

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5月号(第104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/>

令和元年度事業計画 (案)

令和に年号が変わり、気持ちも新たに取り組むべき、ナルク箕面の事業計画(案)がまとまりました。

ナルクの基本理念である《自立を目指し、社会への奉仕活動と仲間同士の助け合いを推進する》を前提として基本方針が決まりました。5月度の運営委員会に於いて審議され、総会に諮ることとなりました。現段階で検討されている計画の概要をお知らせいたします。皆さまのご意見ご要望等があれば事務局までお願いいたします。

『ナルク箕面基本方針』に基づく事業計画の概要

A ナルクに入って良かったと実感出来る施策を実行する

1 楽しいを一層充実させる・・・「茶論」・「ふれあい広場」・「ナルク大運動会」
「同好会活動の活性化」

2 安心を一層充実させる

1) ココロ安らぐ環境づくり

*「認知/障害」予防及び対策 *孤独感 撲滅 *仲間同士の助け合いの精神「さりげなく「OKO(おもいやり・きづかい・おせっかい)」を大切に活動する仕組み作り

2) カラダ安心環境づくり

3 ココロ充実づくり(感動・やりがい・生きがい)

1) 新しい事を知る・新しい事へのチャレンジ

2) 社会貢献・奉仕活動の積極的な推進

B ブロック活動一層の強化

会員同士のより身近な場所での「安心感」「連帯感」「居場所」を高め、より良い絆づくりを図る

C 会員数の増大を継続する

「ナルクみのお」活動紹介を外部に積極的に展開していく

以上

~~「ナルク本部【25周年記念総会】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 15:52~16:04 落語を披露されます

☆全国のナルク会員さんと交流を図る良い機会です。どしどしご参加ください!!

預託活動

新規事業委託が始まります

デイサービスセンター

[ポプラ箕面船場・シニアカレッジのお手伝い]

先般、ポプラコーポレーションより、デイサービスのシニアカレッジのサポート依頼の相談が有り、4月度の運営委員会に諮り承認されましたので、先方と詳細の打ち合わせを行いました。

*業務内容は下記の通りです

- (1) 囲碁 対局の相手をする。対局者が足りている場合は横でサポートをする
- (2) 麻雀 囲碁と同様、参加者は点数が数えられないのでアドバイスが必要
- (3) 手芸 時間内に作品が仕上げられるようにする。材料費は別途負担される
- (4) 園芸 園芸用のスペースが狭いので指導が中心になる
- (5) カラオケ 利用者さんの希望曲をかける
- (6) 庭木の水やり 週4回程度だが、雨天中止、夏場は多くなるなど植木が枯れないように管理する
- (7) 喫茶 コーヒーメーカーを操作して提供後飲んだカップを洗う
- (8) 各授業参加者に出席スタンプを押す、ポラ(ポプラ通貨)を渡す。
- (9) 授業に参加しない人の話し相手になる

*多岐にわたっていますので時間等サポート表並びに担当コーディネーター等は別途お知らせします。

*預託点数等は紅葉の郷に準じます。

*ポプラコーポレーション様には賛助会員になって頂きました。

*6月から本格的に活動予定です。

貴方に出きる事があれば何か一つでもご活動ください。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

事務局長 稲井 信也

【水とお薬の話】

西ブロック主催の講習会が、4月25日西南生涯学習センターで開催されました。皆さんの関心も高く、20名の予定を超過する参加者で満室でした。

薬剤師・奥村昌士先生のお話は分かりやすく、よく理解できました。特に生活習慣病は自分が主治医であると自覚すること、服用する薬剤の量は6種類以下の事等が印象に残っています。

- *基本的にくすりはリスクであることを自覚し(副作用がある事)わすれずに!
 - *現代医療の問題点は、医師による処方薬が多すぎてそのことが日本の健康保険制度の崩壊に繋がらないかと懸念されること
 - *サプリメントが多種市販されているが、あまり効果があるとは考えられないこと
- 等のお話を伺い、大変参考になりました。なお、水についてのお話は、別の機会に紹介させていただきます。

