

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 みののお



2024年4月号(第163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年度ナルクみのお定時総会開催のお知らせ

能登半島地震から3か月、瓦礫の撤去、道路の修復や仮設住宅等の遅れが指摘されていますが、方々3月16日に北陸新幹線の金沢～敦賀間が開業し、復興への期待も大きくなっています。

今年のナルクみのお定時総会を対面での総会で出来ます事を慶び、ここに開催のご案内とお知らせを申し上げます。万障お繰り合わせの上ご出席賜ります様よろしく願いいたします。

記

- ◎ 開催日時 令和6年6月28日(金) 13:30～ (受付開始13:00)
- ◎ 開催場所 みのお市民活動センター 多目的室
- ◎ 総会終了後同会場にて交流会を開催します。15:30～16:30

事務局



「会員の車での送迎について」お知らせ

長年に渡り会員の買い物や通院時などに車での送迎を助け合い活動の一貫として、預託点数を付与していましたが、送迎者共に高齢に伴う事故への懸念から、みのお拠点に於いて車での送迎をやめる事となりました。

これに伴い2024年4月1日より車での送迎に関する預託活動には点数が付与されなくなりました。尚、預託点数は付与されませんが、個人的な送迎に関しては規制するものではありません。今後、送迎に関しての代替案などを広く検討してまいりますので、ご理解の程よろしく願い致します。

事務局

訃報:前代表 稲井信也様のご逝去に際し

大変残念ですが、4月1日に稲井信也さんをご逝去されました。3月4日にコロナに罹患され自宅療養されていましたが、その後、肺炎で入院され退院後、圧迫骨折、食欲がなく食事をされていなかったご様子。

4月1日、声が出なく会話が出来なくなり奥様と筆談されていた後に搬送され、亡くなられたとのことです。3日に家族(10名)だけで葬儀をされたのご連絡を息子さんから頂きました。家族葬はご本人の希望で、エンディングノートに記載されていたそうです。

私が所要で29日夕刻にお宅へお伺いした時は、ご自分でポチポチと歩いて出てこられ、思ったより元気なご様子で安心していましたが、無理をなさっていたのでしょうか、残念でなりません。

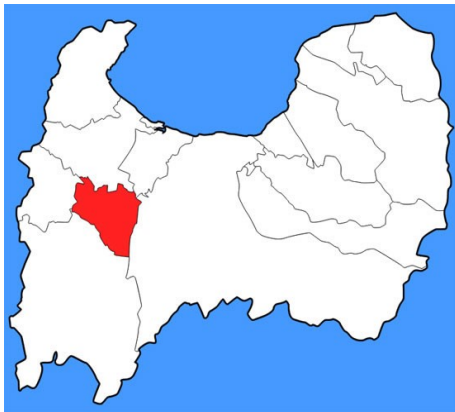
ナルクみのおとして、稲井さんがやってこられた活動を皆さんと力を合わせてやっていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。

ご冥福をお祈りするばかりです。

ナルクみのお代表:岩崎 昭司

となみし
私のふるさと 富山県砺波市

東ブロック 松村 尚美



富山県の形は、赤ちゃんのよだれ前掛けの形をしています。左記のように大きな河川が7つもあり、水資源にめぐまれ、米・酒・魚などとてもおいしい所です。富山湾にはめずらしい魚が沢山います(白エビ・寒ブリ……)。魚津、滑川はホタルイカ。運が良ければ蜆気楼も見られます。新潟県よりには黒部川、黒四ダム、宇奈月温泉、立山連峰があり観光客でにぎわっています。反対の石川県よりは、庄川、小矢部川、小牧、大牧温泉、合掌造りの家がある五箇山など見どころが沢山あります。私のふるさと砺波市は石川県金沢寄りになります。砺波はローカル列車の城端線(高岡駅～城端駅)が走っている中間点に砺波駅があります。ここが私のふるさとです。砺波の町はチューリップで少

