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8月号(第71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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ: nalc_minoh@infoseek.jp
http://nalcminoh.web.fc2.com/

“防災について”～知ってて良かった～
クイズで考えてみましょう

1923年9月1日に関東大震災が起こり、14万人の死者が出たのが起因で、9月1日を「防災の日」と制定されました。阪神淡路大震災から20年。私たちは恐怖の記憶も薄れかけていますが、その後、東日本大震災や熊本地震等大地震が起きました。また、異常気象による大型台風や集中豪雨による川の氾濫、土砂災害、竜巻など思いもよらない天災が起きています。いつ身近で起こるかわからない自然災害からご自身を守るため、“～知ってて良かった～防災のミニ知識”をクイズ方式で考えていきましょう。

第1問　家にいる時に突然の揺れ！最初に取るべき行動は？
① 急いで家から飛び出して非難する　②台所へ行き火元の確認をする
③ 廊下やテーブルの下など物が倒れてこない場所に逃げる

第2問　町の中で突然地震が起きたとき、正しい行動はどれですか？
① 塀や建物に身を寄せて、揺れが収まるのを待つ
② 建物の中にいる時は、とにかく外へ出る
③ 街路樹の陰やベンチの下、丈夫そうな建物の中に入る

第3問　地震が起きた時に電車に乗っていた場合、正しい行動は？
① 手すり、つり革を握る　② 避難出口に移動する　③ 急いで電車から降りる

第4問　エレベーターに乗っているとき、大地震が起きました。正しい行動は？
① 1階のボタンを押す　② そのままじっとしている　③ すべてのボタンを押す

第5問　住宅用消火器の一般的な使用期限は？
① 5年　② 10年　③ 20年

第6問　初期消火が可能な火災は？
① 壁などに火が移るまで　② 天井に火が届くまで　③ ほかの部屋に火が移るまで

第7問　火災が発生しました。最初にするべきことは？
① 火の消化　② 貴重品をもって外に避難　③ 「火事だ！」と大声で叫ぶ

第8問　大雨時に避難するときの靴として、適当なものは？
① 長靴　② 運動靴　③ 素足

第9問　災害に備えて食料を備蓄しておく時の、目安は何日くらい？
① 3日分(うち、非常食1日分)　② 7日分(うち、非常食3日分)　③ 14日分(うち、非常食7日分)

第10問　災害時のNTT・伝言ダイヤルは？
① 119　② 171　③ 110

第11問　次のうち、一番危険が迫っているのは？
① 避難準備情報　② 避難勧告　③ 避難指示

～～解答は「P－2」をご覧ください～～

「森のひろば」でリフレッシュ

桑田 純子

ナルク会員の皆様、こんにちは、お世話になっています。

私は会員ではないのですが、「大宮寺の森のひろば」に楽しく参加させていただいています。

最初、「もみじだより」で、この集いのことを知りました。「懐かしい歌を歌い、軽体操をする」とありました。「気軽に参加させて頂けそう。それに森の中でするなんて、楽しそう」と思い、思い切って集合場所の市民活動センターの前に行ってみました。会員ではないので、少し気おくれ?していたのですが・・・そんな心配もすぐに吹っ飛んでしまいました。皆様、すぐに、笑顔でお声をかけてくださり、仲間に入れて頂きました。それで七月の参加で五回目になりました。

大宮寺のもりに行くまでの道も又、楽しいんです。皆様とお喋りしながら道ばたの雑草を観察したり、よそさまの庭の木を愛でたり。

今回もよそのお宅の、緑のカーテンになっているつる植物に、七~八センチの緑の果実がいくつかぶら下がっているのを発見。「かわいい!これ何?」と実を撫でたりし、パッションフルーツでは?と盛り上がりました。トケイソウらしき花が咲いていましたので、パッションフルーツとクダモノトケイソウが同じだということも、よそ様の花と実で教えてもらうことになりました。

大宮寺のもりは、照葉樹林の森です。シイの大木が空を覆い、みどりのドームに居る感じです。その中で、ストレッチを中心にした体操、指体操による頭の体操(ううん・・・指がいうことをきいてくれない!)でも「できないことをするのがいいそうですね。」と教えていただき、少し体も頭も軽くなった気分になります。懐かしい歌では、子供の頃によく歌った歌詞の意味を改めて噛みしめています。今、歌ってみて、初めて意味が分かった歌詞もあります。具体的には・・・ええっと。なんだっけ?

