

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

2024年1月号(第160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/

～ナルクみのお新年のご挨拶～

“くらしを楽しみ、笑顔で生きる”



新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

さて、国家戦略の新オレンジプラン(認知症施策推進総合戦略)では、認知症の人を含む高齢者に優しい地域づくりの推進をあげており、ナルクでは、本部・全国拠点ともに地域包括ケアシステムを学び、総合事業に取り組んでいます。

高齢社会において今や認知症は病気ではなく、80歳で5人に一人、90歳で2人に一人、100歳でほとんどの人が体験する老化現象と言われる時代となり、認知症は治療から予防へと流れが変化しています。人とふれあい、みんなで楽しく暮らしていると老化の進行もゆっくりとなります。NALCの理念「生きがい・自立・奉仕・助け合い」の精神でナルクみのおは、「認知症にならない、なっても安心して暮らせる箕面」を目指して参ります。

本年も、皆様のより一層のご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとって素晴らしい年となりますよう、お祈り致します。

ナルクみのお代表 岩崎 昭司

## 知って得するナルク講座 「認知症予防セミナー」 開催

◎日時 : 2024年2月29日(木) 13:30～15:30(13時から受付)

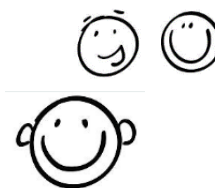
◎場所 : みのお市民活動センター 多目的室

◎内容 : 第1部 講演「人生100年時代ナルクの理念と活動」  
第2部 講演「認知症を遠ざける、なっても生活を楽しみ、笑顔で生きる」

講師:箕面市健康福祉部地域保健室 保健師:山藤麻里・小林琴音

◎定員 50名

問合せ先 稲井(080-6115-2280)



今期の総括と来期の活動計画を決めるブロック会が下記の通り開催されます

～西ブロック～

\*期日 2月27日(火)  
\*時間 13:30～15:30  
\*場所 箕面文化交流センター  
サンプラザ2F  
山里 070-9022-3895  
福山 090-3992-0514

～中央ブロック～

\*期日 2月1日(木)  
\*時間 14:30～15:30  
\*場所 みのお市民活動  
センター多目的室  
藤田 090-3714-6004  
黒田 090-6604-9592

～東ブロック～

\*期日 2月22日(木)  
\*時間 13:30～15:30  
\*場所 コミュニティセンター  
みどりの家  
内 080-3796-0885  
山中 090-3971-1711

## 私のふるさと

東ブロック 山口 文子

佐賀県は肥前国の東半で、西部山地北部海岸地方は、縄文遺跡が点在する。北部玄海沿岸は、大陸運輸の発着地であり、唐津湾から松浦川流域は「魏志倭人伝」末盧国の故地といわれ、朝鮮式の支石墓や銅器類の出土で、ほぼ確認された。在地武士団“松浦党”は、蒙古襲来から南北朝争乱にかけて活動。倭寇や対明貿易がやがて肥前製陶の起源となり、現在の「唐津焼・有田焼・伊万里焼」にいたる。肥前は、鍋島氏の佐賀藩（小城・蓮池・鹿島）を中心に唐津藩（寺沢・大久保・松平・土井・水野）から成り立っている。



鍋島藩は“葉隠・・・武士道”が有名ですが、近代化の取入れも早く、藩士「大隈重信」を筆頭に蒸気機関車を藩内で走らせたのが、日本最初だと言われています。近年世界遺産になった「三重津海軍所跡」は、幕末佐賀藩の洋式海軍拠点跡地です。そして日本赤十字社初代社長「佐野常民」も、佐賀藩士として、パリ万博の派遣団に加入、そして赤十字の展示に“人道精神が世界共通”を実感し、奮闘して1877年「博愛社」設立のち、1887年に日本赤十字社と改称された。

