

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6月号(第105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(2019年)度 定時総会のご案内

今年度の定時総会を下記の通り開催します。箕面拠点について今年度の活動方針を決める最高の決議機関です。新年度は《どんな考えで、何をしようとしているのか》を、写真なども使い分かり易くご説明し、会員の皆さまと共有し計画を決めてまいりたいと考えております。

何かとご多忙のことと存じますが、万障お繰り合わせの上ご出席くださいますようお願いいたします。

また総会のあと“みのお茶論”を行います。皆さまと親睦をはかり、楽しいひとときを過ごしましょう。

- ◆ 日時 令和元年6月30日(日) 13:30~16:00 (受付13:00~)
- ◆ 会場 みのお市民活動センター 会議室
(箕面市坊島4-5-20 キューズモール ウエスト 2F映画館前)
- ◆ 一部 総会

① 2018年度事業活動報告	④ 2019年度事業計画(案) 審議
② 2018年度決算報告及び監査報告	⑤ 2019年度予算計画(案) 審議
③ 運営委員及び監査選任(案) 審議	

◆ 二部 みのお茶論

- ◎ 当日は議案書と名札をお持ちください。◎ 総会出欠連絡書・委任状がまだの方は早急にご提出下さい。
- ◎ 当日はできるだけ公的交通機関をご利用ください。駐車場は日曜日のため満車の恐れがあります。

ナルク本部「25周年記念総会」に出席して

5月28日(火)大阪ドーンセンターに於いて25周年記念総会などが開催され、箕面から中田代表他8人が参加しました。USA拠点からの3名出席など、全拠点から650名が参加、ナルクの結集力を改めて感じたところです。冒頭、西村事務局長より2018年度事業報告が、スライドの大画面に映し出された資料により報告されました。3月末現在会員数15,771人(入会者1,183人退会者1,795人でマイナス612人)その中で頑張っている拠点として箕面が紹介され「瀧道落葉清掃活動」など積極的に市民参加型のイベントを打ち、会員増を図っていると報告されました。箕面会員の皆さんの活動に感謝しながら気持ち良く聞き入っていました。続いて神野会長より「2019年度事業計画」が提案され、特にナルクの現状の課題と「ナルク・ビジョン」について

解り易く説明があり「ビジョンの着実な実行を図るべく最大限努力する」と力強く宣言をされました。続いて「さわやか福祉財団」堀田会長の基調講演があり、その中で「現在は介護保険制度以前の状況に戻りつつあり<ナルクの楽しく助け合う>活動が益々必要となって来る」との話が心に残りました。パフォーマンスフェスタでは、全国15拠点の芸達者の皆さんが一芸を披露され、箕面からは朝代さんが落語で会場を笑いに包みました。本部と札幌の会員さんとの共演で、着物のリフォームファッションショーは大盛り上がりでした。午前10時から17時近くまでの長時間の記念行事でしたが、ナルクの今後に期待をもちつつ交流会会場に向かいました。

事務局長 稲井 信也

～～人が生きる為になぜ水分が大切か～～

「西ブロック講習会(4/25)」で勉強しました

人体には常時60%の水分がなければ生きられません。まず、薬を飲むのにも「水」が必要です。

水は万物の源であって、元気のエキスと証され複雑な現象を進める演出家とも言えますね。

日本の水道水は世界でもトップクラスの品質を保って、飲み水で健康を害することはないのですが、体内に、現水道水以上の品質の水を供給すればもっと健康体になることも考えられます。その背景は日本の水道水は科学薬品等で滅菌処理がなされています。人が飲める条件として、60以上の検査項目のデータが全てクリアしないと飲料水と認められないし、販売も不可能となっています。が外国製品は除外されています。その理由は、先進国に於いて数百年の実績が基になっているからです。日本国内でも奥深い山中での湧き水は一切の害はなく安心して飲みます。湧き水がなぜすばらしいかと言いますと、人体にとって必要な物質である多くのミネラル(マグネシウム、カルシ

ウム、カリウム)等が含まれているからです。湧き水は六角構造体なのに対し日本の水道水の分子(クラスター)は、薬品添加で五角形に変換され、身体にとって適切であるとは考えられません。化学薬品添加による構造のずれが遺伝子を損傷させ現在のわけのわからない病気の要因となっているとも考えられます。従って、水道水を生で飲むのではなく、一度沸騰させ化学薬品を放出することも大切です。

今、はやぶさⅡも水を求めて(鉱物も求めています)我々の期待を担って奮闘しています。ロマンですね。「りゅうぐう」の星に私たちが求めている水の化合物(水素と水)が地球で証明されれば、人は住むことができます。一市民として成功を祈っております！

水は万物の源であって元気のエキスです！！
「水を飲める幸せ」に感謝です。

井上 雅太郎



今上天皇と水問題のご研究

古代より日本の皇室は自然災害に対する意識を高くお持ちですが、天皇陛下は皇太子時代から水問題を通じて文明や人間の在り方に深く考えを巡らされています。講演をされる時は、聴衆の興味をかき立てる工夫を凝らされます。例えば昨年2月の学習院女子大学での講演では、古代ローマの風呂文化を題材にした漫画『テルマエ・ロマエ』を持ち出し、地中海世界では貴重な水を潤沢に使う古代ローマの生活ぶりを紹介して聴衆の興味を引かれました。

おめでとうございます

國栖克己さんが「元中河内府民センター所長」を永年努められた功績に対し春の叙勲で《瑞宝小授章》を受章されました。今後ともなおご健康でご活躍されますよう祈念いたします。

