

時間預託制度の全国ボランティア

# ナルク みのお

生きがい・自立・奉仕・助け合い

2019年10月号(第109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/>

## おらが拠点の熱いひと

ナルクみのおの副代表稲井信也さんの記事が、ナルク新聞9月号「おらが拠点の熱いひと」の欄に掲載されました。岡部克己さんが書かれた文章は簡単にまとめられていましたので、原文をご紹介します。

「わかばの会」から独立して今年10月に丸9年を迎える「箕面拠点」で拠点の維持、拡大に向け日々熱く活動している稲井信也さんをご紹介します。ナルクへの入会はわかばの会時代で、そこで運営委員の箕面担当を経験し、みのお拠点では独立当初から、事務局長を兼ねた副代表を続けています。97名の会員で独立したみのお拠点は今年1月末時点で206名に拡大、当初の2.1倍に達しています。稲井さんの卓越した企画力、抜群の実行力、行動力が大いに貢献したと思っています。一例として、月に一度発行される箕面市の広報紙「もみじだより」に、市内で活動しているボランティア団体の行事予定を掲載するページがありますが、毎月稲井さんが企画し、会員外の一般参加オーケーの行事予定が2~3件必ず載っていて、一般参加者の入会者が結構あります。又、市民活動センターで、一週間にわたりみのお拠点のPR行事、「ナルクの世界展」を行う際は、会員の先頭に立ち催しを盛り上げ会員獲得に頑張ってくれます。

地域住民とのコラボレーションにも熱心です。大阪府は植樹に積極的ですが、これに便乗して里山を所有する自治会と手を組んで、桜の苗木100本を府から譲り受け、里山を見事な桜の山に変えました。みのお拠点も40本程植樹し、「とんど山」と名付け毎年4月に地元と一緒に楽しいお花見会を催しています。大阪府や地元自治会との折衝

は全部稲井さんが一人でやり遂げました。

会員に対する面倒見も非常に良く、ハイキング同好会やシニアズゆっくりハイキングの世話人として企画、立案、時には下見にも赴き月に2~3度、色んな所に連れていってくれますし、毎年みのお拠点の会員から希望者を募り、尾瀬ヶ原に行っています。私も2度参加し楽しみました。

行政に、みのお拠点を売り込む為に、箕面市が毎年12月に行う箕面の山大掃除作戦の運営に参加。箕面市への奉仕活動として稲井さんが考え付いた春、秋2回の滝道落葉清掃や小・中・高校での高齢者疑似体験講習にも積極的に参加しています。箕面市では、毎年市内のNPO団体が行う事業に対し価値あると認めた場合、補助金を出す制度があります。稲井さんは、この制度に精通しており市への要望書やプレゼンなど積極的に行い、昨年は高齢者麻雀同好会用具や筋力血流体操用具等二つの事業で補助金が認められました。彼は又、ナルクの活動とは異なりますが、国・大阪府・箕面市と山に関わる活動している十数のNPO団体で箕面の森の活性化、災害防止や山を訪れる人達の安全を目標に作られた、明治の森国定公園休養林協議会の代表を勤めていて、日々忙しく活動しています。この様な活動を通し行政や山の仲間にも名が売れており箕面の有名人です。

(次ページに続く)

その他に、地域FM放送「タッキー816箕面」の私設応援団を組織し、各種イベント・放送企画に協力されています。

稲井さんには定年退職前から始められた、少し変わった趣味として、主に古い石仏を見て回る民俗文化に興味を持ち、現在月に2~3日石仏を求めて全国を歩き回っています。ライフワークにしていると聞いています。今年の2月で傘寿を迎えましたが、まだまだ元気で種々の活動により、月に歩く歩数は35万歩を超えていると言っています。

稲井さんは、後継者の育成を初めみのお拠点になくなくてはならない人物です！

私事になりますがナルクに入会して20年、その間一番ナルクに貢献した事は、稲井さんをナルクに入会させた事だと自負しています。

岡部 克己

**奉仕活動**

**恒例『紅葉の郷』ひじり祭り**

9月14日(土) 49名

みな様一日中お疲れ様でした。そしてありがとうございました。みな様の笑顔がとても素敵です！！



**奉仕活動**

**高齢者疑似体験実施**

〈 豊川南小学校 4年生 〉

	1限目	2限目	ナルク
9月27日(金)	37名	36名	20名
10月2日(水)	36名	36名	20名



今回の疑似体験講習にご参加ありがとうございました。疑似体験講習は楽しくもあり、やはり体力的には疲れもあります。が児童と触れ合えることは、他では経験できない元気を貰えるボランティア活動です。まだされていない方はぜひ参加してみてください。よろしくお祈いします。

次回は

令和2年1月21日(火)

箕面東高校 10:55~12:45

令和2年2月7日(金)

第3中学校 13:40~15:30

コーディネーター 大鹿 登美子

**“ナルクみのお”のみなさま**

皆様、この度は当法人開催、ひじり祭りへのご協力、ありがとうございます。

ご利用者やその他いろいろな方々に楽しんでいただくことができ、無事に終わることができました。これもひとえに皆様のご協力があったからこそだと思います。皆様のバイタリティーにも常々感服いたします。これからも色々お願いすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

また、介護の面でわからないことがあれば、お気軽にお尋ねください。

まだまだ暑い時期が続きますが、どうぞご自愛ください。

特別養護老人ホーム紅葉の郷

松尾 隆一

**「救命講習会」へのお誘い**

紅葉の郷主催の救命講習会があります。興味のある方、お時間の許す方はぜひどうぞ。

\* 11月 6日(水) 17:00~

\* 11月 13日(水) 14:00~

\* 申込み締め切り 10月30日(水)

紅葉の郷コーディネーター 山口 文子

Tel 080-6115-2280



### 第3回 ナルクみのお作品展ご案内

≪開催日時≫ 11月11日(月)午後より～11月20日(水)午前中まで展示  
 ≪場 所≫ 市民活動センター ロビーにて  
 ≪作品の搬入≫ 11月11日(月)9時より行います。この日、都合の悪い方は、  
 メモを付けて前日に事務所に搬入してください。

人生100歳時代!!

