

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4月号(第103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 &amp; Fax: 072-725-2280

メールアドレス: [nalc\\_minoh@infoseek.jp](mailto:nalc_minoh@infoseek.jp)<http://nalcminoh.web.fc2.com/>

(健康で幸せ)

## 健幸茶論は大好評です

《90歳になっても元気に過ごせるココロとカラダ》作りを目指して2017年5月から始めました。

\* 器具を使用した百歳体操 \* ディアルタスク体操 \* 血流促進体操 \* くつろぎ喫茶  
の4つを取り入れたナルクオリジナルの健幸体操です。

会員のための講座ではなく広く箕面市民の方の参加も呼びかけて始めました。一般参加者の方にも好評で、さっそくナルクに入会して下さる方もいました。



平成30年度 実施回数 25回

参加者数 ナルク会員 延386名

会 員 外 延151名

合 計 延537名

今年度最多参加者

- ・岡部克己さん・宮城美子さん・中西真千子さん
- ・一般参加者1名

この4名の方は、3月27日の健幸ゆっくり茶論の時、当日参加者の前でお名前を発表しました。

## 天満天神繁昌亭に行ってきました



3月29日(金) 参加者33名

今年で4回目の天満天神繁昌亭です。

今回も、テレビでおなじみの芸人さんや、芸歴30年を超えるベテラン落語家の、人情話にほろっとしたり、懐かしい“煮売り”やお馴染みの“時うどん”。お茶屋の湯呑みがもとで話があちこちで話題になった末、豪商の鴻池さんが千両出したところから、我も我もと大騒ぎになる“はてなの茶碗”。などなど、笑いっぱなしの3時間を楽しみました。帰りは見送りに出てきた落語家さんと一緒に記念撮影をしました。

## 【囲碁】

最近初心者の女性会員が入会しました  
紅葉の郷で碁の相手のボランティアもしています



☆第1・3月曜日 9:30~11:00  
☆ふれあい広場  
☆講師 横山博明 (日本棋院6段)  
☆世話人 山下隆也 090-3270-2387

## 【切り絵】

四季折々のカードなどを先生にやさしく丁寧に指導いただいています♡皆でおしゃべりしながら楽しんで作っています  
一度お試しにやってみませんか



☆第1月曜日 9:30~11:00  
☆ふれあい広場  
☆材料費 300円  
☆講師 谷田明子  
☆世話人 宮城美子 080-3135-0669

## 【デジカメ】



写真を撮って自然の美しさを追い求めましょう  
「思い出の記念撮影」をふれあい広場で撮影しています 是非一枚!  
☆世話人 長谷川洋一 090-2067-8939

## 【大正琴】

4/26(金)紅葉の郷のデイサービスで演奏をご披露しますので楽しみに練習しています

☆第1・3月曜日 14:30~  
☆紅葉の郷 ミュージックハウス  
☆お琴はお貸します  
☆講師 松村尚美  
☆世話人 原 敏子 090-3709-0527



# 同好会特集

現在11の同好会があります  
各会皆さん日々活発に楽しんでいきます  
健康年齢を保つため何か始めませんか

## 【健康麻雀】



☆毎週月曜日(祝日を除く)  
☆12:00~17:00  
☆箕面市民会館(駐車場有)  
☆会員は初級・中級など32名  
☆世話人 岡部克己 090-5152-1454

認知症予防に一番と言われて高齢者には、最適の楽しいゲームです  
秋には麻雀大会も予定しています

## 【ダーツ】



ダーツを的に向かって投げられる！  
誰でもできる軽い運動です♡  
ぜひ一度体験してみてください  
いつからでも参加OKです

☆第1・3木曜日 13:00~16:00  
☆萱野コミセン「くすのきの家」  
☆世話人 小松泰子 090-5132-2094  
嶋 隆夫 090-7200-6948

