

時間預託制度の全国ボランティア

ナルク のお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2019年3月号(第102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30年度 高齢者疑似体験を終えて

本年度の高齢者疑似体験も、たくさんのご参加、ご協力をおもちまして無事に終わることができました。本当に有難うございました。

本年度は地震、台風と災害があり、その関係で10月に依頼が入りませんでした。本年度は少ないんだと思っていましたら、なんと2月に4校も入りました。新入会員の方がたくさん協力してくださったので、大変うれしく思いました。初めて参加の方は何をやるのかが分からなかったと思いますが、ベテランの方と一緒に組んでやってもらっています。初めは見様見真似でどんどんチャレンジして下さい。今後も新人さんが入ってくださることを願っています。

学校から生徒達の感想を送って来ています。読んで見ると、どの学校の生徒も、同じような感想が多いです。まとめたものを反省会にて皆さんにお渡しします。反省会・懇親会を下記により行います。

皆様のご参加をお待ちしています。

高齢者疑似体験担当 松村 尚美
横山 博明

【30年度 高齢者疑似体験実施実績】

校名	西南小4	萱野北小1	萱野北小5	彩都の丘小4	彩都の丘小4	箕面東高1	豊川北小4	第四中1	第三中1	計
実施日	11/16	11/26	12/4	1/15	1/18	2/5	2/7	2/15	2/22	9回
活動人数	26	16	23	23	21	19	21	20	15	184人
生徒数	129	41	59	70	67	20	85	30	44	545人

【個人活動回数】

活動回数	9回	8回	7回	6回	5回	4回	3回	2回	1回	計
活動人数	4	4	0	1	6	5	9	9	15	53人
延べ回数	36	32	0	6	30	20	27	18	15	184回

【ブロック別活動人数と回数】

ブロック別	西	中央	東	計
活動人数	8	22	23	53人
延べ回数	18	77	89	184回

懇親会と反省会のお知らせ

日時 3月19日(火) 10:00~12:00
場所 活動センタープレイルーム
茶菓を用意しています。疑似体験に参加して、感じたこと、改善したいことなど来期につながるご意見ご要望をお聞かせください。



高齢者疑似体験

彩都の丘小学校より感想文が届きました

(抜粋)

今日の学習で感じたことを自由に書いてください

ペットボトルのふたのあけしめするのがとても手がすべってしまいました。

おばあちゃんなどいつもおそいとかんじていたけど歩きにくかったりなどでおそいとわかりました。

おとしよりがすごくたいへんだなとおもいました。自分もこれから50年とか60年ぐらいになったらこんなになるんだとおもいました。

おとしよりの生活は大変だと思った。じいちゃんが75才だけど畑ごとや草かきをしてすごいと思った。

おばあちゃんが「今をたいせつに」と言っていてその意味が今日わかりました。

担当して下さった方がとても親切でやりやすかったです。

これからおとしよりにどんなことをしてあげたいと思いますか

こまっていたら、その時、どんな事をしてあげようかなと考えるようにしたいです。

はなすとき、こえをかけるときは大きな声ではっきりとはなすことをいしきしようと思った。

勇気を出してたすけてあげる。きんちょうしても、してあげるとみんないいきもちになれると思う。

認知症について

担任の先生の感想

- *知っている 56%
- *知らない 43%
- *未答 1%

子どもたちから「えっ?」「きつ…」と、体験したからこそ気づける言葉が出ていたことが良かった。

ボランティアの方々がとても子供好きの方ばかりなんだなということを感じました。実際に教師も体験してみると、子供たちに教える幅がとても広がるのだなとわかりました。

預託活動

昨年5月より、紅葉の郷で「喫茶コーナー」のお手伝いを始めました。

土、日の12:00~15:00 二人体制でサポートするというので、心強く喜んで名乗りをあげました。最初は機械の扱いに戸惑ってなかなかうまくいかず、お待たせした時でも、「急がないので、ゆっくりでいいですよ」とあたたかい言葉をかけていただくと安心します。いろいろ経験を積み重ねて楽しく続けています。そしてうれしいことは、来られた皆様が“ごちそうさま”“おいしかったよ”“ありがとう”とお言葉をかけてくださることです。“又来るからね”と笑顔でお部屋に帰って行かれる後姿は、とても足どりがかるやかで、良いひとときを過ごされたのであろうと勝手に満足しています。私自身は楽しく活動し、感動しながら、ボランティアを続けていけたらいいなと思っています。みなさまも是非一度機会を作ってお越しください。素敵なカップで本格的なコーヒーがお楽しみいただけます。会員の皆さんと一緒に活動してみませんか。お待ちしております。 原 敏子

