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

2016年3月号(第66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 & Fax:072-725-2280
メールアドレス: nalc_minoh@infoseek.jp
http://nalcminoh.web.fc2.com/

平成28年度 事業計画案について

平成27年度も残りわずかになりました、期首に計画した事業は十分達成されてない部分もあるかと存じます。前期の反省を踏まえ新年度に実施すべき事業計画について、会員各位が日頃考えておられる事柄を、運営委員あるいはお近くのブロック世話人等にどんどんお寄せください。

3月～4月中に事業計画をまとめ、5月には地区ごとに意見を集約し、6月の総会に提案の運びを企画しております。皆様の忌憚のないご提案を、長期計画でも短期計画でも結構です。**ナルクみのお**をよりよくしていくために、積極的に事業計画立案に参画して頂きますようお願い致します。

また、自薦他薦を含め運営委員をご紹介くださるよう合わせて期待しております。

事務局

10,000 回閲覧突破！ ナルクホームページ雑感

ナルクみのおホームページは、わかばの会より分離独立後開設し、5年余を経てこの2月に遂に10，000回の訪問を達成しました。思い起こせばわかばの会のホームページの維持管理のお手伝いを2009年から始めましたが、当初は全くの手探り状態でした。ナルク本部の広報部でのホームページ講習会に出かけ、最初の学習を始めてから何度か勉強に伺ったと記憶しています。今から考えますとまったく恥ずかしいホームページでした。その後箕面拠点独立時に、娘の協力を得て今の形を作り上げ何とか継続しています。その間数々のトラブルに見舞われました。枚方拠点の河原先生にはその都度、メールや電話で手取り足取り素人にも解かりやすく懇切丁寧にご教示いただいただけでなく、何度か小生宅や事務所まで来ていただきご指導賜りました。お陰様で何とか個々の問題解決を図ることが出来ましたと深く感謝しています。また、最初に設定していたサーバーが突然ホームページから撤退することになって、あわてて現在のURLに変更したこと、自宅パソコンの故障によるdata消失の危機等苦労した思い出や、トップ画面での季節ごとの画像掲載は妻の助言をもとに写真掲載をしていることにお褒めの言葉を頂いたこと等、プラスマイナスいっぱいですが、hit数10，000回突破で努力も報われたとひそかに笑みしています。今後とも更に内容充実を図り、多数の訪問を得る様努力致します。閲覧増が励みになりますので、各位の更なるご協力をお願い致します。

ホームページ担当 中田 秀明

認知症サポーター養成講座

・日 時 3月25日(金) 13:00
・費 用 無料
・募集人数 30 人
・場 所 市立介護老人保健施設
・申込み・問合せ 同施設
TEL727－9530 ・FAX 727－3598

認知症の説明と、本人や家族を応援するサポーターの心構え講座です。
高齢者ボランティアに携わる会員の皆さん一度は参加する価値があると思います。

ブロック活動の報告

～西 地 区～

西ブロック総会を下記のとおり行います。
ご予定に入れておいてください

日 時 5月13日(金) 13:30～15:00
場 所 市民活動センター
議 題 ① ブロック長交代
② 役員等選任
③ 2016年度行事
・毎月実施を基本的に避けたい
・行事の優先順位
ナルク全体行事 ＞ ブロック ＞ 同好会

～東 地 区～

2月14日(日) カラオケスナック「あんてい」で、中央から5人、西から2人参加していただき、総勢15名、楽しく元気に歌いました。どの歌手も若かった !(^^)!
又の開催を乞う御期待 ！！ 中田 恵美子

北摂拠点連絡会の報告

2月26日(金)吹田、茨木・摂津、高槻・島本、宝塚・川西、豊中・池田、箕面の各拠点から代表、副代表が出席。

そして本部から山田理事も参加して意見交換会が行われました。議題として、役員の決め方、新入会員の増やし方、どのような行事に人気があるのか、日頃行事に参加されない方への呼び掛け等が議論されたが、いずれも決定的な秘策はなく、こまめに声かけていくしかないようです。

やはり事務所等で人が集まれる場所がある拠点は人集めに有利な様です。同好会の開催スペースが有り、しゃべったりできる、或いは歌を唄ったりできる場所があれば、楽しめて且つ次の仕事の依頼もできやすい。常設のふれあい広場があるという感じですね。

本部山田氏からは、要支援Ⅰ、Ⅱに対する取り組みについて、基本は要介護の方も会員になってもらって、助け合う精神を持ち合わせたい。市民・地域への貢献がベースにあり、本来無償の奉仕が有料の活動になったと考えて頂きたいとの説明を受けました。

