

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11月号 (第158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/

“特殊詐欺”
私は騙されません!?

ナルク茶論

防犯を学ぶ!! 講演会が実施されま

10月30日ナルク茶論を開催しました。今回は箕面市で被害が拡大している詐欺について、箕面防犯なでしこ隊、箕面警察生活安全課防犯係、箕面市市民部市民サービス政策室消費者センターの皆様をお招きしてたっぷり2時間、「お金が戻ってきますよ」還付金詐欺・「無料で点検します」点検商法・「何でも買い取ります」買取詐欺・「こちら箕面警察です」他に、ロマンス詐欺、フィッシング詐欺など寸劇やビデオを交え被害に遇わないポイントについて楽しく学びました。騙されないと考えている貴方、知らないうちにだまされないよう得する話には要注意ですね。

〈参加者の感想〉

箕面市防犯委員会「なでしこ隊の皆さんが特殊詐欺の寸劇3幕(買取詐欺・こちら箕面警察です詐欺・国際ロマンス詐欺)を観劇し寸劇の通りでした。私も買取詐欺に引っ掛かった一人です。いらない物何でも引き取りますと言って出しても最後に宝石、金、金目になる物を要求して持って行きます。皆さん私のように引っかからないように気を付けてください。

箕面警察生活安全課防犯係からの話では還付金詐欺が多くなっており、絶対にキャッシュカードの暗証番号は教えてはいけなと、おっしゃっていました。気を付けて守りましょう。

吉本ビデオで点検商法詐欺、呼んでもいないのに無料で点検しますと言って、高額な費用を払わせて契約をしてしまう。契約をする時は一人で決めないで、誰かに相談する事です。箕面市は戸建てが多いので気を付ける事。契約後のクーリングオフ制度の利用や、困った時は箕面市消費生活センター(072-722-0999)へ相談してください。

東ブロック 松村 尚美



10月30日“ナルク・ハロウィン仮装パーティー

17時にみのお市民活動センターを出てキューズモール内をお菓子とナルク紹介チラシを配りながらの“ナルク・ハロウィン仮装パーティー”を行いました。ナルク会員も面白がって各々工夫した衣装で参加し、童心に帰り楽しみました。



令和6年ナルクみのお新年会のお知らせ

日時 1月18日(木) 12:00~14:00 場所 箕面観光ホテル 詳細は12月会報でご案内します

私のふるさと 佐賀県「吉野ヶ里遺跡」

中央ブロック 井上 雅太郎

もう秋。コロナ禍も落ちつき、コオロギの華麗な鳴き声は幸を奏で、明日への希望が充たされそうです。

日本の四季って素晴らしく感謝せざるを得ません。その反面、世の中の変化は著しく、早いスピードで変革しつつあります。が、私も置いていかれない様に勉強し、体調を維持しなければと認識せざるを得ません。

さて、この度「私のふるさと」について紹介させて下さい。「サガ??」～サガってどこにあるの? 京都の嵯峨? 山形県の寒河江? だったら知ってるけど～と。どこにサガが存在するかはご存じない方が、多いと思います。

佐賀県は陶器の有田、有明海のムツゴロウ(歩く魚)等、多少はメジャー?かなと解釈しています。

しかし、ここ数年前から日本の弥生時代の大遺跡が発掘され、「吉野ヶ里遺跡」と命名されました。現在でも多くの観光客が訪れています。発掘当時は、世紀の大発見として超有名になり、考古学ファンの方は勿論、各専門家の方々も、卑弥呼の邪馬台国はここだとか、“魏志倭人伝”の文字からみても卑弥呼のお墓が埋蔵されているなどと、歴史と現代が入り乱れ、松本清張もロマンはここにありと想定されたのは、卑弥呼の存在を日本の歴史上、明確にしたい願望があったのかも知れません。吾輩の田畑も、国营歴史公園の一部約9千坪(29,000㎡)を献納し、観光客が喜んでおられるのは幸甚と思います。



私はこの吉野ヶ里遺跡のふもとで出生し、幼少の頃の遊び場であり、格好の遺物採取の場でもありました。多くの土器片や黒曜石の石片が散らばり、多くのカメ棺が口を開き、時には白骨が存在し、もしかするとはるか旧石器時代以来、数百世代の人達が移り変わって、様々な人生を生き継いで来た記憶のDNAが、御先祖のさざめきを伝えているのかも知れないと～

