時間預託制度の全国ボランティア

ナルク みのお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2011年11月号（第13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 072-725-2280 ・ 080-6135-2210
メールアドレス: nalc_minoh@infoseek.jp
http://nalcminoh.web.infoseek.co.jp/

10月度における高齢者疑似体験について

10月11日に豊川南小学校4年生142名と、20日・21日の2日にわたり西小学校4年生145名を対象に、総合学習の中で高齢者疑似体験を実施しました。両校とも「みんなが安心して暮らせる街にするには自分達は何をしていったら良いか」とのテーマで、2～3学期を通じたカリキュラムが組まれています。その中の2時間が疑似体験授業です。**ナルクみのお**としては積極的に応援をし、80歳の体験をさせる事により＜年寄りの実態を実感してもらう＞と同時に＜ハンディキャップを持った人に対しても・・相手を理解する大切さを子ども達に伝えて行く＞事を狙いとしています。又核家族化の中でお年寄りと接する機会が少なくなっている社会ですので、子どもたちとナルク参加者全員が給食を一緒に食べ交流する場も学校に作って貰いました。子ども達3人に会員2人体制で交流を図りながら体験させ、体験後の発表も子ども達は元気に自分の言葉で語ってくれました。

年をとるとものがぼやけて見えたり、腕が曲がりにくかったり指先が思うように使えないのでボタンがはめにくいです

西小学校の生徒達のアンケートでも

（1） 乗り物では席を譲る　25名
（2） 階段でお年寄りを手伝う　24名
（3） 重そうな荷物を持ってあげる　19名
（4） 信号では「赤ですよ」・「青になりましたよ」と大きな声で言ってあげる　12名

などがベスト4で、その他「うちのお祖父ちゃん・お祖母ちゃんにやさしくしてあげたい」「ナルクのおばあちゃん達はすごく元気でした」「元気でよかったですね」などやさしさいっぱいの発表で、思わずウルウルの状態でした。延べ80名近い会員の皆様のご協力有難うございました。そしてお疲れ様でした。子ども達にも感謝します。

事務局長　稲井 信也

膝の関節が曲げにくかったり重く感じるように重いサポーターをつけます

スーパーでお買い物？指先がカサカサして小銭がなかなかつかめません

次回は一月に四日（火）箕面東高校を予定しています。初めての方はベテランとの二名体制で行います。どしどしご参加ください。

ナルク北摂拠点情報交換会

平成21年12月から、北摂拠点が集まって情報交換会をしています。今回は箕面拠点が担当で 10 月 25 日に行いました。北摂拠点も箕面が加わって 6 拠点になりました。豊中・池田(わかばの会)、茨木・摂津(おしどりの会)、吹田(友・遊・悠)、高槻・島本(花みずきの会)、宝塚・川西(ささえあい)、箕面(ナルクみのお)とそれぞれ代表・副代表・事務局長・運営委員の15名が参加しました。**ナルクみのお**から、打越代表、長谷川副代表、稲井事務局長、原運営委員が出席し、打越代表が議事進行に当たりました。議題は①会員の増加策、②活動会員の増員と確保策、③将来の預託点数の活用、④その他、でそれぞれ取り組みの報告とその成果が発表されました。特に茨木・摂津拠点のKKB作戦活動会員倍増計画委員会)の発足や高槻・島本拠点では、子育て支援を進め、若い会員増強策として、子育て終了後の継続会員を確保するなどが、参加者の注目を得ました。**ナルクみのお**からはA・Bプロジェクトの取り組み(11月の会員会議発表予定)を披露しました。各拠点がそれぞれ地道に一つ一つコツコツと積み上げていくことが大事であることを再確認しました。その他いろいろな案件が議題に上り、今後活動の参考になる成果を得た有意義な会合でした。
次回は宝塚・川西拠点が担当で来年2月17日開催を決め散会しました。

代表　打越　正長

チャリティバザーの報告

かねてご案内の「東日本大震災支援ボランティア派遣」に活動支援金を寄付する目的で、10月17日市民活動センターに於いて支援バザーを開催しました。ナルクふれあい広場にお越しの皆様や事前にお届け頂きました皆様からの品物のご提供とお買い上げ協力により、短時間に20，010円を売り上げる事が出来ました。本部に支援金として20，000円を振り込みました。ご協力を心から感謝いたします　。

