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

2013年8月号（第35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
℡ 072-725-2280 ・ 080-6135-2210
メールアドレス: : nalc_minoh@infoseek.jp
http://nalcminoh.web.fc2.com/

シニア介護サポート養成講座

今年度の**ナルクみのお**の事業方針、キーワードのひとつは「ナルクで活動して健康寿命を5～10年延ばそう！」です。今回は、**<寝たきりにならない為にはどうしたらよいか>**の講座と実技の研修を紅葉の郷で専門の方々にしていただきます。平均寿命と健康寿命では男女とも約10年の差があります。いかにして健康寿命を長く保つことができるかこの機会に、予備知識をしっかり勉強して、さっそく実践していきましょう。今後皆さまのお役に立つ研修です。積極的なご参加をお待ちしています。

＊ 日　　時　9月22・29日（日）10:00～16:00
＊ 場　　所　紅葉の郷（研修室）
＊ 募集人数　20名（先着順）
＊ 参 加 費　1，500円（シニア生活・介護支援サポーターのテキスト代1，200円込）
＊ 申込み・問合せ　ナルクみのお事務所　℡・fax　072-725-2280
メール：nalc_minoh@infoseek.jp
稲井　080-5332-1866
＊ 研修内容　9月22日
施設におけるボランティアにあたって
高齢化社会を迎えての介護サポート
日常生活支援について
寝たきりにならない為の講義と実技
9月29日
箕面市における高齢者医療の実態
寝たきりにならない為の知識（高齢者の特性・骨そしょう症の知識と対応）
車椅子介護の方法（実技）

これからの行事予定

＊ ９月　２日（月）バザー兼茶論
＊ ９月１４日（土）ひじり祭り
＊ ９月１５日（日）NPOフェスタ
＊ ９月２２日（日）介護支援サポート研修
＊ ９月２９日（日）　〃

【 高齢者疑似体験 】
＊ １０月１１日（金）　南小学校
＊ １０月２４日（木）　豊川北小学校
＊ １０月２８・２９日（月･火）　豊川南小学校
＊ １１月１５ ・２２・２９日（金）　第三中学校
＊ １２月１３日（金）　第五中学校

☆ご協力をお願いします。予定を手帳に書き入れておいてください。詳細は追ってお知らせします。

～ナルクに入って 15 年～

退職して暇を持て余していた時、わかばの会の代表に勧められて夫婦でナルクに入会して15年、この間に夫婦で貯めた預託点数はわかば時代と合わせて3000点(一部拠点に寄付)、奉仕点数5000点、我ながら良く活動したと思う。今年4月金婚式を無事夫婦共々元気に迎えられたことは、ナルクに入会し活動の場があったからと思うと、感無量である。入会して良かったと思う事は、多くの良き仲間を得、夫婦で参加していたので共通の話題が増え日常の会話が広がったことである。活動を通し元気、健康を貰え職場のOB会や学生時代の同窓会で「若いね」と褒められる。それが私の自慢である。

私は遂に後期高齢者の仲間入りをしたが、現在、8つの同好会に入り日々忙しくしている。最近できたダーツ同好会はただ的に矢を投げるだけかと簡単に思って始めたのだが、なかなか以ってルールがいろいろあって、点数を計算するだけでも頭の体操である。高齢者疑似体験、紅葉の郷の預託活動や箕面クリーンハイキング等の奉仕活動にもできる限り参加をすることで、健康年齢を少しでも伸ばせれば言うことはないと、これからもナルクと共に過ごして行こうと思っている。

岡部 克己

ナルク本部会報編集委員会からのお知らせとお願い

活動拠点代表
事務局長 各位

NPO法人ナルク
会報ナルク編集長 山田芳雄

編集委員会からのお知らせとお願い

いつも「会報ナルク」にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、2年前にも同じ趣旨の文書をお送りしていますが、徹底を図るため再度ご連絡申し上げます。

皆さまご存じのように毎月10日付で発行されます「会報ナルク」は、4面に「読者の広場」と「記者レポート」の欄を設け、各拠点の活動を全国にご紹介する場合は、なるべく執筆者にゲラをお送りして、お目通しをいただくようにしておりますが、人手不足により了解をとらないで掲載することがあります。

そこで、貴拠点会報に掲載される「随筆」「俳句」「 レポート記事」については、「会報ナルクに転載される場合がある」旨、拠点の会員さんに徹底していただきますようにお願い申し上げます。また、紙面の都合上一部を割愛したり、変更する場合もありますので、合わせてご了解賜りたいと存じます。