この様な環境の中で、我輩は日曜日になると祖父に同行し、遺跡の調査に出かけたものでした。祖父は昔の師範学校を卒業し教師になり、小学校の校長を退官した後、孫の私に学校の延長線で教えたかったのか、



真剣な顔で「この遺跡は紀元前300年前後の祖先たちが、幾多の激変を乗り越えたルーツがここにあるのかも～」と、ポツリと言った事が今はなき祖父の印象です。

当時考古学の知識も興味もなかったのに・・・幼少の頃はちいちゃな考古学者のタマゴだったかも?? ふるさとって～いいですね !! ごきげんよう! See you again!

私の“O.K.O”

より楽しく

あつという間の人生、気がつくともう後期高齢者、気持ちはまだまだ若いと思っています。

振り返ると山あり谷あり、まさかの坂あり、色々ありました。過去は変えることはできませんが、人生これからは自己実現のステージ、みなさんも何かの役に立ちたいと思っておられると拝します。

自信を持って言えるのは、今まで生きてきた間に培った経験に基づく自己の感性、それぞれ違う感性だと思っています、これが他の人にはない自分自身の味で、色々な味があつて面白い。自分の思いや感じ方を人に話し共有することで新たな自分と出会えます。ナルクサロンでみんなと話し合ひましょう♪

サロンでの素晴らしい出会いを楽しみにしています。

いわさき

皆様のO.K.O体験

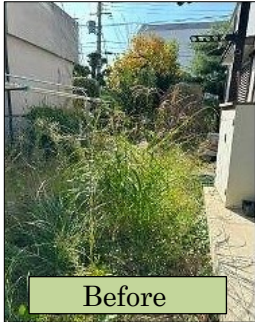
高齢者の方のPOSTを見守っている。近隣の掃除をしている、話し相手になっている……など普段から、高齢者に少しばかりでも気を付けていることを紹介してください。

広報 ☎ 090-3490-2180 / 072-729-3337

預託活動

「会員Hさん宅の庭の整備活動」
を行いました(10月17日)

預託活動として会員さん宅庭の整備活動を3名で行い、述べ21時間かかりましたが、すっかり綺麗になりました。



Before

After

《預託活動とは》

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、自分にサービスが必要になった時、配偶者や両親、そして介助・介護なしには生活ができない子どものために預託(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。

箕面市世代間交流軽スポーツ大会

～ペタンク大会に参加(10月28日)～

秋晴れのこの日、第二総合運動場で箕面市主催のペタンク大会が行われ、約200名(12ブロック)が参加しました。この大会にナルク東地区では、全くの素人5名を含め4チーム(12名)が初参加しました。ペタンクは1910年に南フランスで生まれた、誰でも楽しめ、目標の球に金属のボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競う簡単なゲームです。子供から高齢者までどなたでも気軽にプレーでき、ゲームを楽しむ人も増えているようです。この大会で、何と！ナルクの1チームが12ブロックうちの、Fブロックで少年チームに負けたものの3勝1敗で、1位を獲得するというメンバーの誰もが予想しなかった快挙をあげました。賞品を手にした素人選手らは、とても驚きかつ嬉しそうでした。ほかの地区の皆さんも、機会があればペタンク大会に参加してみませんか。



ハイキング同好会

明石に行って来ました(10月29日)

ナルクハイキング同好会で明石へ行って来ました。垂水で下車して「五色塚古墳」「舞子公園」など散策。絶好のハイキング日和で参加者16名は大満足。五色塚古墳からの明石大橋の風景に大興奮。昼食後は、砂浜での波の音に癒され非日常の楽しいハイキングでした。



西ブロック

「史跡めぐり西江寺」を行いました(10月20日)

西ブロックで「史跡めぐり西江寺」を開催しました。箕面観光ボランティアガイドの3名の方に案内を頂き、会員11名が参加して西江寺の歴史に触れ、お参りした後は



「箕面の森アートウオーク2023」の《竜神の夢》にも触れる事が出来、大満足。終了後は昔をしのばせる瀧道の食堂で季節を味わい、楽しい一日を過ごしました。

ちょっと歩いてランチ “健康は食べる事から”

