

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 みのお



2024年2月号(第161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/>

「令和6年ナルクみのお新年会」が開催されました

コロナ禍で中止が続いていましたが1月18日(木)に、大江戸温泉物語“箕面観光ホテル”で4年ぶりに開催されました。55名が参加して能登半島地震の犠牲者に黙祷をささげ岩崎代表の挨拶で開始しました。

新入会員の紹介後 Yさん Iさんの手品ショー・全員参加のじゃんけん大会、そして全員による“お正月の歌”の合唱で大いに盛り上がり盛況裡に閉会となりました。又会場では能登半島地震への義援金募集も行われました。皆様の善意に厚く御礼申し上げます。ご担当の皆様お疲れ様でした。 事務局



新入会員の紹介



Iさん Yさんのマジックショー



じゃんけん大会の勝者 Iさん Tさん

予 告!

とんど山“お花見会”のお知らせ

《日 時》 4月3日(水) 11:00～ 雨天の場合中止

《場 所》 とんど山(箕面市白島)

詳細は3月号会報でお知らせします。予めご予約ください。



高齢者の運動不足と健康について

(某健保組合レポートより) 東ブロック 打越 正長
運動不足による長期肥満は足腰に大きな負担をかけ、骨粗しょう症や変形性膝関節症等、骨、関節、筋肉、神経等の障害を招き、体の運動負担を引き起こし、筋肉とバランスの衰えによる骨折、転倒し易くする症状を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と言われ、放置すると徐々に日常生活を低下させる状態を招きます。

「健康寿命」

◇我が国は世界でトップクラスの長寿国です。長寿国には認知症や寝たきりの人も含まれます。「健康寿命」とは一生の内、健康で自立して日常生活を送れる期間を言います。介護が必要な寝たきり等、要介護状態が、国の福祉関連の高額負担となっています。私たち一人一人が日頃の意識改革や努力で、健康な期間が長くなれば幸福につながり、費用の圧縮に寄与するものです。

◇健康寿命に関連する概念に「ロコモ」があります。ロコモ＝身体運動の関わる骨、筋肉、関節、神経等の障害、健康生活を損なう状態で、改善対策は、運動不足を解消することです。

A) 消費と摂取の関係

文明が進むと、人は歩く機会が減少し、活動量が大きく減少しています。食生活は豊かになり、過剰なエネルギーを摂取する傾向にあり、そのため摂取と消費エネルギーがアンバランス状態になっています。このようなアンバランスが続くと「肥満」になります。特に「内臓脂肪型肥満」は脂質異常症や高血圧、糖尿病等生活習慣病を合併しやすくなります。動脈硬化が進み、狭心症、心筋梗塞等心疾患、脳出血、脳梗塞等脳血管疾患といった重篤な病気につながる可能性があります。

B) 日常生活に運動を取り入れ習慣化することによって骨に刺激を与えることになり、骨自体が丈夫になり、身体の柔軟性が高まり、筋力・筋肉量の増加が腰・膝の痛みといった運動器疾患改善、エネルギーの消費で余分な体脂肪を落とす事で、肥満予防・改善が見込め、心肺機能の向上により風邪がひきにくい身体に！運動することによって、爽快感によるストレスが発散し、精神の安定化につながります。生きがい・喜びを見出し、ポジティブな思考がもてる身体・精神面に良い効果が発生します。

C) 運動の種類によって効果が異なります。

有酸素運動 代表的な有酸素運動として、ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳・エアロビクス・ダンス等があります。

筋力トレーニング 筋トレは、体を動かす筋力・筋肉量アップの運動、腕立てやスワット等姿勢の維持に必要な筋力を鍛え、心機能に好影響を与えます。

バランス運動 動作時や休止状態の姿勢を保つため、バランス能力向上の運動で転倒防止に有効です。四つ這いで片手・片足を上げ静止する「バードドッグクランチ」の他バランスボールを使うトレーニング方法があります。

◆日常成果に適度な運動を取り入れる事で、骨密度増加や筋力アップが期待でき、余分な脂肪の削減、ストレス発散、生きがいの発見、精神面の好影響など、心身の健康増進につながる、運動の種類によって得られる効果も変わり、自身で、目的や課題を踏まえてメニューを考慮する事が必要。

私の“O.K.O”

私たちは育った地域の環境や境遇(文化、宗教など)にある意味縛られています。何が正しい、間違っているかはそれぞれ異なります。そこで、間違っている、いないでは無く、ありのまま受け入れることができたらお互いになんと幸せでしょうか。決してドッチボール(ボールを当てる、避ける)では無く親子のキャッチボールに見られるようなおたがいを認め合うコミュニケーションが望まれます。

正しいか、間違っているかでは無く、そうなんだ！と認め合うと、ストレスが無い新たな展開が訪れます。

あなたの気持ちに幸あれ！

いわさき

お知り合いやお友達を誘って!!

