

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7月号(第106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/>

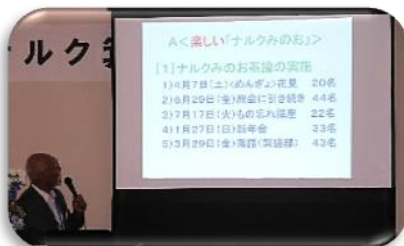
## 令和元年度定時総会開かる

令和元年度ナルク箕面定時総会は、6月30日(日)みのお市民活動センター内において開催されました。当日は生憎の梅雨前線と台風の影響による大雨の中にもかかわらず、多くの方にご出席頂きました。出席者45名、委任状137名、合計182名でナルク箕面会員総数216名の84%に相当し運営規則第2項の規定により、総会は有効に成立しました。

司会者藤田恵子さん、総会議長には昨年につき、古城紀雄さんで始まった総会は、つつがなく進行し、提案議案のすべてが承認可決されました。今年度は、平成30年度事業活動報告にパワーポイントを採用し、活動状況が映像で分かりやす説明されたので好評でした。なお、総会の半ばで一時的に中断し、今年度第1回臨時運営委員会が開催され、役員人事が決定しました。

総会終了後は、垣内きよ子さんの司会により引き続き茶論を開催しました。恒例の誕生会は2月～6月生まれの方が14名おられ、出席者全員でハッピーバースデーを合唱し、会員の手作り作品をプレゼントしてお祝いをしました。その後会員相互の助け合いの活動報告などがあり、お茶とお菓子で和やかに談笑しました。

&lt;画像提供長谷川洋一氏&gt;



稲井事務局長のパワーポイントで事業報告



今年度も皆さま元気で活躍しましょう



司会お疲れ様でした



お世話になりました



会計報告です

ハッピーバースデー！  
ますますお元気で活躍を！

## 【令和元年度 運営委員と担当業務】

役職	氏名	担当業務
代表	中田 恵美子	(再任)
副代表	稲井 信也	(再任) 代表補佐
事務局長	稲井 信也	(再任)
会計	筑前 明美	(再任)
運営委員	嶋 隆夫	(再任) 会員管理
	原 敏子	(再任) ふれあい広場
	垣内 きよ子	(再任) 茶論
	谷口 邦彦	(再任) 書記・ブロック長(中央)
	宮川 美代子	(再任) 広報
	溝口 民也	(再任) 紅葉の郷
	山口 文子	(再任) 紅葉の郷
	國栖 克己	(再任) ブロック長(西)
	赤井 美保子	(新任) ブロック長(東)
	岡部 克己	(新任) 同好会担当
	内 秀美	(新任) ポプラ担当
	大鹿 登美子	(新任) 高齢者疑似体験担当
	井上 雅太郎	(新任) イベント担当
監査	庫本 侯典	(再任)
	中田 秀明	(新任)

今期退任 運営委員： 横山博明 太田幹子  
顧問： 打越正長 中田秀明

## 【ブロック別担当者】

	西	中央	東
サブリーダー	溝口 民也	原 敏子	中村 篤郎
会計サブ	中野 幸子	垣内 きよ子	庫本 則子
高齢者疑似体験担当	井上 雅太郎	庄司 利子	松村 尚美
茶論	福山 裕恵	垣内 きよ子	赤井 美保子
コ-ディネーター	福山 裕恵	原 敏子	赤井 美保子

## 今年度事業計画 (抜粋)

### 〈楽しい〉を一層充実させる

- \* 茶論…年5回
  - ・新年会・花見・折り紙講習会
  - ・繁昌亭落語など
- \* ふれあい広場…第1・3月曜日
  - ・いっぶく茶論
- \* ナルク走らない大運動会
  - 10月16日(水) 予定
- \* 同好会の活性化
  - ・会員の作品展実施予定
  - 11月11日～20日 予定