事務局長　稲井 信也

チャリティバザーに参加して

10月17日東日本大震災支援のカンパに協力して、ナルクみのお主催のチャリティバザーが、市民活動センターにて開催されました。晴天にめぐまれ朝早くからご遠方よりこられた方もおられました。

ナルクみのお運営委員の皆様そして会員方々の宣伝のお蔭で、品物も机に乗らない程集まり感謝！！
最初は売れるかどうか心配致しましたが、10～12 時の間多数の方が買って下さり、終わるころにずい分と少なくなり、私達も買わせて頂きました。私もバザーの販売を見聞し初めての経験で楽しくお手伝いさせて頂きました。被災地の復興に少しでもお役に立てばと、ナルク会員皆様のご理解とご協力そしてチームワークが有ればこの行事が、今後共永く続けられる様に願っています。何も判らないまま、ナルクの会に入らせて頂き、色々な行事、活動に参加し体験させて頂き、とても勉強になりました。この場を借りましてお礼を申し上げます。
ありがとう御座いました。

亀井 千穂子

《みのお会員全員集会》開催のお知らせ

ナルクみのおの一層の飛躍を図るため、運営委員会でAチーム:仲間同士の助け合いの仕組みの充実、Bチーム：仲間同士がいつでも楽しく語り過ごせる場所づくり…等の議論をして参りました。皆さまと一緒に検討して最終案をまとめ事業計画に反映したいと思います。
ご多忙とは存じますが是非ともご出席ください。

＊日　　時　　１１月２１日（月）１３：３０～１５：００
＊場　　所　　みのお市民活動センター

第12回みのお茶論に“わかばの会”から参加しました

10月14日　勝尾寺園地の自然の中で鍋パーティの予定でしたが、残念ながら天候不順という事で白島会館に集合しました。午前中は雨が降らず心地よい風が吹く中を近くの神社まで稲井さんの説明付きでミニウォーキング。稲の穂がたれさがり収穫を待っている田んぼ、コスモスがとってもきれいでした。会館に戻り、具だくさんのおうどん。箕面の会員さんに感謝してとてもおいしく頂きました。その後いろんなゲームをして楽しみました。私はジャンケンゲームで1番になりラッキーでした。ありがとうございました。なお、当日の参加者はナルクみのお18名、わかばの会4名でした。

わかばの会　　西尾　明美

二人羽織は庄司さんと、どなたでしょう？

シニアズハイキングに参加して

参加者　15名

箕面の古墳

10月27日(金)シニアズハイキングに大阪からハイキング仲間4名と一緒に参加しました。

今回は、箕面駅～落合谷～ハート広場～望海の丘～箕面駅のコースで傾斜の多いコースでした。普段よく山歩きをしている仲間たちは、ただ景色を眺めて歩くだけの山道と違い、今回は木・草花・蜘蛛・カマキリ・蝶の名前や特徴などなど稲井さんが詳しく説明してくださるので、いつもより充実したハイキングに感動ひとしきりでした。途中箕面名物のお猿さんやシカに出会ったりして、疲れ知らずにあっという間に市街地へ下りてきました。そこから駅までの間で、「箕面の古墳を見ましょう」と横道に入ったところに案内してくださいました。大きな木の根元にそれらしき石組を覗き込んで、6世紀頃から箕面の地にはこのような立派なお墓を作る豪族が住んでいたのだと感心しました。萱野三平のお姉さんが嫁いだ吉田家のお墓にも立ち寄り、忠臣蔵赤穂浪士の話しを思い出したりと、地元の方のみぞ知る旧遺跡を訪れて、今日のウォーキングは歴史探訪おまけつきの楽しい一日でした。友人たちもとても満足して、また参加したいと話しつつ帰途につきました。

宮川　美代子

みのお茶論と忘年会

今年最後の茶論は、男性が料理に腕を奮ってもてなして下さるので楽しみです。また、食後ハンドマッサージの講習もあります。新入会員の方はこの機会に是非ご参加ください。お待ちしています。車での来場は出来るだけ控えてください。

＊日　時　　１２月　１５日（木）　１０:３０～
＊場　所　　ｺﾐｭﾆﾃｨｰｾﾝﾀｰ　萱野北小会館　「如意谷の里」
＊参加費　　５００円
＊持ち物　　お椀・お皿・お箸
＊申込締切り　１１月３０日（水）
＊申込み先　　みのお事務所（072-725-2280）
　　庄司（080-3844-3345）

