

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12月号(第159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/

## 私と「O(思いやり) K(気遣い) O(おせっかい)」

少子高齢化、核家族化といわれ始めた昭和の後半から40年も過ぎ、隣はもとより、ご近所との付き合いも希薄になってきました。特にマンションでは挨拶程度のお付き合いで交流は殆どありません。今日的に「ナルクの仲間同士の助け合い制度」は魅力ある仕組みです。

「仲間同士の助け合い」のその原点は「昔のご近所同士の助け合い」と同じに・・・という仕組みで立ち上げられたと聞いています。

その意味でもナルクにとって《OKO 精神》は必然であり、これを無くしては成り立ちません。同好会の仲間、ボランティアの仲間などで最近参加されていない方がいれば「どうされているかな??」と思い一歩進んで「電話で連絡・・・」したり、「外出の機会が少なくなった方を誘ってナルクのイベントに参加する」そんな《思いやり・気遣い・おせっかい》等、温かい組織でありたいと思っております。最近そんな温かい話をよく耳にして感動をしています。

中央ブロック 稲井 信也

## 令和6年「ナルクみのお新年会」へのお

長引くコロナ禍で開催を見合わせていました新年会ですが、令和6年の新春を寿ぎ、「ナルクみのお新年会」を開催いたします。これを機に、更に親睦を深め新しい年のスタートとしましょう。新入会員の方をはじめ、多数の皆様のご参加をお待ちしています。

日 時 : 令和6年1月18日(木)  
・12:00~14:00(受付 11:30開始)  
・名札をご持参ください

場 所 : 大江戸温泉物語 箕面観光ホテル 072-723-5500

参加費 : 3,500円

その他 : キャンセル料は2日前 30% 前日 50% 当日 100%発生します

駐車料金 6時間無料

温泉入浴 10:00~22:45まで無料

申込み締切り 1月8日(月)

申込み先 茶論担当

- ・西地区:福山 090-3992-0514
- ・中央地区:増元 090-9874-7428
- ・東地区:太田 090-1890-6748



## 私のふるさとの思い出 (京都府南丹市日吉)

中央ブロック 吉田 久代

すべてが壮大で美しい姿を見せる四季、私は季節が変わる度にふるさとの美しい景色を思い出します。冬は雪が多い。この季節、学校に行くにも楽しみがありました。早く行った人が、坂道をつるつるに凍らせ、後から来た友達がすべって転ぶのを見て喜んでいました。少し大きくなると、ストーブの火入れ用の杉葉を持って学校に行きました。雪が多い日は学校が休みでうれしかったです。春はレンゲ畑で遊び、田植の後は稲の害虫取り。



私は田んぼに入るのがいや！気持ち悪くこわかった！けど学校から行かされました。夏は、家の下の桂川で、夕方まで唇が紫色になるまで魚とり。ゴリ・ハヤ・ウナギ…大きな網をまいて捕ります。又夜に川に入れた魚籠を朝取りに行くのが楽しみでした。

秋は丹波松茸や丹波栗が豊富で、私の家の松茸山で採った松茸は大きな籠に入れて、大阪まで持って行ってお店に入れていました。その時、父に初めて“ラムネ”とやらを買ってもらい、



びっくりしながら飲んだものでした。松茸はコンロの炭火で焼きおやつでした。

家は大水の度にすこしずつ流され、その度におばあちゃんを連れて山に登り逃げたものです。あんなに楽しかったのに、今は昔の面影は何もなく無くなってしまいました。その辺りに「スプリングスひよし」と言って、大きなダムが出来、温泉プールやバンガロウに変わっています。ダムには魚つりの舟が出て、テレビでよく日吉ダムが放映されています。家の2階から眺めた川向かいの桜並木の美しかった事、今はもうなくなってしまいました。昔川の中に、捕って来た猪が何日か浸けてありました。などなど今は川の水も少なくなって、昔を思うと少しさみしく思います。月1回の御先祖様のお墓参りをしています。お墓もダムで移動になり山の中です。行く途中時々鹿に出会います。お墓の花は鹿の餌みたいで花だけが無くなっています。帰りは少なくなった川の水で泳ぐ魚を見て哀れみ、昔遊んだ神社の跡を見て、竹槍・バケツリレーの練習をされていた婦人会の方々を思い出しました。その頃出兵する兵隊さんも見送りました。なつかしい古里の思い出です。

私もいろんな人生の旅をしてきました。もうすぐ八十五歳になります。

人生早いもの、今の間にまだまだ頑張ろう！と鏡と話す今日この頃です。

### 私の“O.K.O”

### わくわくドキドキ

「昔々、お爺さんは山へ芝刈りに、お婆さんは川へ洗濯に」時代変わって現代では「亭主元気で留守が良い」さて、ご亭主は何処へ？私の調べでは図書館が一位です。空調が効いていて、その上に知識が豊かになります。しかしそこでは暮らしみちは学べません。暮らしみちはナルクなどボランティアに参加し、活動していく中で自然と学び、図られ、自己実現につながります。「身体はぼちぼちやけど、いくつになっても気分はわくわくドキドキ！」これが言うまでもなく、若さの秘訣！少しばかりのO.K.Oで心も身体もリフレッシュ!! サロンや同好会への参加をお待ちしています。 いわさ

### 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 中田 ☎ 090-3490-2180 / 072-729-3337

## ～ご近所クリーンウォーク～

## 【IN 西地区 11月24日】

14時に箕面市役所に集合して「ご近所クリーンウォーク&楽々交流ボランティア」を6名が行いました。市役所前から芦原公園まで清掃をしながらのウォーキングを行いました。公園で休憩・交流をして市役所まで往復の清掃ウォークでした。