施設のことを知ろう♡

ひじり福祉会が次のとおり施設見学会並びに講演会を実施します。興味のある方はぜひご参加ください。

- * 4月27日(土) 10:00~13:30
- * 場所: 多世代交流センター (稲ふれあいセンター内)
- 1. 無料講演会 「尊厳死について」 「辻 文生先生」 日本尊厳死協会関西支部理事
- 2. 各施設説明・見学会
- 3. 給食試食会(無料)
- * 申込み締切り 4月10日(水)
- * 申込み先 紅葉の郷コーディネーター 山口 080-6115-2280

~~ナルク本部【25周年記念行事】の参加者募集~~

日時: 2019年5月28日(火) 10:00~16:30
場所: ドーンセンター 大阪市中央区大手前1-3-46 TEL06-6910-8500
内容: 総会・記念講演・事例発表・芸能披露・作品展・物産展

* 箕面拠点から中央ブロックの朝代さんが落語を披露されます

※この機会に全国のナルク会員さんと交流を図りましょう※ どしどしご参加ください!!

15周年
おめでとう
ございます



「カラオケ同好会」

2月25日(日)に15周年記念おさらい会をしました。これを機に4月から会場を箕面に移すことにしました。とりあえず、4月3日 PM1時～3時 シダックス(阪急バス 関西電力バス停前)にて開催します。

会報4月号に詳細掲載しますので、カラオケ好きの方一緒に歌いませんか!!

世話人 中田 恵美子 090-7119-7127



「ナルクに入会しました」 よろしくお祈いします

ボランティアの存在すら知らなかったのですが、岡山さんご紹介で嶋様よりご説明を受け一抹の不安もありながら入会させていただきました。皆様のご指導をいただきながらいろいろ体験し元気で楽しく種々参加させていただこうと思います。

1月入会 榎本 徳子

この度ナルクみのおに入会させて頂きました。地域の人々とあまり交流のない生活をしていましたが、縁あり入会を機会に、いろいろ楽しく挑戦したいと思ひます。よろしくお祈いします。

2月入会 渡部 展子

「ちょっと歩いてランチ」

春の気配を感じる頃一緒にお食事しませんか?

【日 時】 3月26日(火) 12:30～

【集 合】 箕面市役所 12:00

【場 所】 壺千(コセン) 072-723-0077
箕面市箕面6-1-34

【参加費】 1,080円(小さな串揚げランチ)

【申込み締切】 3月23日(15名)

原 090-3709-0527 中田 090-7119-7127



みんなの 広場

【俳句】

讚美歌で卒業の日や幾年月 長谷川由紀子
太陽の塔に圧巻なる桜 長谷川由紀子

【短歌】

虐待になくしし幼き命やも ちあき
小さなちあき星がまたたく ちあき

【香港、マカオ旅行記 その一】

今年一月に、三泊四日の香港マカオ旅行、平均年齢八十歳の四人組、人生最後の海外旅行になるかなと出発。

一日目は自由行動、昔に在住していたという有らぬ自信を持ち、慣れていたつもりが早速にもスターフェリーの切符を買う所からうまくいかず係りの人を呼びに行つてやっと買えたとか。ビクトリアピークへ行きはうまく街中でタクシーをつかまえ、懐かしい世界でも有名な夜景を満喫して、さて下山しようとしたところトラム・バス・タクシーと長い列が出来ていて、ちよつと離れた場所に停まつていたタクシーに思わずラッキーと乗つてしまった。途中、タクシーに料金メーターが付いていないことに気が付いた