編集委員会としては、今後とも全国の優れた活動、文芸作品を幅広くご紹介していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

ナルク本部会報編集委員会より、上記のとおり依頼がありましたので、お知らせします。

ナルクみのおの会報に記載された記事が過去にもいくつか「会報ナルク」に転載されたことがありました。皆さまの活動やエッセーが全国の会員さんに読んでいただけることは喜ばしいことです。行事に参加された感想や日頃の思いなどどんなことでもよろしいのでお気軽にどしどし投稿をお願いします。

広報担当

～会計担当者を募集しています～

月に1～2日午前中会計のお手伝いをしていただけませんか？

パソコンが少し出きる方ならどなたにもできる業務です。お馴れになるまで1対1でご指導いたします。2時間当たり1点の預託点数が付与されます。

〈連絡先〉 みのお事務所
℡/fax 072-725-2280
携帯 080-6135-2210

～チャリティーバザー開催～

先月号でもお知らせしましたが皆さまの温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

◇ 日 時 9月2日(月)
10:00～12:00
◇ 場 所 市民活動センター
◇ 品 物 未使用の品物
但しバッグ・アクセサリーは中古も可
◇ 品物の持ち込みは当日10時まで又は下記の者にご連絡ください
〈 ふれあい広場担当 〉
長谷川 090-3616-8294
原 090-3709-0527
福 山 090-3992-0514
〈 茶 論 担 当 〉
庄 司 080-3844-3345
ご希望があればお宅へ引き取りに伺います

紅葉の郷「ひじり祭り」ボランティアのお願い！

毎年行われています紅葉の郷「ひじり祭り」に、今年もご協力をお願いいたします。楽しい夏の行事を、お手伝いをしながら紅葉の郷の皆さんと楽しみましょう。お手伝いをしていただける方は、電話・メールでご連絡ください。またお手伝いの内容に、希望のある方はお申し出ください。役割分担については、追ってお知らせいたします。**申込み締切りは9月2日（月）です。**

《 日　　時 》 9月14日（土） 12:30～16:00（集合は12:00）
《 募集人数 》 50名（奉仕活動）
《 依頼内容 》 メイク・着付け・デイサービスの付添い
売り子（たこ焼き・フランクフルト・コロッケ・飲み物・アイスクリーム・お茶席など）
《 持 ち 物 》 名札・エプロン・上履き（スリッパ不可）・靴袋
《 申込し先 》 みのお事務所　072-725-2280
稲井 080-5332-1866　/ 岡部 090-5152-1454
長谷川 090-3616-8294　/ 福山 090-3992-0514

なお昼食として紅葉の郷より利用者さまと同じく屋台の食券を私たちにも頂きます。
お手伝いの合間に交代で召し上がってください。

みのお茶論　～万葉集紙芝居を観賞して～　参加者２５名

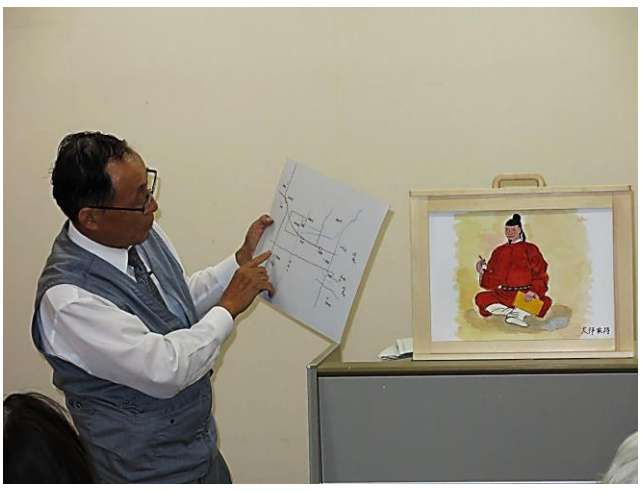
万葉集には、学生時代以降百人一首を通じて時たま接する他に、あまり機会がありませんでしたが、今回久方ぶりに懐かしい歌人達の名前を耳にして楽しませて頂きました。講師の戸奈精孝氏とは高校以来の長い友人で、事前に今回取り上げる和歌を案内してもらいましたので、私も図書館で口語訳を調べたりしました。

