

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9月号(第108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

http://nalcminoh.web.fc2.com/

## 高齢者疑似体験

## こんにちは、新しいサポーター

高齢者疑似体験で従来使用していました、手作りの「膝と足首のサポーター」の劣化が激しく、この度新しい膝サポーターを購入することにしました。

と同時に、従来の足首サポーター(靴型)は、とりやめ、膝サポーターのみで実施します。

今回購入予定の新しいサポーターは、スポーツ用ですので、膝が曲がるように作られています。

疑似体験では、痛い膝、曲がりにくい膝という想定ですから、少し矛盾しますが、小学生なら一回り半くらい巻き付けることが出来ると思われま。その場合、脚は少し曲がりにくくなります。とは言え、実際の体験授業において、ボランティアの皆様から、「このサポーターを巻きますが、膝が痛いつもり、うまく曲がらないつもりで歩いて下さい。」といった、助言があると、なお一層ありがたいです。

小・中学生及び高校生に向けて、高齢者疑似体験を実施している団体は、珍しく稀少な存在です。

昨年は7校述べ9回の授業をしました。児童・生徒さんたちの素朴な感想はうれしく、やりがいを感じます。皆さまの協力無くしては実施できない事業です。ナルクみのおの皆様、ご多忙とは存じますが今年度も絶大なご協力をお願いします。

高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿登美子  
各地区担当サポーター

西ブロック	井上(雅)・岡
中央ブロック	藤田・庄司
東ブロック	松村・横山

## 高齢者疑似体験授業が始まります

- ◎ 豊川南小学校  
箕面市小野原東3-2-1
- ◎ 対象 4年生4クラス
- ◎ 9月27日(金) 9:15 集合
- ◎ 10月2日(水) 9:15 集合



①



②



③



④



⑤



⑥

お疲れ様でした!

コーディネーター

退任にあたって

私は、高齢者疑似体験担当者になって、何をやるのかも良くわからないまま、六年間させていただきました。前半の三年間は、仕事との掛けもちで、至らぬことばかりで何かとご迷惑をおかけしたと思います。お陰様でお役目を果たせることが出来ました。皆様のご支援とご協力があつたからこそだと思えます。本当にありがとうございました。

今年度も皆様、高齢者疑似体験のサポートにご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。もちろん私も微力ながらサポートさせていただきます。長い間お世話になりました。