【各団体の総会のご案内】

- * 箕面市社会福祉協議会ボランティアグループ連絡会
日 時 5月25日(土)13:00~16:00
場 所 箕面市立ライブプラザ別館2F 会議室
市民病院南・社協事務所
- * 市民活動フォーラムみのお総会
日 時 5月26日(日)14:00~15:30
場 所 市民活動センター

この度、ボラ連の会長打越正長さんが退任されます。引き続き相談役をされる予定です。長きにわたりいろいろお世話になりました。ありがとうございました。お疲れ様でした。次に、ナルクからは谷口邦彦さんが幹事になられます。



ナルク会報は随時身近な情報をお届けしています

広報部員募集!!!

新年度です。皆さん小学校、中学校、高校のどこかで学級新聞のお手伝いをされた経験がおありだと思います。ナルク会報も学級新聞の続きです。編集、校正、印刷等で毎月一緒にやりませんか。ナルク箕面は今のメンバーで独立以来続けて居りますので、ややマンネリ化しています。新しい発想とエネルギーを与えてください。応援お待ちしております。

広報担当

《好天に恵まれ最高の
とんど山花見でした！4月6日》

空の青、満開の桜のピンク、草木の緑のコントラストが見事に映えて、絶好のお花見日和でした。

10年以上とんど山での花見が開催されています。持ち寄ったお弁当を分け合って食べ、お喋りして、今年はなにもいうことのない花見を満喫できました。ナルクの参加者は30名程でしたが、好天に誘われて参加者も多く、倉田市長も例年通り参加されました。子ども達も90名程参加し親子づれで賑わいました。今年は、焼き芋の接待があり、たき火で焼いた芋はホクホクで格別の美味さがありました。

お芋さん来年も期待しています。 広報



天候よし！お腹一杯！後はお昼寝ができれば…？



倉田市長も焼き芋のお手伝いをしてくださいました

《紅葉の郷サポート 懇親会のご案内》

日頃は紅葉の郷のサポートにご協力ありがとうございます。親睦を深めるとともに、情報や意見交換の場になりたいと考えています。ご出席お待ちしております。

- *日 時 5月30日(木) 12:30~15:30
- *場 所 市民活動センター(会議室・多目的室)
- *申込み締切 5月20日(月)
- *お弁当とお茶のご準備をしています
- *申込み先 紅葉の郷コーディネーター 山口
080-6115-2280

《施設見学と説明会 4月27日》

ひじり福社会主催で、「稲ふれあいセンター」で施設説明会が開催されました。ナルクから15名の参加者がありました。特別養護老人ホーム・養護老人ホーム・ケアハウスについての説明に引き続き、紅葉の郷・ゆずの郷・メープルハウスの見学をしました。また「尊厳死について」の講演会や給食試食会も行われ、有意義なひと時を過ごさせていただきました。紅葉の郷様には、私達に関心のある企画を実施していただきありがとうございました。

ナルクみのお「ホタルの夕べ」
ゲンジボタルの舞を、箕面大瀧まで
往復歩いて楽しみましょう！

- 【日 時】 6月20日(木)(雨天中止)
18:00 箕面駅前
- 【行 先】 箕面公園内
- 【持ち物】 懐中電灯
- 【申込み締切】 なし



「とんど山整備」のお知らせ

(雨天中止・奉仕活動)

- 【日 時】 5月27日(月) 9:00~
(午前中作業の予定)
- 【集 合】 9:00 とんど山
(午前中作業の予定)
- 【持ち物】 軍手
- 稲井 080-5332-1866