預託活動

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

業務内容	月	火	水	木	金	土
囲碁	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
社交ダンス				11:00		
麻雀	13:50		13:50			13:50
手芸	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50
園芸	13:50		13:50		13:50	
カラオケ			13:50	13:50		
庭木の水やりと手入れ		○	○		○	○
スタンプ・ポラ券渡し	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
喫茶コーナー	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45

【業務内容と時間】

*業務内容についてはそれぞれコーディネーターがついていますので、詳しくは事務所にお問い合わせください。
*時間を作ってお手伝い下さい！
*協力のご協力をお願いいたします！！

みのお茶論

～折り紙で脳の活性化！～

折り紙は、指先を器用に使い分けるために良い頭の体操になり、また脳の色々な機能を使いながら作業をするので脳の活性化にも繋がります。ナルク「わかば」で長年に渡り折り紙をとおして活躍されている井上さんを講師に迎えて皆さんと楽しみましょう。

- 【日時】 8月20日(火) 13:30～15:30
- 【場所】 みのお市民活動センター
- 【講師】 わかばの会会員 井上夏生さん
- 【持ち物】 うちわ・はさみ・のり・マジック(太い)
- 【参加費】 不要

【申込み先】

- ・西地区
福山 090-3992-0514
- ・中央地区
垣内 090-9046-1147
- ・東地区
赤井 090-6324-8824



うちわに折り紙を飾り付けました

「ナルクに入会しました」 よろしくお願ひします

徐々に参加させていただきます。

4月入会 由井 清二・美代子

病歴7年、今回サポートを受ける側として入会しました。ナルクさんの仕組み《元気なうちにボランティア精神でサポートを必要としている私たちに支援して下さい》という点に感激しました。私は現在、サポートを受ける側ではありますが、私に残された能力、例えば手芸同好会などで、病気の私にも活躍できる場がありましたら、この上ない喜びです。サポートを実際に受けるまでに、綿密な聞き取りなど下準備をして当日を迎えることが、最近わかりました。お世話をして下さる役員さんと担当者さんに感謝します。よろしくお願ひいたします。

5月入会 榊原 紀美子

家内が支援を受ける側で入会させていただきました。私としてはボランティア活動で少しでも還元できればと思っています。よろしくお願ひいたします。

5月入会 榊原 達夫

「ぶらナルク 5/23」

大阪大学吹田キャンパスへ行ってきました

超好天に恵まれ、ナルク会員11名と会員外8名の参加を得て、微研ミュージアム、工学部・工学研究科、テクノアライアンス、医学資料展示室等4ヶ所を見学



ハイキング同好会

～日本一低い山に登頂(5/17)～

堺の大浜公園にある、標高 6.96m一等三角点のある日本一低い山「蘇鉄山」に登頂し、登山認定証をもらってきました。堺の歴史や徳川家康の墓も見て、阪



奉仕活動

とんど山整備

5月27日、とんど山の草刈りを行いました。参加者14人の内、7名がナルクの会員で、奮闘しました。桜の葉の陰で、思わぬ涼を得て作業を終えました。

広報



さて、この方は誰でしょう？
淡路島の実家で草刈りは慣れたもの！任しといてやう

今年もやります！「ナルク大運動会」
*10月16日(水)時間は追ってお知らせします。
*箕面市立多世代交流センターにて開催します。
皆さんご予定に入れておいて下さい。

第15回

ちよつと歩いてランチ

小野原のハワイアンレストランへGO！
昨年度震で中止になった所です。

【日時】 6月24日(月)11時集合
【集合】 ①171号線墓地公園横
業務スー・パー前

【場所】 ②船場オアシス前
ハワイアンレストラン
サンマハロ

【参加費】 2000円
【申込み締切】 6月20日(木)

原 090-3709-0527
中田 090-7119-7127

事務局だより

*吉野トキ子さん

へ新入会員の紹介

箕面市栗生間谷東



奉仕活動
滝道落ち葉清掃(5/14)
 ナルク会員17名と一般参加者2名の総勢19名で落葉清掃を行いました。今回は公園事務所から下の一の橋までと行者道を清掃し、回収した落葉はホタルの保全と昆虫の住か(堆肥にして)作りに貢献します。ナルクのビブレを着て作業をしています。ナルクのハイカーから「苦労様」と感謝され、気持ちの良い奉仕活動でした。公園事務所から終了後、冷たいコーヒの接待を受け、喉をうるおして解散。箕面公園事務所から90L入り袋を37袋回収との連絡がありました。参加の皆様ありがとうございました。稲井 信也

月 日	内 容	場 所	集合時間
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・シニアゆっくりハイキング: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~
7月 1日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30~
7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
7月10日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50~15:50)	連絡先:原	090-3709-0527
7月11日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
7月26日(金)	ナルク・シニアゆっくりハイキング:夏を楽しむ 箕面公園内散策 昼頃解散		10:00 箕面駅前
8月20日(火)	茶論「折り紙で脳トレ」講座	市民活動センター	詳細は6月号会報P-3

*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	7月3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	7月28日 摂津峡ウォーキング:JR高槻集合(時間は別途連絡) 塚脇バス停~自然林~白滝~上の口バス停		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	7月はお休み(次回は10/7宝塚高原)		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	7月1日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	7月1・8・22・29日	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	7月1日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	7月4・18日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	7月1日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	7月4・18日	14:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	7月1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。

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
5月	28	197	0	75	302	0	14	41	54	109
累計	30	395	0	167	594	0	18	41	101	160

5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

奉仕活動



【5月の会員相互の助け合い】*H Sさんのリフォーム...黒田 *Yさんの家事手伝い...澤・池山・赤井
 *Sさんの外出補助...中田(恵)・大鹿 *Sさん宅の草取り...稲井・泉谷・内