松村 尚美

## いざという時に役立つ情報

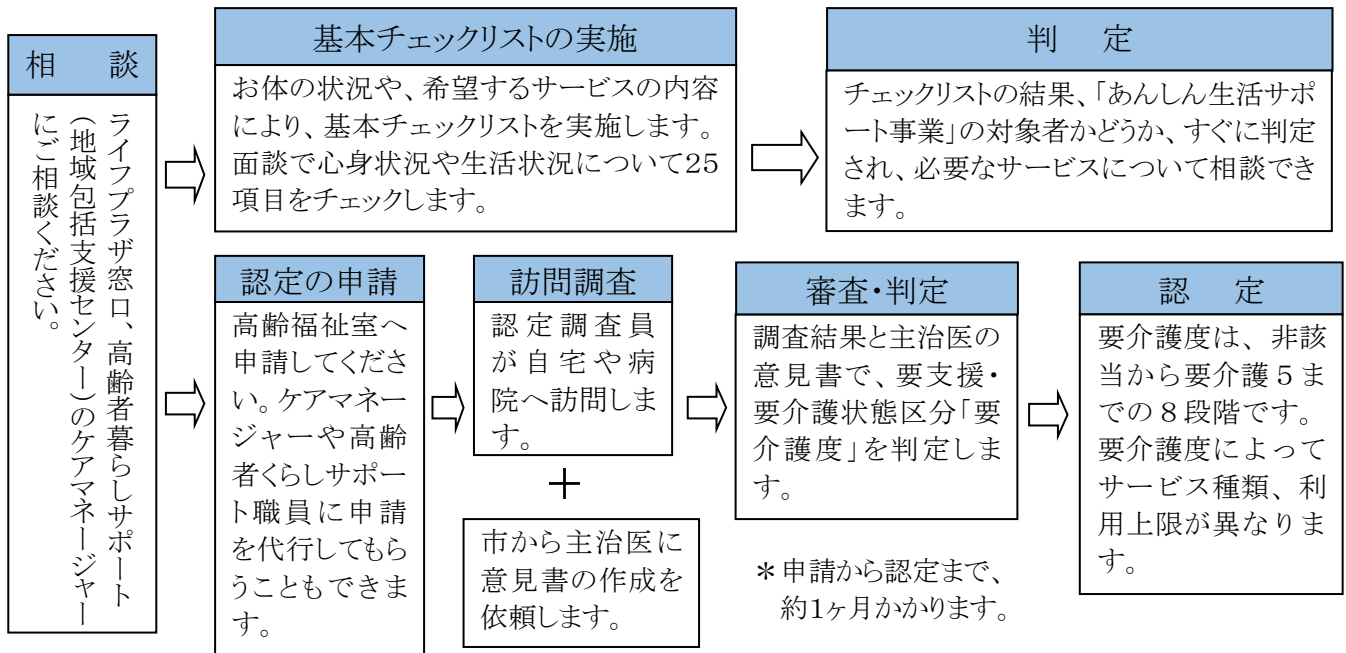
### 箕面市における高齢者福祉サービスについて

毎年、秋に会報でお知らせしていますように、ナルクみのおの高齢化率は、大阪府や箕面市を大きく超えています。これから、かかわることになるかもしれない介護保険サービスの仕組みについて箕面市の高齢者福祉サービスの冊子から抜粋しました。

65歳以上の方(第1号被保険者)は介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます。



### 介護保険サービス利用の設定までの流れ



詳しくは、箕面市高齢福祉室 TEL 727-9559 FAX 727-3539 までお問い合わせください。

## 自然災害は忘れたころにやってくる!!

備えあれば憂いなし!

災害時に備え備蓄品の用意をしていますか? そろそろ忘れかけていませんか?

救援物資が届くまで、または災害が落ち着くまでの生活をするための備蓄品の用意をおきましょう。

大地震の際に、家具や家屋が倒れても取り出しやすい場所に分散して保管しましょう。

用意しておくもの・必要になるものなど大阪府「府政だより」9月号より抜粋しました。

#### 【必ず用意しておくもの】

- 飲料水(1人1日30×7日分×家族数)
- 保存可能な食糧(7~10日分程度)
- カセットコンロ(予備ボンベ)
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- タオル・毛布
- ランタン・懐中電灯(予備電池)・モバイルバッテリー
- 簡易トイレ・またはポリ袋
- ウォータータンク・キャリーカート

#### 防災!



#### 【必要になるもの】

- スリッパ・ほうき・ちりとり・軍手・ブルーシート・レジ袋
- ラップ・アルミホイル・トイレトペーパー
- ティッシュ・使い捨てカイロ
- 450ゴミ袋・ハンディろ過機(水の清浄)
- スコップ・バール・ジャッキ・おの・のこぎり

ここに掲載したものはあくまで例示です。家族構成等各自で考えて必要なものを用意してください。

保存食を備蓄しておくことも大切ですが、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら買い足していくことで、常に一定量の食材を備蓄しておくこと(ローリングストック方式)をお勧めします。

## 第3回 ナルクみのお作品展のご案内

父や母、私に、子供や孫も  
み～んな！みんな参加してね！  
ご出品お待ちしております！



会員の皆さん(家族を含む)の作品展を行います。  
たくさんのお品をしていただき交流の場としてお楽しみください。

- 《開催日時》 11月11日(月)午後より(午前中搬入・飾り付け)  
11月20日(水)午前まで(午後から撤収・搬出)
- 《開催場所》 みのお市民活動センターのロビー
- 《募集作品》 絵画、書道、彫刻、絵手紙、切り絵、人形、生け花、  
写真、盆栽、その他手作り作品何でも結構です
- 《応募資格》 ナルク会員と、その両親・子ども・孫
- 《出品申込み》 8月会報と一緒に同封しました、申込書にご記入の上  
10月末までに事務所へ提出ください。
- 《問合せ先》 中田 恵美子 090-7119-7127

～走らない～

## ナルクみのお大運動会

好評で恒例となりました大運動会を開催します。  
年齢を忘れて夢中になります！運動神経？関係  
ない！きっと楽しんで頂けます。参加お待ちしております。  
プログラムを10月号会報に同封します。

【日時】 10月16日(水) 10:00受付  
10:30～14:00頃まで

【場所】 箕面市立多世代交流センター

【その他】 おにぎり・お茶準備有／参加賞有

【競技種目】 フリスビー投げ・スプーン競争・空かん  
積み・ボールを蹴って箕面一周・皆でじゃん  
けんばい・競歩リレー・フォークダンス…等々  
(競技種目は変更になる場合があります)

【申込み締切】 10月10日(木)

【問合せ先】

西ブロック 福山 090-3992-0514  
中央ブロック 谷口 080-1071-5041  
東ブロック 赤井 090-6324-8824



秋の読書週間(10/27～11/9)に寄せて

一冊の本から 私の忘れられない物語

シベリアでの7年の捕虜生活から無事帰国した父は、元の職場に  
復帰、家もなく取り敢えず単身赴任し、疎開先の母と私は月に一  
度の父の帰宅を何より待っていました。