がおりることもできず、ホテルに着いたら行き十倍の料金を吹っ掛けられた。覚えてる限りの広東語を駆使してもだめ、勿論、英語を使って話してもわからない様子。とうとう言われるままの料金を支払つておりました。

香港、マカオのホテルとも、ハイテクのオンパレード。エレベーター、お風呂共に複雑で我々特に女性陣には使い難く困りました。それなのに、どこのホテルのトイレにもウォシレットはなく、年長者に

は不便なことでした。

我々の泊まった香港のホテルの前が、ちょうど香港マラソンの出発、到着場所になつていたので、時間差で順番にスタートしていくという日本では考えられないマラソン大会でした。夜中の午前一時から九時までの間に出発して行くとの事でした。距離は42.195キロと同じでしたが。

夕食はあちこちビルの中をレストランの表示を見ながら歩き回り、少し上等そうだなーとは思ひましたが、思い出に良いかなと皆で入つたところ、とても美味しい広東料理をいただきました。至れり尽くせりのサービスの結果は全て、料金に組み込まれていました。

次の日はバスのツアーでグループに入り、海岸沿いを観光しました。我々が住んでいたところ、よく訪れたりパルスベイ、スタンレーなどは余り変わつてなく、懐かしく思い出に触れることが出来ました。



(次号につづく)

西畑 睦子

事務局だより



12月の会員相互

の助け合い

*Hさんのリフォーム…黒田

～同好会世話役様～

4月号は、同好会特集を予定しています。
世話人の方々は、写真(画像)1枚と募集要項等同好会のアピール記事を短く書いて、3月29日(金)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-mail: hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp

〈新入会員の紹介〉

*渡部 展子さん
わたなべ のぶこ

箕面市外院



活動予定

月日	内容	場所	集合時間
3月28日(木)	シニアズ・クリーンハイキング:春の里山ウォーク (要)弁当 とんど山～大宮寺の森～医王岩～しおんじ山(14時頃解散)		10:00 市民活動C前
3月29日(金)	茶論(落語でちよつと気分転換!)	天満天神繁昌亭	会報1月号参照
4月6日(土)	茶論(お花見/雨天の場合は7日)	とんど山	10:00～
4月1・15日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30～
4月10・24日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・健康体操・くつろぎ喫茶など	市民活動センター	13:20～15:50
4月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
4月15日(月)	いっぷく茶論(お抹茶とお菓子で¥200)	市民活動センター	10:00～11:00
4月25日(木)	ナルク・シニアゆっくりハイキング:春の里山を歩く (要)弁当 駅前～小川口～憩いの丘～平和台北口～箕面駅		10:00 箕面駅前
5月14日(火)	滝道清掃(詳細は追ってお知らせ)	箕面公園	

*お問い合わせは平日の午前中(10:00～12:00)に、みのお事務所まで *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3日	13:00～	中田 恵美子 090-7119-7127
デジカメ	ポートレート撮影をふれあい広場で行っています		長谷川 洋一 090-2067-8939
ハイキング	4月19日 白島バス停集合(時間は別途連絡):キリシタン自然歩道を歩く 千提寺バス停～キリシタン遺物資料館～見山の郷		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	4月8日 箕面ゴルフにて		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	4月1・15日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	4月8・15・22日	12:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	4月1日(テーマは季節・行事等) 9:30～		谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	4月4・18日	13:00～	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	4月1・15日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	4月4・18日	14:00～	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	4月1・15日	14:00～	紅葉の郷(ミュージックハウス) 松村尚美 080-5331-3172

*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にも載せています。

H30年度活動報告	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
2月	4	173	0	86	263	0	183	0	28	211
累計	113	1,882	0	821	2,816	188	496	155	665	1,504

2月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性	ミドル(女性)
	148	213 (西72・中央76・東65)	77	135	1

会員の訃報

新田史郎様が1月3日に逝去されました 享年85歳でした 謹んで心よりお悔み申し上げます



2019年度定期総会のお知らせ
開催日は6月30日(日)です。ご予約に入れている方へ。