し名前が広まりました。チューリップは花を楽しむだけでなく球根を輸出しています。外国人は球根を食べるんです。チューリップの球根は食べられるんです。皆さん知っていましたか？春のゴールデンウィークには、チューリップ祭りが開かれます。私が小学生のころは、春祭りに曳山車が3台町の中を通ります。山車の中で男の子が歌舞伎の舞をします。学校は午後から休みになり、それを見るのが楽しみでした。

少し足を延ばして庄川峡づたいを、バスで30分くらいのところに大牧温泉があります。この温泉が穴場です。庄川をポンポン船で旅館まで行きます。旅館は川の中に建っていますから、窓を開けて魚つりができます。冬は雪が降ると温泉につかりながら雪見酒ができ、なんともいえない風情ある景色が見られ最高に気持ちの良いところです。このような自然豊かなところで育った私ですが、今は大阪が1番のふるさとです。

今年元日に能登半島地震が起き、富山県でも能登に近い氷見市の人達は、家が倒壊、半壊となり大変な被害に遭われ、避難された方々がいらっしゃいます。私の実家は、たいした被害はありませんでしたが、氷見におります従姉の家は、海に近いので津波がきましたので、孫娘のいる高岡に避難したそうです。断水が1ヶ月ぐらい続いて、水のありがたさを知り、水は1番必要で大切ですよとっておりました。去年の夏4年ぶりに墓参りをして氷見の雨晴海岸の近くで食事をして、道の駅で買物をしました。あのお店は地震大丈夫だったんだろうかと、いまさらながら心配です。寒ブリの市場のある商店街も被害を受けていましたが、もう落ち着かれたでしょうか。

今年の冬は寒ブリを食べに行きたいですね。

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
- * 実施日…… 5月17日(金)・6月21日(金)・7月19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100円(保険代)



子ども野遊び体験

子ども野遊び体験は、子供たちが親子で箕面の山で、自然と親しみながら体験するイベントです。

- * 実施日……6月15日(土)・8月4日(日)・10月20日(日)・11月3日(日)
- * 参加費……子供 100円・保護者一人200円(保険代込み)
- * 参加は保護者同伴のこと

- ◎ 当日午前7時前のNHKの天気予報で、大阪府の降水確率が60%以上の際は中止
- ◎ 申し込み・問い合わせ先 ナルクみのお (080-6115-2280) まで

奉仕活動

ご近所クリーンウォーク

待ちに待った春がようやく来ました。暖冬と言えどもやっぱり寒かった。これからも、自然を楽しみながらのクリーンウォーク頑張り、続けます！

【萱野地区 3月6日】

まだまだ寒い中、総勢7名で萱野地区のクリーンハイキングを行いました。タバコ211本、マスク2枚、公園の葉ボタンがとても綺麗でした。



【船場地区 3月11日】

春が恋しい寒い3月、総勢6名で阪急オアシス前を西に向いて出発。あいかわずタバコのポイ捨てが目立ちました。タバコの吸い殻235本！



【東地区 3月22日】

今日は、帝釈寺コース。8名の参加がありました。朝は冷え込んだが、歩きはじめると身体は温まり、良い運動になった。少し長丁場のコースで、家を出てから帰宅するまで2時間。ゴミはしっかり収集でき、帰宅後スマホの歩数計を見ると、1万歩を越えていました。



＝介護研修＝

介護のコツと老人施設の紹介と見学」

認知・身体など（車椅子操作を含めて）自宅での介護のコツと、いざという時の、各老人施設の紹介と見学を予定しています。是非ご参加ください。

【日時】5月25日(土) 13:30～16:00

【場所】稲ふれあいセンター

箕面市稲 6-14-34 ☎072-734-8617

ゆずるバス「稲ふれあいセンター」下車

【講師】紅葉の郷

【参加費】無料 【定員】40名

【申込み締切り】5月20日(月)