「認知症セミナー」に参加しよう

参加費
無米斗

私達にとって避けては通れない認知症。早期に発見し、適切な治療と、介護サービスを上手に活用することで、その症状の進行を遅らせることができます。この機会に、「認知症」のセミナーにご参加ください。

日 時: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:箕面市役所 健康福祉部 地域保健室

保健師:山藤麻里・小林琴音

問合せ先 稲井 080-6115-2280



「シニアズゆっくりハイキング」(1

月25日)

この日、小雪が舞う中で森林セラピーを行いました。いつもの展望台までのゆっくり歩きで、身体もポカポカ。雪の中の顔ヨガで顔を引き締めた後、いつもは横になっての瞑想体験ですが、身体が冷えてはいけませんので、歩行瞑想を体験しました。足裏に全神経を集中し小石や落ち葉の感触を感じながらゆっくりと広場を歩き回り、心身ともにリフレッシュしました。次回は2月2

【お知らせ】

ナルク・シニアズゆっくりハイキングは、4月より名称が「森林セラピー体験ウォーク」に変わります。日程は第3金曜日、10時箕面駅集合に変更になります。12時現地解散です。



～ラジオ体操&ウォーキング

& 歌声ひろば (1月30日)～

今日は、春を思わせるようなとても暖かい天候の日でした。参加者は5名で少し寂しかったのですが、この日をもって3年間続いてきた健康の集いは終わりました。コロナ禍でも、支え続けてきてくださった、ご担当の皆様、本当にありがとうございます。ラジオ体操でふと見上げた先には、木戸ヶ池緑地の桜の蕾が目にとまりました。

桜の開花とラジオ体操に変わる新しい講座が開かれることが待ち遠しい。



「健幸体操」を楽しみました(1月10

日)

13時30分より「健幸(健康で幸い)体操」を市民活動センターで楽しみました。小雨が降る寒い日でしたが9名が参加して実施。第1部では O 会員による「介護にならない為の運動」。第2部では M 会員による「血流体操+スクエアステップ体操」を行い、実のある時間を過ごしました。

《スクエアステップ体操》



《血流体操》

「屋外パーク太極拳」を行いました(1月9日)

この日、13時30分より「屋外パーク太極拳」をキューズモールステージ前広場で行いました。

寒い日でしたが9名が参加し、秋山先生の指導の基で太極拳を楽しみました。



3月のお誕生会は3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

「1月度運営委員会 決議事項の抜粋報告」

- ①令和6年度事業計画・2月末締切
 - ②北摂地区意見交換会：2月7日
 - ③ナルクDAY(4・20・土)各ブロックでクリーンウォーク
 - ④ナルクみのお総会開催予定日：6/21 or 6/28
 - ⑤新規入会者の入会地区について：会報配布の便宜のため、住居地でブロックを決める。活動はどのブロックでも可
 - ⑥能登地震義援金：ナルクみのおでは、2月5日迄受け付け締切る
 - ⑦4月とんど山花見
- …3月終わりで4月初旬とする

《新入会員の紹介》

【東地区】

- *武田 栄一さん
- *武田 幸代美さん

箕面市小野原東

【西地区】

- *神代 素子さん

箕面市箕面



月 日	内 容	場 所	集合・開始時間
3月12日(火)	シニアズ・パーク(屋外) 太極拳	場所: キュース・ステージ	少雨決行 13:30~14:30
3月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
3月 4日(月)	ふれあい広場: バザー・3月生まれ「お誕生会」		13:30~15:30
3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
3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
3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
3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
3月28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
3月28日(木)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング 《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~灌安寺~桜広場~展望台~野口英雄像		10:00 箕面駅前
ナルク・シニアズゆつくりハイキングは、4月より名称が「森林セラピー体験ウォーク」に変わります。日程は第3金曜日、10時箕面駅集合に変更になります。12時現地解散。			
4月 3日(水)	とんど山 お花見 詳細は会報3月号にて		11:00~
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://nalcmihoh.jimdofree.com/) を参照ください。			



【1月の会員相互の助け合い】

*Nさん話し相手他...垣内さん・原さん

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
ハイキング	3月9日(土)《淀水路の河津桜ウォーク》	千里中央モルール改札前	稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	3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	3/4・3/11・3/18・3/25 全日 12:00~17:00 4/1・4/8・4/15・4/22 全日 12:00~17:00		岡部 克己 090-5152-1454
東風会(麻雀)	3月7・21日	13:00~	内 秀 美 080-3796-0885
ダ ー ツ	3月7・21日	13:00~	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	3月4・18日	13:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
女子ゴルフ	3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月	4	80	86	0	170	0	12	59	26	97
累計	319	823	800	0	1942	37	012	503	288	840

1月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	139	197(西52・中央83・東62)	69	128