### 〈安心〉を一層充実させる

- \* 助け合い・支えあい
  - ・認知/障害者予防及び対応
  - ・孤独感撲滅
  - ・仲間同士の助け合いの精神
  - さりげなく [O・K・O]
  - 思いやり・気遣い・おせっかい
- \* カラダ安心環境作り
  - 90歳になっても元気に過ごせる!
  - ・健幸ふれあい茶論の実施
  - 器具を使った「100歳体操」
  - 毎月第2・4水曜日
  - ・シニアズゆっくりハイキング
  - 月1回

### 〈感動・やりがい・生きがい〉 ココロ充実づくり

- \* 新しきを知る
  - ・ぶらナルクの実施
- \* 社会貢献・奉仕活動の積極的推進
  - ・箕面市内小中学校での
  - 高齢者疑似体験の推進
  - ・とんど山整備活動
  - ・西小学校クラブ指導・子ども見守りなど子育て支援

### 〈ブロック活動の推進〉

#### 奉仕活動

#### ゆずの郷

#### 《納涼祭のお手伝い募集》

- \* 8月17日(土) 18:00～20:00
  - \* 軽食・飲み物の配膳
  - \* 募集 8名
- 連絡先: 中田恵美子 090-7119-7127

令和に年号が代わって、はや2ヶ月が過ぎました。今年度の事業計画は元気が出る企画が盛りだくさんたてられています。人生100歳時代ですね。まだまだやる気、元気いっぱい！体力に応じていろんなことにチャレンジしてください。毎日ナルクへ出かける楽しみを見つけましょう。

目標は〈きょういく〉と〈きょうよう〉で週5回。何か一つ出かけることを作ると世界が広がります。人と交流することは元気の源です。今年には是非一歩踏み出しましょう。

◆◆◆ 〈きょういく〉=今日行く・〈きょうよう〉=今日用がある ◆◆◆

「紅葉の郷へサポートに行かれています  
松山ノブ子さんに

インタビューしました

Q 松山さんがナルクへ入会されたのはいつですか。

1年ほどまえになりますね。

Q ナルクへ入会のきっかけは何でしたか。

入会されていた方から、ナルクの会報を見せていただいたことや、コーラス仲間の方から「ナルクに入らない」と勧められました。

それと、孫と一緒に何か出来る事があればいいなと思つてるときに作品展で絵手紙を見て、私もやってみようという気になったのです。

(作品展とは、ナルクの作品展で、平成29年12月に開催)

Q それで、ナルクに入会されて、絵手紙同好会に入られたんですね。楽しいですか。

楽しいっていうか、ぼつぼつですね…。

Q 暫らくして、紅葉の郷のボランティアに行かれるようになりませんが、誰かのすすめがあつたのですか。

はい、Aさんから「お手伝いお願いできませんか」と声を掛けられ、ボランティア活動に興味を持ち、やりはじめました。

Q 紅葉の郷では、どんな内容のサポートをされているのですか。

ドライヤーと洗濯物の収納です。入所されている方には挨拶はしますが、話しかける機会は少ないです。でも気兼ねなくやらせてもらっています。

そして、嬉しいのは、都合が悪くなつた時に、コーデイネーターの山口さんに断りの連絡を入れると、キヤンセルは遠慮しなくていいのよ。申し訳ないと言う気持ちも持たなくていいのよ」と言つて下さる事です。本当に感謝の言葉です。次への励みになりますね。

Q 紅葉の郷では、どんなお気持ちでサポートされていますか。

私は、九州から大阪に出てきましたが、それまでにも多くの方に助けて頂いて、お世話になりました。

また娘婿は、母の介護で仕事を辞めて九州に帰るときに、金銭的な事など多くの支援をしてくれ、大変恩義に感じていました。いつかはこれらの恩を少しでもお返しできることがあればと思つていましたが、その気持ちが遠のいていました。紅葉の郷のサポートをさせていただくようになって、形こそ違いますが、お返しすると言う気持ちにつながるのではないかな、と思つています。

紅葉の郷のお手伝いは、私の身丈に合ったお仕事をいただいたと思つています。

Q ご主人は何か言われますか。

週のほとんどを、稲ふれあいセンターで趣味の時間を過ごし、スポーツセンターで汗を流して帰ってきます。一言、ボランティアつて気持ちいいやろ!!」

Q 良いご主人ですね。理解して下さいありがとうございます。(ニコリ! ……)