ハンドマッサージ講習へのお誘い

ナルク本部でハンドマッサージの講習を受けました。茶論で、皆さんに紹介したいと思いますのでこの機会に是非ご体験下さい。

＊費用　無料
＊持ち物　高級ハンドクリーム使用　タオル
＊肘までまくれる服装

マッサージ担当　赤井　橋本

≪事 務 局 だ よ り≫

活 動 報 告

預 託 活 動 内 容	10月活動時間	9～10月累計	23年度上期計
家・庭の手入れ、話し相手・相談	6	12	66
家事援助(住宅の掃除・洗濯・買い物等)	0	0	55
子育て、介護・介助(外出・身辺・送迎等)	41	94	197
特養・老健への協力	173	265	608
高齢者擬似体験	80	80	58
その他の仕事・援助(みのお活動センター受付業務等)	104	156	337
拠点運営業務(事務所当番・会計・事務・HP/会報・入力・同好会)	48	105	255
合 計	452	712	1,576

奉 仕 活 動 内 容	10月活動時間	9～10月累計	23 年度上期計
福祉(特養・老健・市・社協への協力)	9	161	201
子育て(学童のクラブ指導・見守り安全パトロール)	31	64	195
環境(河川・山・公園の掃除、森林・植樹等)	36	72	152
ナルク活動(事務・イベント)	78	124	210
合 計	154	421	758

	世帯数	会員数	男	女
10月末現在	85	**134**	55	79

新 入 会 員 の 紹 介

＊角田(すみた)努 ・ 槇子さん 箕面市稲

＊勝山道裕 ・ 慶子さん 箕面市今宮

ナルクに入会しました

私の77年の人生で他人の役に立ったといえることがなく、何か自分で少しでも役に立ったという満足感というか喜び(嬉しさ)を感じて一生を終えたいと思います。 蓮野 フサ子

何か理解できないけど、やってみる価値はあるかと思いました。 勝山 道裕

活 動 ・ 行 事 予 定

	内 容	場 所	時 間
11月21日(月)	ふれあい広場	市民活動センター	10:00～13:00
11月21日(月)	みのお会員全員集会	市民活動センター	13:30～15:00
11月24日(木)	シニアズハイキング(地獄谷～尾根道～高山道～箕面山荘～箕面駅)		9:30 箕面駅集合
12/5・19日(月)	ふれあい広場	市民活動センター	10:00～13:00
12月 8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:00～15:30
12月14日(水)	クリーンハイキング	箕面こもれびの森方面	9:30 箕面駅集合
12 月15日(木)	茶論兼忘年会	萱野北小会館 「如意谷の里」	10:30～
12月21日(水)	シニアズハイキング(巡礼道～萱野道～西国街道～大阪・箕面街道)		9:30 箕面駅集合

＊お問い合わせは月・水・金 10:00～12:00 みのお事務所まで ＊ 詳細はHPを参照ください

同好会名	月 日	時 間	連 絡 先	
カラオケ同好会	12月 4・7・21日	14:00～	中田 恵美子	090-7119-7127
デジカメ同好会	11月13・20日 「なんでもこ～い」講座 カメラ操作・年賀状作成・パソコン・ホームページ相談		**要連絡 長谷川 まで**	090-2067-8939
ダンス同好会	12月14・28日 **(練習日が変更になりました)** 13:30～		一階 冨美子	072-722-4047
太極拳同好会	12月5日(14:00～)・**19日(13:00～)**		嶋 隆夫	090-7200-6948
ハイキング同好会	11月19日 六甲山(阪急六甲駅 9:30 集合)		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ同好会	12月はお休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁 同 好 会	12月 5・19日	10:00～	山下 隆也	090-3270-2387
麻 雀 同 好 会	12月12・26日(9:30～17:00) 初心者 (お休み) 岡部 克己			090-5152-1454

＊ 時間・場所等の変更がある場合がありますのでご注意ください ＊ HPにも載っています

～クヌギ・コナラの植樹日詳細のお知らせ～

左記の通り植樹日の内容が決まりました。特に12月11日は「国際森林年」記念行事としてイベントも行われます。

＊日 時 11月16日(水)・12月11日(日) 11時 エキスポの森集合

＊持ち物 軍手・弁当・お茶・空のペットボトル(水やり用)

公共の交通機関はありませんので各自でご参加ください

問合せ先 稲井 信也 (072-726-1866)