副代表 中田 秀明

囲 碁 三 昧

左手に温めの燗酒。右手に石。若い頃からこのスタイルで囲碁に親しんできた。盤の向こうに相手がいない時でも古今の名人上手が残してきた棋譜を並べ観賞するのである。もちろんプロの打った手を全て理解できる技量はないが、一手一手に私なりに感じたことを、自分ならこう打つなどして過ごす。それに加え、碁敵と打ち合うのが楽しみで、碁会所通いが私の囲碁人生の大部分である。性分に合っているのか、私は囲碁が大好きである。作物つくりを除けば碁に費やす時間とエネルギーは他の趣味に比べてはるかに多い。おかげで悪銭を使わずに済んだ。

ナルクに入会するきっかけになったのもその中に囲碁」の一字を発見？したからである。「碁が打てる」という不純な動機で入ったナルクであるが、今では皆様に親しくしていただき、「入って良かった」の想いでいっぱいである。囲碁のことだけしか念頭になかったので、運営委員会や高齢者疑似体験などは、想定外で多少の反省とともに、この先どうしたものかと思っている昨今である。私の囲碁人生はいまも少しずつ広がっている。その一つが「全国大会」に近畿代表で出場したことである。一口に全国大会と言ってもピンキリで、プロ並みの実力の持ち主の大会から、私のように元職のしかもOBの大会もある。しかし、全国大会は全国大会である。なんら卑下する必要はなかろう！？誇りに思っている。

二つ目は、ナルクの会員の中から囲碁を始める方々が出てきたことである。これは私にとっては特筆すべきことである。そしてまた、近所の小学生が碁を習いたいと我が家に出入りするようになった。この二つは、私のプログラムにはなかったことで、うれしい限りである。囲碁は「とっつきにくい」とよく言われるが、私に言わせれば、他のゲームに比べ、ルールは簡単だし、変化と創造性に富んでいて、面白いものである。少しでも多くの人たちにやってほしいと思っているところである。

囲碁のおかげでナルクの皆様とお近づきになれ、この齢で私の人生に奥行きができた。

囲碁よありがとう！！

そしてナルク万歳 ！！

横山 博明

28年度「ナルク シニアズ クリーンハイキング」スケジュール

ゆっくり！のんびり！おしゃべりしながら草木の説明を受け、周りを観察しながら、ごみを拾って歩きます。奉仕活動をしませんか。年間の予定に入れてください。

実施日	テーマ	実施日	テーマ
4月28日(木)	春を楽しむ(1)	10月27日(木)	紅葉を楽しむ(1)
5月26日(木)	新緑を楽しむ(1)	11月24日(木)	紅葉を楽しむ(2)
6月23日(木)	新緑を楽しむ(2)	12月22日(木)	西国街道を歩く(1)
7月28日(木)	森林浴ハイキング(1)	H29年1月5日(木)	初詣ハイキング
8月25日(木)	清涼を楽しむ	2月23日(木)	西国街道を歩く(2)
9月22日(木)	森林浴ハイキング(2)	3月23日(木)	春を楽しむ(2)
		＊世話人 稲井 信也 072-726-1866	

みのお茶論

「とんど山桜園で花見」

今年もめんぎょ実行委員会主催の花見に、ナルクも便乗させて頂き共に“めんぎょ”で楽しい一日を過ごしましょう。豚汁の他、幼児・小学生の皆さんには、ポン菓子・昔遊びいっぱい・お楽しみ宝探し等があります。お孫さんと一緒に是非ご参加ください。

＊ 日　　時　　4月2日（土）１０：００～１４：００頃（雨天の場合は３日）
＊ 場　　所　　とんど山（白島 薩摩池横　石丸バス停徒歩２分）
駐車場はありますが、できる限り公共機関をご利用ください
＊ 持 ち 物　　弁当・飲み物・敷物（お椀は用意します）　＊ 参 加 費　無料
＊ 問合せ・申込み　準備の都合上ご参加の方は下記担当者に連絡をお願いします
＊ 宝探しのお手伝いをしてくださる方を募集します

「めんぎょ」とは、免業・無縁経が訛ったものと言われており、昭和30年頃まで箕面各地で行われていました。家族そろって重箱に巻きずしを持って野山に出かけ、遊んだ春の行事です。

「パン工場見学とパン作り体験」

この度、西ブロックの福元彰さんのお世話で、敷島製パン工場に再度お邪魔することになりました。前回とても好評でした。希望者が多いと思います。お早めに申し込みください。