以上が私のふるさと佐賀県です。余談ですが「男尊女卑」が根強いところで、旧家に嫁げばよくわかります。私の出身校（高校）は、県立ですがクラスは男女別々でした（奇数・・・男、偶数・・・女）。これは1975年頃まで続いたそうです。近年では私の出身校「佐賀北高校」が2007年夏に、全国高校野球大会で甲子園での優勝を果たしました。広島の高陵高校に逆転勝ちでした。今でも野球ニュースで時々出ますと当時を懐かしく思い出します。

### 【人生100歳時代!! 90歳になっても元気に過ごせる!!】

～♥元気をもらおう♥トークショー～

大変お元気な中央地区会員の澤田さん！とてもビックリなお歳で……??歳  
90歳になっても元気に過ごせるって誰もが願っていることですね。  
澤田さんのバイタリティー溢れる生き方のお話を伺い元気を一杯もらいましょう。  
皆様多数の参加をお待ちしています。

- \* 日 時 令和6年2月1日(木) 13:30～14:20 受付 13:15開始
- \* 場 所 みのお市民活動センター 多目的室
- \* ゲ ス ト 中央地区会員 澤田キヨ子さん
- \* 定 員 30名
- \* 申込締切り 1月26日(金)
- \* 申込先 中央地区 藤田 090-3714-6004  
黒田 090-6604-9592



面白いですよ!?

### 【18歳と81歳の違い】

毎週日曜日の夕方に、日本テレビ系列で放映されている長寿番組『笑点』その大喜利コーナーで出されたお題「18歳と81歳の違いが話題になって、その続編をいろいろな人が書いているのを一部紹介します。

- ・心がもろいのは18歳、骨がもろいのは81歳
- ・恋に溺れるのは18歳、風呂でおぼれるのは81歳
- ・愛しているかって聞かぬのが18歳、  
息してるって聞かれるのが81歳
- ・人の言うことを聴かないのは18歳  
人の言うことが聞こえないのは81歳
- ・髪の毛が邪魔になるのが18歳  
髪の毛を大切にるのが81歳
- ・人生につまずくのが18歳、  
小石につまずくのが81歳
- ・人生の出会いに気づかないのは18歳  
オレオレ詐欺に気づかないのが81歳
- ・早く「二十歳」になりたいと思うのが18歳  
できれば「二十歳」に戻りたいと思うのが81歳
- ・夢と希望探しが18歳  
医者と病名探しが81歳

## 「高齢者疑似体験」実施(12月13日)

箕面市立第四中学校にて「高齢者疑似体験」を「ナルクみのお」として行いました。“生徒さんとの接触の無い高齢者疑似体験”や“高齢者自身の実体験の話”や“先生に代表して器具を装着しての本格的な高齢者を体験して、感想を述べて頂く”など中学生の皆さんに、高齢者への理解を深めて頂けたかと思えます。



高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿

## ～「とんど山整備活動」(12月6日)

この日9時より「とんど山桜園の整備活動」を行いました。寒い日でしたが晴天に恵まれ9名が参加して下草刈りと落葉清掃を行い、気持ちの良い汗を流しました。休憩時には暖かいおしるこがふるまわれました。今日の落葉を乾燥させ焼き芋を楽しみ、春には満開の桜の花見を楽しむため、年6回整備活動を行っています。世話役 稲井

## 【お知らせ】

- ★年始の「とんど山整備活動」  
ご協力いただければ幸いです
- ★日 時:1月26日(金)9時～11時半
- ★場 所:とんど山
- ★準備物:軍手



## ～「瀧道落葉清掃活動」(12月11日)～

9時40分に集合して「瀧道落葉清掃活動」を18名が参加して行いました。晴天に恵まれ約2時間気持ちの良い汗を流し、瀧道もすっかり綺麗になり、通行する人達から「ありがとう」の言葉も掛けられ、気分良く終了。大袋で53袋の落葉を回収しました。この活動は落葉が箕面川に落ち川が汚れ過ぎない様にする為、又ホテルなどに影響しない為にも回収し、山に戻して腐葉土として昆虫たちの住み家とします。公園事務所からコーヒー、紅茶の接待を受けて解散しました。参加の皆様お疲れさまでした。世話役 稲井