Q 何か健康に気を使つておられますか。

毎朝、50分ほどのストレッチと、日に1時間は歩くようにしています。甘いものを控えています…。

雨の時は、雨合羽を来て紅葉の郷へ行かれるのですね。バイク歴30年だそうです。交通事故に

お気を付け下さい。ありがとうございます。

【追記】

紅葉の郷へは多くの方がボランティアに参加されています。その中の一人、松山ノブ子さんに、会報をお届けした時に、お聞かせいただいた温いお気持ちに触れ、あらためておたずねしました。



広報

## 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す。講習を受けましたが、夢中になりました!! 冷たいお茶を用意しています。是非参加お待ちしております。

【日時】8月20日(火) 13:30～15:30

【場所】みのお市民活動センター

【持ち物】うちわ・はさみ・のり・黒マジック(太い)  
ピンセットがあれば便利

【参加費】不要

【申込み締切】8月19日(月)

【申込み先】ナルク事務所



## 第22回ナルクコンペのご案内

少し先ですが、宝塚高原ゴルフクラブをご案内します。予定にいられておいてください。

- 1) 日時 : 10月3日(木) 8時30分集合厳守
- 2) 場所 : 宝塚高原ゴルフクラブ
- 3) スタート : アウト 9:00 4組
- 4) 競技方法 : ダブルペリア
- 5) 参加費 : 1,000円
- 6) プレー費 : セルフ・食事付 11,000円  
(会食パーティー費含む・別途70歳以上免税申請可)
- 7) 申込み締切 : 9月9日
- 8) 連絡先 : ゴルフ同好会世話人中田 秀明  
・090-3490-2180  
・hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp



## 事務局だより

## 「夏休み」のお知らせ

8月13日(火)～8月16日(金)まで  
ナルク事務所はお休みします。

## 紅葉の郷「ひじり祭り」

## ボランティアのお願い

恒例の「ひじり祭り」が、9月14日(土)に行われます。多くの方のご協力が必要となります。新入会員の方もこの機会に参加いただき、入所者さんと一緒に楽しんでください。今から、ご予定に入れて頂きますようお願いいたします(詳細は会報8月号にて)。紅葉の郷担当 山口・溝口・宮永

## 「ふれあい広場」バザーの

## ご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、4月～6月までに、10,810円となりました。

大変ありがとうございました。会員の皆様のご協力によって得た収益金は、ナルクみのおの運営資金に充当させていただきます。引き続き出展のご協力をお願いいたします。

ふれあい広場担当 原

## 〈新入会員の紹介〉

\*長谷川 良子さん

箕面市如意谷

\*平松 愛女さん

箕面市粟生新家

\*岡 タカエさん

箕面市粟生新家



【6月の会員相互の助け合い】\*Sさんの外出補助…稲井 庫本・太田・赤井  
\*Oさんのパソコン指導…稲井  
\*Sさん庭の手入れ…泉谷・内

月日	内容	場所	集合時間
7月26日(金)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング:夏を楽しむ 箕面公園内散策(昼頃解散)		10:00 箕面駅前
8月5・19日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30～
8月14・28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
8月8日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
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7月号会報P-3
8月22日(木)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング:マミズクラゲ(要)弁当 才が原池(14時半頃解散)		10:00 箕面駅前
9月14日(土)	ひじり祭り(紅葉の郷)詳細は8月号会報にてお知らせ		
9月18日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50～15:50)		連絡先:原 090-3709-0527
*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	8月7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	8月27日 布引の滝など:阪急三宮駅集合(時間は別途連絡) 猩々池～再度公園～大龍寺～布引の滝		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	8月はお休み(次回は10/3宝塚高原)		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	8月5・19日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	8月5・26日	12:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	8月5日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	8月1・15日	13:00～	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	8月5・19日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	8月1・15日	14:00～	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	8月5・19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
6月	12	237	0	78	327	0	10	0	45	55
累計	42	632	0	245	921	0	28	41	146	215

6月末現在の会員数	世帯数		会員数		男性	女性	ミドル(女性)
	153	220	(西75・中央77・東68)	80	139	1	