山上憶良の児を想う歌**「銀も金も玉も何せむに 優れる宝 子に及かめやも」**を母に話しながら、何かをせがんだ昔を思い出しました。憶良といえば貧窮問答歌で歌われた農民の悲哀から、終戦後の貧しい私たちの暮らしに思いをはせたことなどが頭をよぎりました。戸奈氏の現在のお住まいの近くでの、葛飾の真間の手児奈の歌は、どこにでもある美しい乙女の運命を簡潔に哀れに表現していましたね。

この他たくさんの感動を覚えた歌の数々も、講師の美しい絵とわかりやすい解説のお蔭と感謝いっぱいです。暑い中遠路はるばる千葉県よりナルクの茶論にご協力頂き厚く御礼申し上げます。

中田 秀明

真剣に聞き入る参加者たち



手作り紙芝居と作者の戸奈精孝氏

≪≪事 務 局 だより≫≫

活 動 報 告

預 託 活 動 内 容	7月	4～7月累計
家・庭の手入れ、話し相手・相談	14	46
家事援助(住宅の掃除・洗濯・買い物等)	5	34
子育て、介護・介助(外出・身辺・送迎等)	4	41
特養・老健への協力	145	522
高齢者疑似体験	0	0
その他の仕事・援助(みのお活動センター受付業務等)	60	262
拠点運営業務(事務所当番・会計・事務・HP/会報・入力・同好会)	64	245
合 計	292	1150

奉 仕 活 動 内 容	7月	4～7月累計
福祉(特養・老健・市・社協への協力)	8	32
子育て(学童のクラブ指導・見守り安全パトロール)	38	124
環境(河川・山・公園の掃除、森林・植樹等)	8	94
ナルク活動(事務・イベント)	135	282
合 計	189	532

	世帯数	会員数	男	女
7月末現在	112	172	71	101

ナルクみのお 「ビブス」の製作

運営委員会で皆さんお揃いのビブスを作ることに決まりました。前身頃、背身頃に「ナルクみのお」の文字を印刷します。緑色で脇にゴムバンド付のフリーサイズです。
紅葉の郷での「ひじり祭り」や「高齢者疑似体験」、「滝道清掃」等の機会に全員着用しましょう。

預託活動

小野原の会員 藤井さん(9？才)宅へ、家事援助に行っています。人生の大先輩に教わることも多く、東ブロックの赤井さん・松村さん・中田の3人で楽しくサポートしています。 中田 恵美子

活動・行事予定

月 日	内 容	場 所	時 間
8月23日(金)	のんび～りハイキング(滝道右岸～みのお大滝～左岸～箕面駅)		9:30 箕面駅前集合
8月27日(火)	クリーンハイキング	箕面こもれびの森方面	9:30 箕面駅前集合
9月 2日(月)	ふれあい広場とチャリティーバザー	市民活動センター	10:00～13:00
9月12日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
9月14日(土)	ひじり祭り	紅葉の郷	12:30～16:00
9月22日(日)	介護支援サポート研修(講義と実技)	紅葉の郷	10:00～
9月29日(日)	介護支援サポート研修(講義と実技)	紅葉の郷	10:00～
9月18日(水)	のんび～りハイキング(マミズクラゲと鷹渡り) (西江寺～みのお山荘～才が原池～谷山谷～白島)		9:30 箕面駅前集合
9月24日(火)	クリーンハイキング	箕面こもれびの森方面	9:30 箕面駅前集合

＊お問い合わせはみのお事務所まで(10:00～12:00) ＊ 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	9月 4・18日	14:00～	中田 恵美子	090-7119-7127
デジカメ同好会	9月は未定です		長谷川 洋一	090-2067-8939
ダンス同好会	9月11・25日	13:30～	垣内 きよ子	090-9046-1147
太極拳同好会	9月 2日	14:00～	嶋 隆夫	090-7200-6948
ハイキング同好会	9月はお休みです		稲井 信也	072-726-1866
ゴルフ同好会	9月はお休み (次回は 11/22)		中田 秀明	090-3490-2180
囲碁同好会	9月 2日	10:00～	山下 隆也	090-3270-2387
麻雀同好会	9月 9・23日	9:30～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵同好会	9月 2日	10:00～	谷田 明子	090-8214-1105
園芸同好会	9/20(第3金曜)畑の手入れしましょう		泉谷 一幸	080-3770-3517
ダーツ同好会	9月 5・19日	13:30～	小松 泰子	090-5132-2094

＊ 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

～お盆休みのお知らせ～
八月十二日(月)～十五日(木)まで、事務所はお盆休みといたします。急用の方は、SOS電話をご利用ください。