90歳になっても元気に過ごせる

「ココロとカラダ」の講演会

日 時：11月15日(金) 13:20～15:30

場 所：みのお市民活動センター

内 容：「お口は命の入り口」

～三つの〇〇力を高めて健康長寿～

講師 渡辺由美子(健康管理士)

「ココロの健康楽しさと生きがい」

～第1回 居場所と出番～

講師 事務局長 稲井信也

申込み締切：11月9日(土) 定員：40名

日 時：11月19日(火) 13:20～15:30

場 所：みのお市民活動センター

内 容：「片づけから始めるあったかい生前整理」

～元気なうちに生前整理・終活サポート～

講師 斉藤壽美子(行政書士)

「ココロの健康楽しさと生きがい」

～第2回 仲間作りと助け合い～

講師 事務局長 稲井信也

申込み締切：11月12日(火) 定員：40名

申込み：ナルクみのお

メール [nalc\\_minoh@infoseek.jp](mailto:nalc_minoh@infoseek.jp)

☎・FAX 072-725-2280

問合せ先：稲井 080-5332-1866

「人生はトレビア～」公開収録(9/25)

元気なシニアの方との

ラジオ対談番組

ゲストに奥西博子さん(90歳)をお迎えして、  
植田洋子アナウンサーとの公開トーク収録で、  
元気を一杯もらいました。総勢43名の出席者で会場は熱気に包まれていました。稲井



第17回「ちょっと歩いて」

【日 時】10月28日(月)

【集 合】11:30 箕面駅前

【場 所】京湯豆腐「嵯峨野茶屋」

箕面 5-13-40 ☎ 072-721-1070

【参加費】990円(税込み)

【申込み締切】10月25日(先着10名)

【申込み】原 090-3709-0527

中田 090-7119-7127



### 第5回「ぶらナルク」のご案内 ～企画展 関西学院の130年～

関西学院大学博物館へ行ってみませんか。

【日 時】11月26日(火)

【集 合】① 13:30～16:00(晴雨決行)  
② 10:30 箕面駅前

【見学場所】関西学院大学 上ヶ原キャンパス  
西宮市上ヶ原一番町1-155

【内 容】キャンパス全体・建造物や美術品  
・時計台・博物館では企画展

【参加費】100円(保険料)

【申込み締切】11月19日(火) 【定員】30名

【申込み】ナルクみのお

☎・FAX 072-725-2280

谷口 080-1071-5041

「箕面を知る」～山伏行列・護摩

箕面に根差した文化・行事で、龍安寺に全国から100名の参加によって繰り広げられる「山伏行列・護摩」を見学しましょう。

【日 時】11月7日(木)

9:15 箕面駅前集合

【場 所】龍安寺護摩場

【昼食費】500円(希望者のみ)

「きぬがさ巻さずし」

【護摩札】300円(一願当たり・希望者のみ)

【申込み締切】10月31日 【定員】30名

【申込み】谷口 080-1071-5041



## 事務局だより

## 〈新入会員の紹介〉

- \* 嶋谷 多恵子さん  
箕面市箕面
- \* 宮澤 登志美さん  
箕面市桜井



## 「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、7・8・9月で¥6,550円 になりました。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頂きます。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

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
10月23日(水)	健幸ふれあい茶論 <第2回華麗に加齢> 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13・27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~
11月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
11月15日(金)	特別イベント <3つの〇〇力を高めて健康長寿> 「お口は命の入り口」 講師 渡辺 由美子(健康管理士)	市民活動センター	13:20~
11月16日(土)	第2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17日(日)	ペーパーコサージュ作り(参加費 ¥200 同封チラシ参照)	問合せ先:原 090-3709-0527	
11月18日(月)	ふれあい広場・バザー いっぷく茶論(お抹茶とお菓子で¥200)	市民活動センター	9:30~ 10:00~11:00
11月19日(火)	特別イベント <片づけから始めるあったかい生前整理> 「元気なうちに生前整理」 講師 行政書士 斎藤 壽美子	市民活動センター	13:20~
11月22日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:箕面公園内(紅葉)	㊟弁当	10:00 箕面駅前

\*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	11月6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	11月6日 二上山に登る:近鉄当麻寺駅集合(時間は別途連絡) 当麻寺~裕泉寺~二上山(雄岳・雌岳)		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	11月はお休み(次回は令和2.4.23)		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	11月18日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	11月11・18・25日	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	11月18日(テーマは季節・行事等) 9:30~		谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	11月7・21日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	11月18日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	11月7・21日	14:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	10月18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
9月	7	283	0	72	362	206	67	0	35	308
累計	99	1,518	0	465	2,082	206	104	68	296	674

9月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	149	216 (西74・中央77・東65)	79	136	1



【9月の会員相互の助け合い】\*U・Kさんのリフォーム...黒田  
\*Sさんの外出介助...庫本・太田  
\*Yさん家事援助...榊原(紀)