【申込先】・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



【中央ブロック】

～平均年齢78歳の

JR「青春切符の旅」(3月27日)～

朝からドキドキ！ウキウキ！この日を待っていました。平均年齢78歳。大病を克服したメンバーが体験する青春切符の旅。観光ルートバス「メーグル」に乗って、金鯉横丁・徳川園へ。名古屋城は豪華絢爛で圧巻の美しさでした。行く所、見るもの新鮮で感動。お昼はきしめんセット、3時はみたらし団子、帰りは各自車中食。どれもこれもめっちゃ美味しかったです。お土産も買いたい、あそこへも行きたいと欲が出るが、8名が中学生気分、好天に恵まれ何事もなく、無事に過ごせた楽しい旅でした。帰って見てみると今日の歩行数は約15,000歩でした。 藤田 恵子



名古屋城は
どえりやーもんだらたわ！

ちょっと歩いてラン

花の季節になりました。ちょっと歩いて、小野原まで来てみませんか？

・日時 4月20日(土) 昼12時

・場所 MiRoKu `36 箕面市小野原西 5-5-9

☎ 072-727-5201

・ゆずるバス黄ルートの小野原西バス停のすぐ近く

・ランチ内容 ステーキ・天ぷら・焼魚各定食あり

・料金 2,000円前後

※.事前予約制で8名分予約済ですが、参加希望の方は早めにはご連絡ください。

申込み先 中田 恵美子 090-7119-7127

原 敏子 090-3709-0527



奉仕活動

「滝道清掃のお知らせ」

箕面の滝道清掃は、社会貢献活動です。参加しましょう！

【日時】5月13日(月) *雨天中止

【集合】9時40分(箕面駅前)
11時半頃解散予定

【持ち物】軍手・ビブス

*掃除用具は準備しています

【問合せ先】岩崎 080-6115-2280

5月のお誕生会は5月6日(月・祝)です。
13:30～15:30 みのお市民活動センターにて

事務局だより

「3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
6年度の活動の中で収支を考慮した具体策を検討し、次年度につなげる
- ② 令和5年度事業報告
3月末締め切り
- ③ ナルクみのお総会開催日程について 6/28開催決定
- ④ 車での送迎について
・2024年4月1日より預託活動として点数は付与されません(詳細はP1にて)
- ⑤ その他
・施設へのサポート協力者増やす為の具体策検討
・ナルクキャラクター応募は「ナルちゃんに投票」
・QRコードと関連してホームページをどうしていくか
QRコード岩崎代表作成
次は「お知らせ欄」のリニューアル検討

《再入会員の紹介》

【中央地区】
*徳山 健二さん
箕面市白島

【東地区】
*奥野 亨さん 豊中市
*杉田 繪巴子さん 池田市

《わかばより 転入会員の紹介》



月 日	内 容	場 所	集合・開始時間
5月 9日(木)	運営委員会	らいとびあ21	13:30~
5月13日(月)	箕面 滝道落葉清掃(詳細はP-3)		9:40 箕面駅
5月14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
5月 6日(月)	ふれあい広場:バザー・5月生まれ「お誕生会」		13:30~15:30
5月20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
5月 8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
5月22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
5月17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
5月23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
5月24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
6月15日(土)	ホテルのタバ 箕面駅~昆虫館~姫岩~箕面駅(21時解散予定)		18:00 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)の《修学院~一乗寺》のハイキングは中止となりました 5月 5日(日)の《なにわの渡船めぐり》も中止とさせていただきます		
ゴルフ	5月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
健康麻雀	5/6・13・20・27 全て12:00~17:00 6/3・10・17・24 全て12:00~17:00		井上 雅太郎 090-3165-2150
東風会(麻雀)	5月2・16日	13:00~	内 秀美 080-3796-0885
ダーツ	5月2・16日	13:00~	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵手紙	5月6・20日	13:30~	神代 素子 090-7361-9964

*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
3月	32	82	68	0	182	0	0	60	20	80
累計	380	990	952	0	2322	37	24	603	334	998

3月末現在の会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性
	140	196(西51・中央85・東60)	70	126		

【3月の会員相互の助け合い】*Hさん除草他：川端さん *Uさんパソコン指導：牧田さん *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 *Yさん除草剪定：川端さん・岩崎さん *Oさん：買い物介助他：山下さん