

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3月号 (第162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/



2月29日「認知症予防セミナー」が行われました

2月29日(木)13時30分からみのお市民活動センターで「認知症予防セミナー」を実施しました。写真の様に48名の参加者で満員となり関心の高さが伺えました。第1部は《ナルクの理念と活動》第2部は《認知症予防》で箕面市健康福祉部の保健師2名による“予防(食生活・運動習慣・睡眠等)の講義”。そして全員でタブレットを使つての“認知機能検査測定”と実のある講習会となりました。



4月20日(土) “ナルク day” 全国統一行動に参加しよう!



ブロック	集合場所	時間	コース	担当
西	箕面市役所前	14:00~15:00	市役所⇄芦原公園	福山 裕恵 090-3992-0514
中央	みのお市民活動センター前	10:00~11:00	① 活動センター⇒白島荘 ② 活動センター⇒萱野	藤田 恵子 090-3714-6004
東	新家勝尾寺 大鳥居前	10:00~11:00	新家⇒小野原⇒皿池公園	中村 篤郎 090-3704-4838

(各人ナルクビブスを着用ください)



能登半島地震義援金ありがとうございました!

1月にナルク本部は全国の拠点に対し能登半島地震への義援金を呼び掛けました。ナルクみのおも色々なイベント会場で募金を募り2月5日の締め切りで合計66,155円の善意が集まりましたのでナルク本部に送金した事をご報告申し上げます。 事務局

「私のふるさと」

西ブロック 川端 常樹

守口(大阪)で生まれ、国民学校3年生で学童疎開、以降数多くの転居を重ねました。その中で「私のふるさと」は、友人たちとの思い出も多い中・高・大学生の約8年間を過ごした堺市です。町には実に多くの史跡とそれをつくる様々なヒトのいた街でした。

中学校で初めて習った歴史(国の歩み)の仁徳天皇陵はみんなが知っている親しみあるものでした。織田信長の「鉄砲と戦費の提供か、街の焼き討ちか」の脅迫と、環濠都市の自治を担う「会合衆(有力商人)」の決断までの苦悩は身近に感じられ活劇のような緊張感のあるものでした。

高校校舎と隣り合う第二次大戦の瓦礫を残した寺院は妙国寺で、本能寺の変のとき堺に滞在中の家康が宿泊していたと言われ、また、堺事件の土佐藩士11人の切腹の場としてもよく知られています。

湖岸のサイクリングにスリルと自然感が満ち溢れるので、友人共通のコースになったのは、聖武天皇の後の名前を取った「光明池」でした。市内の中学校をつなぐ駅伝で走った区間には、東大寺大仏の勸進役を担った僧「行基」生誕の家原寺がありました。

そのような堺の街の友人たちとは、登山、スキーなどにも出かけ、蓮華岳～檜・穂岳の縦走など良い思い出が重なりました。

米軍キャンプとして当時も占領が続いていた、浜寺公園(日本最初の公立公園)の白砂青松を横目に見ながら、従姉妹達と繰り返し遊んだ諏訪ノ森海水浴場では、笠置シズ子の「東京ブギウギ」がかけられていたのも懐かしい思い出です。

退職後、様々な友人たちとの「茶の湯を楽しむ堺の史跡巡り」は、私にとってのよい里帰りです。

堺で生まれ育ち、母校に歌碑を残した与謝野晶子(泉陽高校前身の堺高等女学校卒)が「ふるさと堺」を詠ったうちの二首です。

「わが恋を みちびくほしと指差して きみささやきし 浜寺の夕」

「ふるさとの 潮の遠音のわが胸に 響くをおぼゆ 初夏の雲」

以上

ナルク森のセラピー体験ウォーク

- * コース……箕面駅～龍安寺～桜広場～展望台(12時解散)
- * 実施日……4月19日(金)・5月17日(金)・6月21日(金)
- * 集合場所……箕面駅前
- * 集合時間……10:00
- * 歩く距離は3km程度です。途中で森のセラピー体験を行います。
- * 参加費は1000円(保険代)ナルク会員は無料
- * 実施日朝の天気予報で降水確率60%以上の際は自動的に雨天中止とします。
- * 問い合わせ先 ナルクみのお(080-6115-2280)