天の怒りかと思われる様な酷暑もようやく去り、遅い秋を感じる10月21日、5か月振りに「ちょっと歩いてランチ」を開催しました。男性3人、女性7人暑さを乗り切り、鼓を打ちながらおしゃべりに花が咲きました。外へ出るとお天気雨、秋空にかかった虹を見上げて家路に向かいました。次回をお楽しみに！！

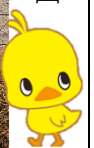


中田 恵美子

中央ブロック

カップヌードルミュージアム大阪へ行ってきました

10月26日、「カップヌードルミュージアム大阪」へ中央ブロックの女性11名で行ってきました。1957年、池田で生まれたインスタントラーメンの歴史を見学し、青春時代を思い出しました。



12月のお誕生会は12月4日(月)です 13:30~15:30 市民活動センターにて

事務局だより

10月度運営委員会決議事項の抜粋報告

- ①役割における点数の支給条件
お試し活動について点数は0点、
交通費は300円とする
- ②“もみじだより”に、1月から1団体1
行事の掲載となるためどう対応し
て、どれを掲載するか
- ③口頭による上期決算報告書(原)

- ④QR コードと関連し、ホームページ
をどうしていくか
- ⑤利用者の車での送迎について今
後控えるべきではないか
- ⑥緊急連絡先の共有について
- ⑦「ハロウィン仮装パーティー」につ
いて

「とんど山整備活動」

【日 時】12月6日(水)
9時～11時半現地集合

「箕面公園の落葉清掃」

【日 時】12月11日(月)
9時40分箕面駅集合
12時解散予定ビブスを持参
*いずれも雨天中止
問合せ先 稲井 信也

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
12月 4日(月)	ふれあい広場:バザー・12月生まれ「お誕生会」		13:30～15:30
12月18日(月)	ふれあい広場:バザー・お抹茶席は開催!(¥200)		市民活動センター
12月11日(月)	箕面公園内の落葉清掃 雨天中止 12時解散予定		9:40 箕面駅前
12月14日(木)	運営委員会	箕面文化交流センター	13:30～
12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
12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
12月12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
12月21日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 嶋 090-7200-6948		10:00～11:30
12月21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》 箕面駅～龍安寺～桜広場～展望台～野口英雄像 雨天中止 弁当不要		10:00 箕面駅前
12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 箕面市役所前
令和6年1月18日(木)	新年会 箕面観光ホテルにて 12:00～14:00		未定
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	12月10日《岩清水を訪ねて》集合時間は後日 粟生団地バス停(集)		稲井 信也
	コース 粟生団地バス停～北摂霊園～岩清水～泉原 (要)弁当 雨天中止		080-6115-2280
ゴルフ	11月30日 箕面ゴルフ倶楽部		中田 秀明
囲 碁	当分の間休会します		山下 隆也
健康麻雀	12/ 4 12:00～ 12/11 12:00～ 12/18 12:00～ 12/25 12:00～ 1/15 12:00～ 1/22 12:00～ 1/29 12:00～		岡部 克己
			090-5152-1454
東風会(麻雀)	12月7・21日	13:00～	内 秀 美
			080-3796-0885
ダ ー ツ	12月7・21日	13:00～	嶋 隆 夫
			090-7200-6948
絵 手 紙	12月4・18日	13:30～	垣内 きよ子
			090-9046-1147
女子ゴルフ	11月30日 箕面ゴルフ倶楽部		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
10月	37	102	91	0	230	37	0	42	34	113
累計	270	554	548	0	1372	37	0	298	214	549

10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

【10月の会員相互の助け合い】

*Tさん外出サポート…赤井さん
*Oさん外出介助他…尾崎さん・山下さん
*Nさん話し相手他…原さん・垣内さん・牧田さん
*Hさん宅除草作業他…川端さん・稲井さん・岩崎さん
*Sさん庭の手入れ…内さん・黒田さん・宮城さん
*Yさん衣替え…赤井さん
*Tさん不用品処理…岩崎さん