＊ 日　　時　　4月22日（金）９：３０～１３：００頃
＊ 場　　所　　敷島製パン（㈱）豊中工場　豊中市名神口1-10-1　☎06-6864-1221
《電車で行かれる方は》
・阪急電車　箕面駅発　８：１２ に乗ります
石橋駅発　８：３０ 普通電車に乗ります
・石橋駅・箕面線ホーム待合室に8:25までにお越しください
・曽根駅より タクシーで現地へ
９：１５　現地正門横駐車場に集合
＊ 持 ち 物　エプロン・筆記用具
＊ 定　　員　30名

「紅葉の郷」活動者慰労会兼交流会」

2月23日(火)市民活動センターに於いて日頃活動されているボランティアさんが参加(28名)。現状の活動報告があり、コーディネーターの負担の軽減、急な変更時の対応等、今後の課題や気になることなど、お茶やお菓子をいただきながら話し合いをしました。今回、3･4月のサポート表を同封しました。参考にして頂き、ご協力お願いします。　　事務局

とんど山桜園花見・パン工場見学
のお問い合わせ・申し込み先は下記の方々に！

東　地区	角田	090-3920-3635
中央地区	庄司	080-3844-3345
	稲葉	080-1432-4691
西　地区	疋田	090-9875-1620

事務局だより

新入会員の紹介

＊北村 善昭さん
箕面市粟生間谷東

体の不自由な私が・・・とあとずさりしていましたが、後ろから押され、何とか参加できました。よろしくお願い申し上げます。

ふれあい広場 バザーにご協力を！

毎月第1・3の月曜日(祝日は休み)10:00～12:00にふれあい広場にて、バザーを行っています。最近、**出展品が少なくなってきました。**リサイクル品(未使用)・手作り品・リユース品等の不用品があればご提供ください。収益金は、**ナルクみのお**の運営資金に充当させていただきます。

事務局

2月会員相互の助け合い

＊Oさん話し相手:
中田(恵)さん
黒田さん

～同好会世話役様へ～

会報4月号は、同好会特集を予定しています。写真・イラスト・メッセージ等を、3月31日までに、広報担当の中田までメール・ファックス等でお送りくださるようお願いいたします。

中田 秀明
Tel & Fax 072-729-3337
E-mal : hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp

活動予定

月 日	内 容	場 所	時 間
3月18日(金)	第9回森のひろば(雨天中止)	大宮寺の森	10:00 市民活動C集合
3月24日(木)	ナルクシニアズクリーンハイキング:里山の春を歩く(2) とんど山～大宮寺の森～医王岩～しおんじ山～白島		10:00 市民活動C集合 14:00 頃解散予定
4月 2日(土)	茶論(花見 雨天3日)	とんど山	10:00～
4月4・18日(月)	ふれあい広場(バザー開催) ＊5／16のふれあい広場はお休みです	市民活動センター	10:00～12:00
4月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
4月15日(金)	第10回森のひろば(雨天中止)	大宮寺の森	10:00 市民活動C集合
4月28日(木)	ナルクシニアズクリーンハイキング:春を楽しむ(1) 平和台西口～憩いの丘～ハート広場～スカイアリーナ		10:00 箕面駅前集合

＊お問い合わせはみのお事務所まで平日の午前中(10:00～12:00) ＊詳細はHPを参照ください

同好会予定

名 称	月 日	時 間	連 絡 先	
カラオケ	4月20日	13:30～	中田 恵美子	090-7119-7127
デジカメ	4月は未定		長谷川 洋一	090-2067-8939
ハイキング	4月27日(木) 多田銀銅山を歩く 10:00頃日生中央駅集合 代官所の門～青木間歩～台所間歩～川床口バス停			稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	4月は未定		中田 秀明	090-3490-2180
囲 碁	4月4・18日	10:00～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	4月4・11・18・25日	13:00～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	4月4日	10:00～	谷田 明子	090-8214-1105
園 芸	**ナルク農園の草刈します 3/20(日) 14 時より**		泉谷 一幸	080-3770-3517
ダーツ	4月7・21日	13:30～	小松 泰子	090-5132-2094
絵手紙	4月18日	10:00～	垣内 きよ子	090-9046-1147
民舞・盆踊り	4月21日(第3木曜日のみ)13:00～ **メイプルホールにて** 大川 喜美子 090-4569-9003			

＊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

【総会のお知らせ】

総会は、六月二十六日(日)に決まりました。ご予定に入れておいてください。

H27年度活動報告

	預託活動(時間)					奉仕活動(時間)				
	会員相互の助け合い	特養老健への協力	高齢者疑似体験	拠点業務	合 計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合 計
2月	5	152	64	62	283	8	8	44	34	94
累計	132	1,626	230	700	2,688	251	78	423	477	1,229

2月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	123	188(西70・中央63・東55)	76	111	1