## 【IN 萱野地区 11月15日】

15時より「ご近所クリーンウォーク in 萱野」を行いました。急に寒さが到来し集まりが心配されましたが、9名が集まり約1時間の清掃ウォークを萱野中央付近で行いポイ捨てタバコ219本とマスク3枚を回収して終了しました。



## 【IN 東地区 11月24日】

今日のご近所クリーンウォークは帝釈寺正門前コース。東地区は毎週コースが変わるので、広範囲にクリーンウォークが出来る。珍しいことに、途中バツリと岩崎代表に出くわした。何で東のここに？「今から山へ…私は午後から西地区のクリーンウォークに参加します」という事だった。気候も良くジワリと汗をかき、差し入れのミカンでひと休みして喉を潤しました。



## ～子ども野遊び体験～

## 「どんぐりコマ作りと試食会」を行いました(11

9時30分に箕面駅前に集合して「子ども野遊び体験(どんぐり拾いとコマ作り&シイのどんぐり試食会)」を行いました。10家族(子ども14人、保護者14人)が集まり箕面公園内でドングリ(ツブラシイの実)拾いをして、沢山のシイの実を集め、事務所前で炒って試食をしました。同時にクヌギの実でドングリのコマ作りも楽しみ、参加の子ども達を始め保護者の方もドングリ採集や試食に大興奮でした。



## 「歌声ひろば(響き)」を行いました(11月23日)

10時よりライトピア21にて「歌声広場(響き)」を実施しました。天気の良い祝日とあって、28名の参加で何時もより少ない人数でした。課題曲の「未来へ」はもつとにつこりと歌って…わからないところは適当にグニャグニャでいい…など何時もの様に楽しい指導で、「珍島物語」など5曲を歌いました。今回は特に谷村新司の「いい日旅たち」「昴」を追悼の意味を込めて歌って終了しました。

シニアズ・  
ゆつくりハイキン

11月23日、シニアズゆつくりハイキングを総勢7名で開催しました。今回のテーマは「秋の色を見つけよう」です。やっとなど色づき始めた紅葉を楽しみました。12月は21日に開催しま



## 《新入会員の紹介》

【中央地区】

\*横飛 道子さん

\*横飛 保夫さん

茨木市北春日丘

【中央地区】

\*勝間田 春恵さん

箕面市船場西

時間的に余裕が出来、何か皆さんと楽しみたいと時々「もみじだより」で行けそうなどところを探しておりました。歌声ひろばや体操など何回か参加させもらいました。皆さん元気ハツラツと楽しんでいらつしやるのを見ると、私も仲間にも思いつて入れてもらいました。どうかよろしくお願ひします。  
勝間田 春恵

1月のお誕生会は1月15日(月)です 13:30~15:30 市民活動センターにて

## 事務局だより

## 「11月度運営委員会 決議事項の抜粋報告」

- ①1月18日新年会スケジュール予算等補助について報告  
②年末の事務所清掃  
\*12月28日13:30より事務所の掃除
- ③10月1日からスタートした消費税インボイス制度によるお願い  
④令和5年度高齢者疑似体験の学習実施予定

★年末年始ナルク事務所  
休みのお知らせ  
12月29日(金)から  
1月3日(水)まで休みます。

月 日	内 容	場 所	集合時間
1月 6日(土)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング《初詣ハイキング》(要)弁当 雨天中止 帝釈寺～五字神社～善福寺～スサノオ神社～天満宮～法泉寺		10:00 皿池公園
1月 9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
1月11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
1月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
1月15日(月)	ふれあい広場:バザー・1月生まれ「お誕生会」・お抹茶席は開催		13:30～15:30
1月18日(木)	新年会 箕面観光ホテルにて 12:00～14:00 詳細はp-1にて		11:30より受付
1月10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
1月24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
1月26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
2月 1日(木)	☆元気をもらおうトークショー!! 中央地区会員さんのお話		13:30～市民活動C
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 ( <a href="https://nalcminoh.jimdofree.com/">https://nalcminoh.jimdofree.com/</a> ) を参照ください。			



【11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  
\*Hさん宅除草作業他...川端さん  
\*Nさん話し相手他...原さん・垣内さん  
\*Yさん買い物他...赤井さん  
\*Sさんリフォーム...黒田さん

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
ハイキング	1月6日《初詣ハイキング》	10:00 皿池公園集合 (要)弁当 雨天中止 帝釈寺～五字神社～善福寺～スサノオ神社～天満宮～法泉寺	稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	1月は休みます		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	1/15 12:00～ 1/22 12:00～ 1/29 12:00～ 2/ 5 12:00～ 2/12 12:00～ 2/19 12:00～ 2/26 12:00～		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	1月は休みます		内 秀 美 080-3796-0885
ダ ー ツ	1月は休みます		嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	1月15日	13:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	1月は休みます		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
11月	19	97	90	0	206	0	0	46	22	68
累計	289	651	638	0	1578	37	0	344	236	617

11月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	139	196(西54・中央82・東60)	69	127

《編集後記》コロナによる暗雲垂れこめる世界から5月によやく夜明けを迎え、広報担当も意気揚々と決意新たにスタートしました。今年は3月の野球ワールドカップ優勝とアメリカメジャーリーグでの大谷選手の大活躍があり、秋には阪神タイガースの38年ぶりの日本一と喜びに沸きあがった1年でもありました。会報作成には皆様に“読んでもらえる”をモットーに記事や配置等工夫しながら行い、本年から岩崎代表の「O. K. O」と会員の「私の故郷」をシリーズ掲載しました。まだまだ内容充実に努めますが会報に対する皆様のご意見やご提案等是非お寄せ下さい。 広報担当一同