又、紙芝居も新しいストーリー、なじみのある話とありますが、語りに引き込まれてしまいます。

森のなかで、皆様と体を動かし、お喋りできる楽しいいひと時、ありがとうございます。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

『防災について』クイズの解答

第1問 ③ まず、わが身の安全を!あわてて外にとびだすな!
第2問 ③ 町の中で危険なのは自販機、広告塔、ブロック塀などの倒壊やガラス片・看板の落下が一番危険。 **第3問** ① 足を進行方向に斜めに踏ん張る。 **第4問** ③ すべてのボタンを押して最初に止まった階で降りる。 **第5問** ① 使用期限を過ぎた消火器は破裂による人身事故の危険があり、速やかに新しい消火器と取り換える。 **第6問** ② 初期消火が可能な火災は炎が天井に届くまでです。迷わず安全な場所に避難する。 **第7問** ③ とにかく大声で「火事だ!」と叫び周りに知らせることが大事。
第8問 ② 足元が水で見えないので歩きやすい運動靴をはく。紐がある場合は強く結んで脱げないようにする。 **第9問** ② 地震発生直後は、食料はなかなか買えない。そのため7日分(非常食は3日分)用意する。飲料水は一日一人3リットルを3日分準備する。 **第10問** ② 地震はいつ起こるかわかりません。日頃から家族で連絡方法を確認しておきましょう。伝言ダイヤルは災害時の大切な連絡手段です。 **第11問** ③ ・避難指示…避難勧告より強いもので災害発生の危険性が高いときに発令。
・避難準備情報…高齢者や障がい者など避難に時間がかかる人がいち早く避難できるよう、避難勧告に先立って発令。
・避難勧告…災害の発生する可能性が高まったときに発令。

今年も咲きました
♪人知れず夜の闇に咲く…♪
月下美人
6月28日夜9時頃開き始め
深夜12時頃満開になりました。
辺りには芳香が漂います。
一度徹夜で眺めていたいと
思いますが…
翌朝の無残な姿は見たくない!!
落差が大きすぎるのです。

中田 恵美子

奉仕活動　紅葉の郷「ひじり祭り」ボランティアのお願い！！

“紅葉の郷”で、第19回夏祭りが行われます。このボランティアに、多くの方のご協力をお願いします。参加をしていただける方はメール・電話等でご連絡ください。役割分担については追ってお知らせしますが、お手伝い内容にご希望のある方は事前にお申し出ください。なお、参加の皆様には、昼食として施設をご利用の方と同じ屋台の食券が配られます。

参加注意事項として、手荷物は鍵のかからない部屋に置きます。各自で貴重品等の管理をお願いします。又車で参加をお考えの方は、駐車台数が限られており申込み先にお尋ねください。

申込み締切り日は、9月1日(木)とさせていただきます。

〔日　　時〕 9月10日(土) 12:30～15:30頃
〔集　　合〕 10:30･･･メイク･着付け担当　　11:30･･･その他の担当
〔募集人数〕 50名(奉仕活動)
〔役割内容〕 メイク･着付け、デイサービスの付添い、売り子(フランクフルト･コロッケ･飲み物･アイスクリーム･綿菓子)、お茶席･ゲームの手伝いなど
〔持 ち 物〕 エプロン、名札、上履き(スリッパ不可)、靴袋、ビブス
〔申込み先〕 紅葉の郷担当　山口　080-6115-2280･nalcminoh-momiji@ezweb.ne.jp
猿渡　090-1718-9464

みのお茶論　「生涯現役」

今回の茶論は、“ナルク福井„の会員で、人生経験豊かな僧侶の方がお話をして下さいます。特別企画です。皆様ぜひご出席ください。

〔日　時〕 9月27日(火) 13:30～
〔場　所〕 みのお市民活動センター　多目的室
〔講　師〕 臥龍岡(ながおか) 行麿(ゆきまろ)氏
管原山　碧岑寺(へきしんじ)(真宗大谷派) 第48世住職
福井県丹生郡越前町
経歴:元吹田市教育委員会同和対策室長
元吹田市立北山田小学校校長他
〔演　題〕「生涯現役」～楽笑かい～　仏教よもやま話
〔申込み締切〕 9月8日(木)
〔問合せ先〕 疋田　090-9876-1520
垣内　090-9046-1147
中田　090-7119-7127

紅葉の郷「車椅子講習会」

先月号でもお知らせいたしましたが、次の内容で「車椅子講習会」を行います。家族の為、自分の為、又どこで車椅子を扱う機会があるかも分かりません。車椅子に関する技術や知識を深めるよい機会です。**ぜひぜひ参加ください。**

〔日　時〕 8月24日(水) 10:30～12:00
〔場　所〕 紅葉の郷　フロアー
〔内　容〕 車椅子の基礎知識･操作の基本･操作の注意点、･施設内での注意点等
〔申込み締切〕 8月 20 日(土)
〔問合せ先〕 紅葉の郷担当
山口　080-6115-2280
猿渡　090-1718-9464