ナルクハイキング同好会

- * 4月21日(日)……修学院～一条寺
- * 5月5日(日)……なにわの渡船めぐり
- * 6月16日(日)……ホテルの夕べ
- * 7月28日(日)……伊吹山(パノラマ周回コース)
- * 9月8日(日)……才が原池～地獄谷
- * 10月13日(日)……堺市街地散策
- * 11月17日(日)……西宮 北山植物園
- * 12月11日(日)……近江鉄道～多賀大社
- * 1月5日(日)……初詣ハイキング
- * 3月2日(日)……服部緑地散策
- * 歩く距離は8～10km程度ですが、ゆっくり歩きます。
- * 参加費は無料(保険適用) * 実施日前日の天気予報で降水確率60%以上の際は自動的に雨天中止。60%以内の際は午前7時の時点で最終決定をする。

稲井 信也



ナルク茶論

とんど山桜園へ「お花見会」に行きましょう！

今年もお花見の時期がやってまいりました。三寒四温か、はたまた菜種梅雨か、天候の不順に、桜の開花が気になる今日この頃です。次のとおり計画をしましたので、皆様の参加をお待ちしています。

*日時 4月3日(水) 11時現地集合(雨天中止)

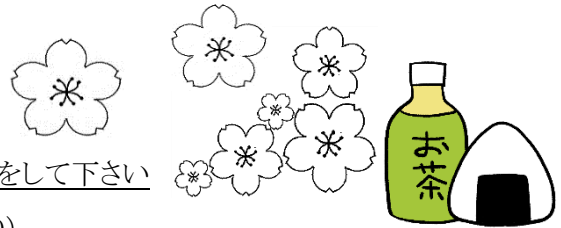
*場所 とんど山桜園(山麓線石丸バス停北2分)

*内容 ビンゴゲーム(はずれなし) 歌他
おにぎり・お茶の用意をしています

*申し込み締切り 3月27日(水)必ず事前に申し込みをして下さい

*問合せ申込み先 ・西ブロック 中西(090-7090-0640)

・中央ブロック 増元(090-9874-7428) ・東ブロック 太田(090-1890-6748)



第29回 ナルクコンペのご案内

随分暖かくなりました。いよいよゴルフシーズン到来です。男女合同のコンペも3回目を迎えます。今回は藤田さんのお世話で宝塚高原ゴルフ場で行います。

1)日時:4月2日(火) 9時20分集合厳守

2)場所:宝塚高原ゴルフクラブ ☎0797-88-5353

3)スタート:アウト 9:52 3組予約

4)競技方法:ダブルペリア

5)参加費:2,000円

6)プレー費:個人払いで清算

・会食パーティー費含む

・別途70歳以上免税申請可

7)申込切:3月19日(火)

*連絡先:藤田 090-3714-6004

中田 090-3490-2180 / 072-729-3337



「元気をもらおう トークイベント」を行いました(2月1日)

13時30分から「元気をもらおうトークイベント」を行いました。「90歳になっても元気に過ごせるココロとカラダ」シリーズの関連行事として、今年90才を迎えられる澤田会員をお招きして元気の秘訣を、お話し頂きました。32名が集まり50分間お話しに耳を傾けました。

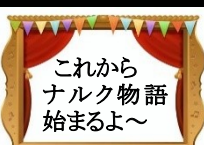
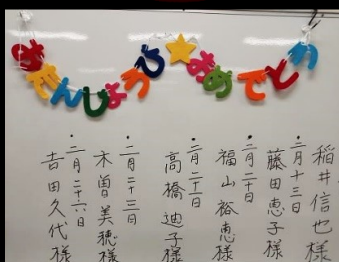
元気の秘訣はやはり健康が一番で「運動(ゴルフ・家事全般)」「趣味・交流(麻雀・絵手紙)」「食事(一日3度はかかさずとる・肉も大好きで週2回はステーキを)」「ストレス減少(クヨクヨしない・一人暮らしで孤独になりがちなのでナルクの仲間との交流・交際を大事にしている)」等など、4つのキーワードの健康管理が澤田さんの若々しさと元気の秘訣と確認し、盛況裡に終了しました。