## 【カラオケ】



☆第1水曜日  
☆会場 シダックス 13:00~  
☆世話人 中田(恵) 090-7119-7127

声を出して元気に若々しく♡楽しく♡  
新曲に挑戦コーナー、歌い放題コーナー等  
今後コミセン利用も考えています  
歌の好きな方と一緒に歌いましょう

## 【絵手紙】



葉書や色紙などに先生の見本を参考にしながら各自工夫して楽しんでいきます

☆第1・3月曜日 9:30~11:30  
☆ふれあい広場  
☆講師 吉田久代(日本画家)  
☆持ち物 顔彩・筆・鉛筆・葉書等  
☆世話人 垣内きよ子 090-9046-1147

## 【民舞・盆踊り】

元気に楽しく踊っています♡  
身体全体を動かし脳トレになります

☆第1・3木曜日 14:00~16:00  
☆場所 メイプルホール  
☆世話人 原 敏子 090-3709-0527

## 【ゴルフ】



緑の絨毯・芝生の上を歩く素晴らしい感覚！スコアを気にせず、歩くことを楽しみましょう！実施日は不特定 年数回  
☆世話人 中田(秀) 090-3490-2180



## 【ハイキング同好会】年間予定表

参加費は原則無料ですが、交通費等実費はかかります。8km～12kmの距離をゆっくり歩きます。季節を感じ、自然に癒されて、お喋りしながら楽しくハイキングしましょう。 ☆世話人 稲井 信也 080-5332-1866

2019年度実施日	予 定 コ ー ス
4月19日(金)	千提寺バス停～キリシタン遺物資料館～見山の郷
5月17日(金)	蘇鉄山～南宗寺(家康の墓)～大安寺～ほか
6月20日(木)	箕面大瀧まで往復(ナルク・ホテルのタベ)
7月28日(日)	塚脇バス停～自然林～白滝～上の口バス停(約4キロ)
8月27日(火)	猩々池～再度公園～大龍寺～布引の滝
10月18日(金)	大原～三千院・勝林院～來迎院～音無ノ滝～大原
11月 6日(水)	当麻寺～裕泉寺～二上山(雄岳・雌岳)
12月 5日(木)	仁徳天皇陵古墳～履中天皇陵古墳～いたすけ古墳等
1月 5日(日)	帝釈寺～善福寺～スサノオ神社～天満宮～五字神社
3月10日(火)	尼崎の小京都(寺町界限)を巡る(2時間)



## ハイキング同好会

## ～天王山ハイキング(3/30)～

当日は3時から雨との予報でコースを変更。

J R 山崎から天王山山頂を目指す。宝積寺～山崎合戦跡地～酒解神社の鳥居をくぐり山頂に到着。にわか雨をさけてゆっくりお弁当を広げました。観音寺の咲き始めた桜をめで急ぎ下山。山崎にて資料館見学組と二手に別れたのになぜか、2時間後にはJ R 茨木バス停で再会???

参加者は、稲井リーダー他8名は全員東ブロックでした。

中田(恵)



## みんなの広場

## 【香港、マカオ旅行記 その二】

三日目のマカオは以前に友達とスペイン、ポルトガルを訪ねた時、ポルトガルにも感じた淡い色合いの街並みを思い出しました。説明によると病院関係はピンク、警察や公共の建物は黄色や青色、カジノ関係はゴールドと話されていました。マカオの人口の7割がカジノ関係の仕事についているとの事、カジノの売り上げは世界一だそうです。ラスベガスの7倍の収入だそうです。ガイドの説明によると全体的に負けるようになっていくとの事でした。私たちはカジノか観光かのコースのうち観光を選びました。世界遺産の聖ポール天主堂跡、聖ドミニク教会、マカオタワー(338メートルの高さ)の62階が最上階。私たちは58階から、ちょうどバンジージャンプ(マカオでは空中散歩と呼ばれていました)をする女性が私たちの目の前の窓から下へ飛んでいくのを目の当たりにしました。

今回の旅行はちょうど旧正月の期間に当たり、中国本土からたくさんの人たちが旅行に来ていたため、余りにも人の多さにびっくりしました。赤い提灯や奇抜な装飾は、やはり中国の統治下だということを確認しました。  
夜の香港、マカオはイルミネーションがとてもきれいでした。今は、中国大陸と香港島、マカオやその他の島をつなぐトンネルをつくっていると。地上は工事中の箇所が沢山ありました。私たちは渡れませんでした。香港、マカオを結んだ95キロの長さの橋もできていました。