第4回「ぶらナルク」のご案内
～大阪大学吹田キャンパスへ～

最先端の学術分野に触れてみませんか。

- 【日 時】 5月23日(木)
11:00~16:30(晴雨決行)
- 【集 合】 11:00 微研ミュージアム前
キャンパスの千里門・小野原門から10分
- 【見学場所】 ①微研ミュージアム
②工学部・工学研究科ギャラリー
③テクノライアンス棟展示
④医学史料展示室
- 【参加費】 100円(会食・喫茶は個人負担)
- 【昼 食】 Kitchen BISOYOKU
- 【申込み締切】 5月18日(土) 定員30

東ブロック研修交流会

延命医療など、あなたの考え方を示しておくことは、将来、ご家族があなたの気持ちを判断するのに役立つでしょう。そのためにも、他の地区の方も含め、是非参加もお待ちしております。

- 【日 時】 7月6日(土) 13:30~16:00
- 【場 所】 東生涯学習センター(講座室)
近くに有料駐車場 有
- 【研修会】 テーマ「尊厳死」について
講師 日本尊厳死協会関西支部 小澤氏
- 【交流会】 茶菓を楽しみながら懇談
- 【申込み締切】 7月3日(水)

打越 090-8483-7993
横山 090-6061-6232

事務局だより

【4月の会員相互の助け合い】

*Fさんのリフォーム・・・黒田
*Hさんのリフォーム・・・黒田

〈新入会員の紹介〉

*寺崎 悦子さん
伊丹市中央

*榊原 達夫・紀美子さん
茨木市彩都

〈ナルクに入会しました〉

青い鳥を求めたわけじゃないんです、山のかなた、こなたをみつめ、海の青さを求めて80代になるまでウロウロ生きてきました。今年の元旦(今年は箕面の事を知ろう)と決心したところ、仲良しが、ナルク入会のきっかけを作ってくれました。80代でもボランティアに参加させていただきます。ただけるといふ事に感動しました。ぼつぼつ習いながら私の出来るボランティア活動を求めてみたいと思っています。相棒も一緒に入会させてもらいましたが、なかなか外に出て何かするというのが出来そうにないのでどうか誘って下さい。(私が言ってもなかなかハイキングと一緒にに行けるようにしたいと思っています)です。よろしくお願いたします。

4月入会 三井澄子さん



月日	内容	場所	集合時間
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・シニアゆつくりハイキング: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
5月27日(月)	とんど山整備(雨天中止・午前中作業)	とんど山	9:00
6月12・26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
6月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
6月 3・17日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30~
6月17日(月)	いっぶく茶論(お抹茶とお菓子で¥200)	市民活動センター	10:00~11:00
6月26日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50~15:50)	連絡先:原 090-3709-0527	
6月27日(木)	ナルク・シニアゆつくりハイキング:新緑の公園内散策 (要)弁当 雨上がりの新緑の美しさもまた格別! 楽しみましょう 14時頃解散		10:00 箕面駅前
6月30日(日)	令和元年定期総会と茶論	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、みのお事務所まで *詳細はHPを参照ください。

名称	月日	時間	連絡先
カラオケ	6月5日 場所:シダックス	13:30~	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	6月20日 ナルク・ホテルのタベ :持ち物 懐中電灯 箕面大瀧まで幻想的な光を往復楽しみましょう		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	6月はお休み(次回は10/7宝塚高原)		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	6月3・17日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	6月3・10・17・24日	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	6月3日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	6月6・20日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	6月3・17日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	6月6・20日	14:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	6月3・17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。

***会員の作品展開催予告** 今秋(11月中旬)に会員の作品(家族も含む・・・子弟、孫も)を、みのお市民活動センターで1週間ほど作品展の開催を企画しています。絵画、習字、木彫、写真、手芸、生け花、俳句、人形、盆栽等何でも結構です。皆様今からご準備下さい。

2019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
4月	2	198	0	92	292	0	4	0	47	51
累計	2	198	0	92	292	0	4	0	47	51

4月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性	ミドル(女性)
	150	217 (西75・中央76・東66)	80	136	1