが心の底から湧いてきて、幸福感に満たされます。

ナルクみのおのシニアズゆっくりハイキングのセラピーでは感性の解放プログラムをしています。参加いただき、ゾーンに入る幸せ体験をされては如何でしょうか。ご参加をお待ちしています。《毎月、第4木曜 箕面駅 10時集合、雨天中止》



いわさき

東ブロック「秋季行事」のご案内

秋たけなわの時期を迎え、今年は、池田の久安寺見学を企画しました。久安寺は1200年の歴史を有する北摂の古刹です。11月の紅葉が見頃です。

開催日:11月27日(月) マイカー分乗
 集合場所:スギ薬局小野原駐車場 10:00
 会費:1,000円
 申込み締切:11月20日(月)
 申込み先:世話役 内 080-3796-0885



第23回「ちょっと歩いてランチ」

酷暑を乗り切ったごほうびにちょっと贅沢しませんか!!

日時:10月21日(土) 12時～
 場所:フルヴィエール
 栗生新家 5-6-14 ☎ 072-710-1183
 ゆずるバス(赤)豊川住宅下車 徒歩5分
 箕面駅 11:09 ふれあいセンター 11:25
 費用:3,000円(フランスの家庭料理のランチコース)
 募集人数:8名
 申込み締切:10月17日
 申込み先:世話人 原 090-3709-0527
 中田(恵) 090-7119-7127

ふれあい広場で
「お誕生会」を開催(9月4日)

今月のお誕生会は、9月生まれの方4名の、参加がありました。毎月第1月曜日は誕生会です。



マジックショーや話しと舞いで盛り上がり、賑々しく開催され、楽しく会話も弾みました。

11月のお誕生会は11月6日(月)です!

今年もチャレンジ!
ハロウィン「仮装パーティー」のご案内

《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で合唱して終了
 《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)
 《問合わせ・申込み先》
 藤田 090-3714-6004
 黒田 090-6604-9592



西ブロック「史跡巡り」のご案内

次の内容で、史跡めぐりを行います。昼食を共にして懇親を深めたいと思います。東ブロック・中央ブロックの方のご参加も歓迎いたします。

日時:10月20日(金) 10:00～12:30(この後昼食)
 集合場所:箕面駅前 10:00
 史跡巡り:箕面駅～西江寺 往復

道中の史跡と西江寺の史跡
 案内:箕面観光ボランティアガイド様 2名
 昼食:「きぬがさ」で各人注文
 *雨天の場合は「きぬがさ」で12:30より「昼食懇親会」
 申込み締切:予約の都合上 10月15日迄

問合せ先 山里達雄 070-9022-3895
 メール minohsatoyama@nifty.com

第28回 ナルクコンペのご案内

久方ぶりに男女合同のコンペ開催のご案内をいたします。ゴルフを続けると健康寿命が5年伸びると報道されています。奮って挑戦してください。

- 1) 日時 11月30日(木) 8時35分集合
- 2) 場所 箕面ゴルフ倶楽部
☎ 072-751-6901
- 3) スタート IN 9:04から3組
- 4) 競技方法 ダブルペリア
- 5) 参加費 2,000円
- 6) 申込み締切 11月10日(金)
- 7) プレー費 セルフ昼食付
(70歳以上免税申請別途)

*中田の誕生日優待割引利用ですが最終金額未定

申込み先:中田 秀明
 ☎ 090-3490-2180 / 072-729-3337



ナルク茶論 講演会のご案内

《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》
 一部 箕面市防犯委員会「なでしこ隊」寸劇(3幕)
 1.買取り詐欺 2.こちら箕面警察です…詐欺
 3.国際ロマンス詐欺
 ◎箕面警察署生活安全課防犯係…お話し
 二部 「笑いで学ぶ消費者トラブル」吉本ビデオ鑑賞
 箕面市市民サービス 消費生活センター
 《募集人数》30名
 《申込み締切》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

事務局だより

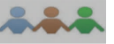
9月度運営委員会決議事項の抜粋報告

- ①北摂地区連絡協議会(10/4・仲間同士の助け合い制度について) 岩崎・赤井・谷口出席
 ②ナルク茶論(10/30)
 1部 なでしこ隊(箕面市防犯委員会)寸劇 3題目
 2部 箕面市消費者センター「笑いで学ぶ消費者トラブル」ビデオ観賞

- ③ハロウィン仮装パーティー(10/30)
 ④新年会:令和6年1月18日(木)
 ⑤新同好会発足:「ゲンキーズ」
 ⑥ナルク本部会長の候補者の推薦について:
 ナルク箕面では候補者なし・推薦しない
 ⑦作業体験における点数と交通費の明確化



| 月 日 | 内 容 | 場 所 | 集 合 時 間 |
|---|---|----------|---------------|
| 10月30日(月) | ナルク茶論「詐欺について」なでしこ隊寸劇 *詳細はP-3に | | 13:30~15:00 |
| 10月30日(月) | 「ハロウィン仮装パーティー」*詳細はP-3に掲載 | | 17:00~18:00 |
| 11月3日(金・祝) | 子ども野遊び体験《どんぐり野遊び》子ども100円大人200円 コース 箕面駅~龍安寺~桜広場~箕面駅 12時半頃解散予定 雨天中止 | | 9:30 箕面駅前 |
| 11月 9日(木) | 運営委員会 | 市民活動センター | 13:30~ |
| 11月 6日(月) | ふれあい広場:バザー・11月生まれ「お誕生会」 | | 13:30~15:30 |
| 11月20日(月) | ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200) | | 13:30~15:30 |
| 11月 8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 |
| 11月22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 | |
| 11月14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 |
| 11月23日(木) | 歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み | | 10:00~11:30 |
| 11月23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~桜広場~展望台~野口英雄像 (要)弁当 雨天中止 | | 10:00 箕面駅前 |
| 11月24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。 | | | |



【9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
*Oさん外出介助他...:尾崎さん・山下さん

*Hさん宅清掃作業他...:川端さん・岩崎さん

| 名 称 | 月 日 | 時 間 | 連 絡 先 |
|--|--|------------|-------------------------|
| ハイキング | 11月26日《高島メタセコイア並木ウォーク》 | 8:35千里中央集合 | 稲井 信也 080-6115-2280 |
| ゴルフ | 11月30日 詳細はP-3に | | 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 | 11/6 13:00~ 11/13 12:00~ 11/20 13:00~ 11/27 12:00~ 12/4 12:00~ 12/11 12:00~ 12/18 12:00~ 12/25 12:00~ | | 岡部 克己 090-5152-1454 |
| 東風会(麻雀) | 11月2・16日 | 13:00~ | 内 秀 美 080-3796-0885 |
| ダ ー ツ | 11月2・16日 | 13:00~ | 嶋 隆 夫 090-7200-6948 |
| 絵 手 紙 | 11月6・20日 | 13:30~ | 垣内 きよ子 090-9046-1147 |
| 女子ゴルフ | 11月30日 詳細はP-3に | | 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 |
|----------------|---------------|--------------|------|-----|------|----|-----|-----|-----------|-----|
| 9月 | 32 | 97 | 84 | 0 | 213 | 0 | 0 | 19 | 26 | 45 |
| 累計 | 233 | 452 | 457 | 0 | 1142 | 0 | 0 | 256 | 180 | 436 |

| 9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 |