澤田さんのかくしゃくとしたお答えに
真剣に聞き入る会員の皆さん

ふれあい広場で「お誕生会」(2月5日)

2月生まれ、6名の方をゲストに迎え、「お誕生会」を13時30分から実施しました。お誕生日の方にはケーキでお祝い、ハッピーバースデーを6人分歌って祝福しました。余興に紙芝居や手品も披露され、アツと言う間に90分の楽しい時間が過ぎました。



《ナルクに入会しました》

健康体操に参加し、たいそう気に入りました。12月の忘年会に参加したときに、皆さんともっと親しくなりたいと思い、入会しようと思いました。健康体操毎週あれば嬉しいです。 2月入会 神代 素子

4月のお誕生会は4月1日(月)です 13:30~15:30 市民活動センターにて

事務局だより

「2月度運営委員会 決議事項の抜粋報告」

《コロナ医療費 公的支援 3月末で終了》
 新型コロナウイルスの医療費は、全額公費負担でしたが、3月末で終了します。4月から、普通の病気と同じように窓口負担割合に応じて1〜3割の自己負担になります。お互いに健康管理に気を付けたいものです。

- ①令和6年度事業計画：3月運営委員会検討・4月運営委員会最終決定
 ②北摂地区意見交換会報告：わかばの会（豊中・池田）拠点解散 箕面へ入会希望者2名
 ③「認知症予防セミナー」：2/29当日役割分担を決める
 ④ナルクみのお総会開催日程について：
 ・6/28開催決定
 ⑤その他：
 ・4月3日（水）とんど山花見11時より
 ・施設へのサポート協力者を増やすための具体策
 ・本部ナルリンピックへの参加について

月 日	内 容	場 所	集合・開始時間
4月 3日(水)	とんど山桜園 お花見 詳細はP-3にて		11:00～
4月 9日(火)	シニアズ・パーク(屋外)太極拳 場所:キョーズ・ステージ 少雨決行		13:30～14:30
4月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
4月 1日(月)	ふれあい広場:バザー・4月生まれ「お誕生会」		13:30～15:30
4月15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
4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
4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
4月18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
4月19日(金)	ナルク 森のセラピー体験ウォーク《公園内散策と森のセラピー体験》雨天中止 箕面駅～瀧安寺～桜広場～展望台(12時解散)		10:00 箕面駅前
4月20日(土)	ナルク day 各地区一斉にクリーンウォーク		詳細はP-1に
4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
5月13日(月)	箕面 滝道落葉清掃 詳細は会報4月号にて		9:40 箕面駅
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	4月21日(日)《修学院～一乗寺》集合は箕面駅前 時間は後日 *修学院ハイキングは定員になり締め切らせて頂きました		稲井 信也 080-6115-2280
ゴルフ	4月2日(火)開催 詳細はP-3にて		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	4/1・4/8・4/15・4/22 全日 12:00～17:00 5/6・5/13・5/20・5/27 全日 12:00～17:00		井上 雅太郎 090-3165-2150
東風会(麻雀)	4月4・18日	13:00～	内 秀 美 080-3796-0885
ダ ー ツ	4月4・18日	13:00～	嶋 隆 夫 090-7200-6948
絵 手 紙	4月1・15日	13:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
* 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
2月	29	85	84	0	198	0	12	40	26	78
累計	348	908	884	0	2140	37	24	543	314	918

2月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
	139	195(西52・中央83・東60)	68	127		



【2月の会員相互の助け合い】

*Hさん除草作業他・・・川端さん *Fさん・Aさんリフォーム・・・黒田さん
 *Tさん外出サポート・・・赤井さん *Oさん・・・外出介助他・・・山下さん