## 「ふれあい広場でお誕生会」12月4日

13時30分より「ふれあい広場」で12月生まれの方のお誕生会を行いました。今月のお誕生日の方は5名が参加、その内3名の方のお名前が「秀ちゃん」でした。又年末の、12月31日生まれの方が話題になったり、ハッピーバースデーを歌った後、手品やクイズで楽しみ、盛り上がりました。この会場は、バザーも併設していますので、お買い物の折にでもお立ち寄りください。お待ちしております。



2月のお誕生会は2月5日(月)です  
13:30～15:30 市民活動センターにて

## 《新入会員の紹介》

【中央地区】

\*木下 千鶴子さん

豊中市東泉丘

## 《ナルクに入会しました》

新しく入会させていただきました。後期高齢者となり色々考える事も、不安なことも多くなりました。ナルクの「助け合い」を目標に支え合って、自立して過ごすことの勉強をさせて頂き、今後元気に過ごしたいと思えます。いろいろと学ばせて頂きたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。

12月入会

中央地区 横飛 道子

## 大会結果報告

ナルク「健康麻雀同好会」

ナルク健康麻雀同好会は、年一回の大会を、市民会館で12月18日、13時から15時まで行いました。その結果優勝は武田さん、2位は長谷川さん、3位は吉積さん、BB賞は藤丸さんでした。16人が4卓を囲み、和気あいあいと楽しく行われ、今年一年の締めくくりとなりました。

## 事務局だより

## 「12月度運営委員会 決議事項の抜粋報告」

バザー等への協力  
有難うございました  
10・11・12月のバザー  
売上・同好会寄付等の収  
支が、プラス 1,861  
円となりました。  
収益金は、ナルクみのお  
の運営資金に充当させ  
て頂きます。

ふれあい広場担当  
福山 裕恵

- ① 預託活動のお試しボランティアはサポート体験と用語を統一する  
② 紅葉の郷担当者交替依頼の件  
③ 一般向け「認知症予防セミナー」を2月29日に開催  
④ 会員の緊急連絡先の共有について詳細説明(会員のサンプル参考)  
⑤ 火曜日(第2火曜は除く)に行っていた「ラジオ体操」は1月一杯で終了とする  
⑥ 本部発展プロジェクトのマスクトキヤラクターを稲富さんが作成中

月 日	内 容	場 所	集合時間
2月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
2月13日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キョース・ステージ 少雨決行		13:30～14:30
2月 5日(月)	ふれあい広場:バザー・2月生まれ「お誕生会」		13:30～15:30
2月19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
2月14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
2月28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
2月22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
2月22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》雨天中止 弁当不要 箕面駅～瀧安寺～桜広場～展望台～野口英雄像		10:00 箕面駅前
2月23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29日(木)	知って得するナルク講座「認知症予防セミナー」 詳細は会報p-1		13:30～市民活動センター
火曜日(第2火曜は除く)に行っていました、ラジオ体操&ウォーキング&歌声ひろば、1月30日をもって終了させて頂きました。長い間参加いただきました皆様ありがとうございました。担当者一同			
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://nalcmihoh.jimdofree.com/">https://nalcmihoh.jimdofree.com/</a> ) を参照ください。			



【12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・岩崎さん  
\*Nさん話し相手他…原さん・黒田さん

\*Yさん衣類片付け…赤井さん  
\*宮城さん

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
ハイキング	2月3日《神戸 大工道具館見学》箕面駅前集合 時間は後日案内 箕面駅～三宮駅～地下鉄新神戸駅(北野異人館)		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	2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	2/5・2/12・2/19・2/26 全日 12:00～17:00 3/4・3/11・3/18・3/25 全日 12:00～17:00		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	2月 1・15日	13:00～	内 秀 美 080-3796-0885
ダ ー ツ	2月 1・15日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	2月 5・19日	13:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	2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
1 2月	26	92	76	0	194	0	0	100	26	126
累計	315	743	714	0	1772	37	0	444	262	743

1 2月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	139	196(西53・中央83・東60)	69	127