その頃(小学2～3年)本が大好きな私の為に父は必ず小学館の  
月刊誌をお土産に買ってきてくれました。夢中で一晩で読んでしま  
つてよく叱られました。その本に載っていたのか付録だったのか覚えて  
いませんが、「喜びの遊び」というお話が今の私の考え方にずっと影  
響しているように思います。それは交通事故で片足をなくし歩けな  
くなった少女が「絵も描けるよ、外の景色も見えるしお話も出来る」  
と喜びのタネを見つけ感謝に結びつけるというお話でした。「喜びの  
遊び」でパソコン検索するとアメリカの作家エレナ・ポーター作「少女パ  
レアナ」で村山花子さんが翻訳されていました。又中央図書館に「愛  
の少女ポリアンナ」として紙芝居があることも発見しました。読み返  
して残りの人生の指針にしたいと思えます。

中田 恵美子

健幸ふれあい茶論

元気を貰おうトークショウ

【日時】 9月25日(水)

13時20分～15時30分

【場所】 みのお市民活動センター

【内容】 「植田洋子の人生はトレビアーン」  
・タッキーアウンサーの植田洋子さん  
と元気なシニアの方とラジオ対談番組  
・ナルク生きいき百歳体操

【定員】 40名(先着順)

【申込み締切】 9月19日(木)

【申込み先】 ナルクみのお

☎ FAX 072-725-22800

メール nalc\_minoh@infoseek.jp

【問合せ先】 稲井 信也

## 第16回

「ちよつと歩いてランチ」

ランチして健幸ふれあい茶論に間に合  
いますよ。参加お待ちしております。

【日時】 9月25日(水)

【集合】 11時 市民活動センターロビー

【場所】 中華料理「綉花」11時30分

西宿1-18-16

☎ 072-727-7678

【参加費】 1100円

【申込み締切】 9月20日(先着10名)

原 090-3709-0527

中田 090-7119-7127

## 事務局だより

秋の交通安全運動が始まります(9/21~9/30)

## 大阪での高齢者の交通事故死者数は、歩行者と自転車で

約7割を占める!(H27~3年間)

\*自分から車が見えていても、車からあなたは見えていないかもしれません!

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
9月25日(水)	健幸ふれあい茶論 《元気をもらおうトークショー》 タッキーアナウンサー「植田洋子の人生はテレビアーン」公開収録		市民活動センター 13:20~
9月27日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:マミズクラゲ・鷹渡り ㊟ 弁当 才が原池 (14時半頃解散)		10:00 箕面駅前
9月27日(金)	高齢者疑似体験(奉仕活動)	市立豊川南小学校	9:15
10月 2日(水)	高齢者疑似体験(奉仕活動)	市立豊川南小学校	9:15
10月 7日(月)	ふれあい広場・バザー(10/21はお休み)	市民活動センター	9:30~
10月 9日(水)	健幸ふれあい茶論 《声を出し体を動かし健康長寿》 チェアヨガと発声練習を組み合わせたニュープログラム		市民活動センター 13:20~
10月10日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
10月16日(水)	ナルク走らない大運動会(詳細は会報P-3に掲載)		10:30~(10:00 受付)
10月23日(水)	健幸ふれあい茶論 《第2回華麗に加齢を》 免疫力ってなんだろう? -自然治癒力の底力をあげよう-		市民活動センター 13:20~
10月23日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50~15:50)	連絡先:原 090-3709-0527	
10月24日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:箕面公園内 ㊟ 弁当		10:00 箕面駅前
10月25日(金)	第1回街中クリーンウォーク(奉仕活動)		10:00 市民活動 C 前
11月15日(金)	特別イベント 《第3回華麗に加齢を60分》 お口は命の入り口 -3つの〇〇〇力を高めて健康に-		市民活動センター 13:30~
11月19日(火)	特別イベント 《生前整理サポート術90分》 講師 行政書士 斎藤 壽美子		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	10月2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	10月18日大原の里を歩く:JR 京都駅集合(時間は別途連絡) 大原~三千院・勝林院~來迎院~音無ノ滝~大原		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	10月3日宝塚高原ゴルフクラブ		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	10月7日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	10月28日	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	10月7日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	10月3・17日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵 手 紙	10月7日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	10月3・17日	14:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	10月7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
8月	37	286	0	72	395	0	0	27	45	72
累計	92	1,235	0	393	1,720	0	37	68	261	366

8月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	148	215(西72・中央77・東66)	79	135	1



【8月の会員相互の助け合い】\*A.U.S.Nさんのリフォーム...黒田  
\*Yさん家事援助...榎原(紀)  
\*Nさん庭の水やり...田坂・中野・福山