中国の広さ、経済力に驚くとともに、世界の工場といわれているだけあるなと思いました。飛行場も昔、私たちが住んでいたころは、離着陸が世界で最も難しいピルの谷間を飛ばなければならぬという飛行場で、高度な技術を持った選ばれたパイロットしか操縦できないと聞いていました。今の香港の国際飛行場は広大すぎて、搭乗口が1番から60番近くまであり、中央で右と左に分かれるところでしょうか。間違ったりしたら大変。何十本とある動く歩道を何回も乗り継がなければならぬという年長者には負担の大きい飛行場でした。

人生の最後の海外旅行かなと思った今回の香港、マカオは歩くことが多く我々には少し大変でしたが、失敗をしながらも笑って、喋って、食べて、楽しんで、思い出をつくり、無事に帰ってこれたことに感謝です。(終り) 西畑 睦子

## 第14回

## 「ちょっと歩いてランチ」

風が心地よくなり始めました。足取りも軽くお食事にしかけてみませんか。



日時 4月30日(火)  
集合 市民活動C 10:30  
場所 創作日本料理  
CAZIE CAFE

如意谷 11-21 8072-721-3321

参加費 1600円+税

申込み締切 4月26日(先着10名)

原 090-3709-0527

中田 090-7119-7127

## 事務局だより



3月の会員相互

の助け合い

\*Tさんのリフォーム・・・黒田

## 「滝道清掃のお知らせ」

(雨天中止・奉仕活動)

【日時】5月14日(火) 9:30～

(12時頃解散予定)

【集合】9:30 箕面駅前

【持ち物】軍手

(ビブス・掃除用具は準備あり)

【問合せ】稲井 080-5332-1866

## 「ふれあい広場」バザーの

「協力有難うございました」

ふれあい広場」でのバザーの売上金と寄付金が、31年1月～31年3月までに、16310円となりました。

大変ありがとうございました。引き続き出展のご協力をよろしくお願ひ致します。ふれあい広場担当

## 〈新入会員の紹介〉

重本 幸彦さん・知佳子さん  
箕面市桜ヶ丘由井 清二さん・美代子さん  
箕面市栗生間谷西三井 春彦さん・澄子さん  
箕面市箕面

月日	内容	場所	集合時間
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
4月27日(土)	施設見学・説明会と給食無料試食・講演会「尊厳死」について 於:多世代交流センター 申込み 山口 080-6115-2280		10:00～13:30
5月8・22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
5月9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
5月14日(火)	滝道清掃(雨天中止)	箕面公園	9:30 箕面駅前
5月20日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30～
5月20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
5月22日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50～15:50)	連絡先:原 090-3709-0527	
5月24日(金)	ナルク・シニアゆっくりハイキング:新緑の公園内散策(要)弁当 箕面公園内を散策 14時頃解散		10:00 箕面駅前
6月30日(日)	定期総会と茶論	市民活動センター	13:30～

\*お問い合わせは平日の午前中(10:00～12:00)に、みのお事務所で \*詳細はHPを参照ください。

名称	月日	時間	連絡先
カラオケ	5月はお休み		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	5月17日 南海堺駅集合(時間は別途連絡):日本で一番低い山 蘇鉄山～南宗寺(家康の墓)～大安寺～ほか		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	5月はお休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	5月20日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	5月20・27日	12:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	5月20日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	5月2・16日	13:00～	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	5月20日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	5月16・30日	14:00～	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	5月20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
3月	2	199	0	85	286	0	4	0	50	54
累計	115	2,081	0	906	3,102	188	500	155	715	1,558

3月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性	ミドル(女性)
	148	214 (西75・中央75・東64)	79	134	1

5月号会報は、5月15日(水)の午後にてできあがりです。手配りされている方、よろしくお願ひいたします。