東ブロック　キャピキャピのボーリング大会でした！

え！ボーリング？この高齢者集団がやるの？これがイベントを聞いた時の印象でした。7月7日七夕の日に東地区のメンバー１３名がラウンドワンに集まった。ほとんどの皆さんが何十年ぶりや～とのこと。さて、どうシューズを借りるかから勝手がわからず右往左往。皆さん昔より軽いボールを探して･･･さあ、練習タイム。さすが皆さん青春時代はボーリング世代。イメージを思い出しやる気満々に、そしてもう真剣！カッコも板について･･･でも、思い通りいかないところが問題。ストライクも出るけどミゾ掃除もいっぱい。始まれば若い頃のようにワイワイ、ガヤガヤ、キャアキャア･･･ストライクに大歓声！私はもう２ゲーム目は足もフラフラでしたけど、さすがナルクの皆さん、疲れた感じもなく全員やり切りました。昔のようにはいかないが、気持ちは若い頃と同じ、とっても楽しいひと時で、今後、定例会やろうという声も出るくらいでした。さて皆さん、翌日以降の筋肉痛はいかがでしたでしょうか？　　嶋　隆夫

園芸同好会でタマネギの収穫

ナルク農園は、タマネギが１９㎏とジャガイモが７㎏の収穫を終え、今はサツマイモが暑さに耐え頑張っています。
会員募集！！！　　農園長　泉谷

事務局だより

「お盆休みのお知らせ」
八月十二日（金）～八月十四日（日）まで
事務所はお休みします

7月会員相互の助け合い

＊0さん話し相手：中田(恵)さん
＊0さん包丁研ぎ他：泉谷さん
＊Hさん洋服ﾘﾌｫｰﾑ：黒田さん
＊Yさん話し相手:打越さん・
打越(一)さん・
中田さん・中田(恵)さん

「高齢者疑似体験へ協力のお願い」

高齢者疑似体験の依頼が、現在のところ左記の学校より届いています。

○箕面市立南小学校　10月
○箕面市立西小学校　10月
○箕面市立豊川北小学校　10月
○箕面市立豊川南小学校　10月
○箕面市立第五中学校　12月

全国129拠点で、高齢者疑似体験を行っているのは、みのお拠点だけだそうです。子供たちに、この体験を通して、高齢者を感じ、学んで欲しいと思います。少し早いお願いではありますが、ご協力をよろしくお願いいたします。日程は決まり次第お伝え致します。

高齢者疑似体験担当

活動予定

月　日	内　容	場　所	集合時間
8月25日(木)	ナルクシニアズクリーンハイキング：清涼を楽しむ 箕面公園内		10:00 箕面駅前
8月31日(水)	とんど山整備(4月に花見をする所です)	とんど山	9:00～
9月　5日(月)	ふれあい広場・ふれあいバザー	市民活動センター	10:00～12:00
9月　8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
9月10日(土)	ひじり祭り	紅葉の郷	
9月16日(金)	第14回森のひろば(雨天中止)	大宮寺の森	10:00 市民活動ｾﾝﾀｰ
9月22日(木)	ナルクシニアズクリーンハイキング：森林浴ハイキング(2) 駅前～みのお山荘～才が原池～谷山谷～白島バス停		10:00 箕面駅前
9月27日(火)	茶論 “ナルク福井”所属の僧侶 臥龍岡 行麿氏による講話		13:30～
9月28日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:45～15:45)	連絡先：原 090-3709-0527	
10月29日(土)	茶論(池田市・呉服座観劇 今、人気の大衆劇場の観劇です 詳細は9月号にてお知らせ)		

＊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	9月7・21日	13:30～	中田 恵美子	090-7119-7127
デジカメ	デジカメについて何でもご相談ください		長谷川 洋一	090-2067-8939
ハイキング	9月20日 六甲鍋蓋山を登る 10:00頃新神戸駅集合 新神戸駅～滝山城址～七三峠～鍋蓋山～菊水山			稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	9月はお休み		中田 秀明	090-3490-2180
囲　碁	9月5日	10:00～	山下 隆也	090-3270-2387
健康麻雀	9月5・12・26日	13:00～	岡部 克己	090-5152-1454
切り絵	9月5日	10:00～	谷田 明子	090-8214-1105
園　芸	暑くてもサツマイモは頑張っています		泉谷 一幸	080-3770-3517
ダーツ	9月1・15日	13:30～	小松 泰子	090-5132-2094
絵手紙	9月はお休み	10:00～	垣内 きよ子	090-9046-1147
民舞・盆踊り	9月15日(第3木曜日)13:00～	箕面サンプラザB1	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

H28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	その他	拠点業務	合　計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合　計
7月	11	149	0	58	218	8	6	15	68	97
累計	58	593	0	267	918	30	29	90	260	409

7月末現在の会員数

世帯数	会　員　数	男性	女性	ミドル(女性)
121	183(西68・中央63・東52)	73	109	1

ふれあいバザーの売上金と寄付金は、28年4月～28年7月までに20000円でした。
ご協力大変ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。
ふれあい広場担当