

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11月号(第110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/>

預託活動と奉仕活動について

ナルクのボランティア活動には「時間預託活動＝預託活動」と「奉仕活動」があります。ナルクみのおのそれぞれの活動状況の具体例をご紹介します。会員同士の助け合いに繋がり、将来の自分のため、また拠点の運営経費を賄う手助けをしていただいて、益々“ナルクみのお”を発展させていきたいと思えます。ボランティアを通して、生き甲斐と健康と新しい出会いをいただきましょう。

預託活動

【会員同士のボランティアです】

元気な時にボランティアをして、その活動時間を貯えておき、自分が困ったとき、また遠距離の両親に、貯めた預託点数を使って助けてもらうという制度です。

預託活動1時間1点の点数が付与されます。

① 会員・仲間同士の助け合い

お互い気軽に利用しましょう！！

話し相手、家事支援、調理アドバイス、庭や植栽等の手入れ、植木の水やり(旅行時など)、水道栓取り換え、包丁砥ぎ、電球交換、衣服のリフォーム、パソコン指導、目録・のし袋の毛筆書、宛名書き、ポートレート撮影、病院等への送迎、長期留守時の郵便ポストの対応など

② もみじの郷・ゆずの郷・ポプラ・樹楽への協力支援

洗濯物配布、ドライヤー、車椅子介助、繕い物カラオケ、習字、囲碁の相手、紙芝居、生け花など

③ 同好会の講師

④ 箕面拠点の運営

茶論、ふれあい広場等の運営世話役、施設、高齢者疑似体験等のコーディネーター、広報、事務所当番、活動入力、会計等の業務

奉仕活動

【会員外へのボランティアです】

奉仕活動1時間に1点付与されますが、預託活動と違ってその点数を使って自分を助けてもらうことができません。

なぜ？カウントするかといえば、数字で表すことにより自分自身の励みになることです。会員間の助け合いだけではなく、NPO法人は「不特定多数への利益の増進に寄与する…」という本来の目的があります。

点数活動には下記の社会貢献活動があります。

- ① 子育て関連…高齢者疑似体験、小学校クラブ活動指導、小学校区見守り
- ② 福祉関連…ひじり祭り、病院での囲碁の相手、福祉施設入居者の買い物介助
- ③ 環境関連…滝道清掃、とんど山桜園整備、街中クリーンハイキング
- ④ 箕面拠点の運営…運営委員会、ブロック活動推進、まんどろ祭り、NPOフェスタ、同好会世話役

”困ったときはお互いさま”
会員同士助け合って楽しく暮らしましょう ♪

豊川南小学校 4年生 高齢者疑似体験の感想文をいただきました

実施日
令和元年 9月27日
10月 2日

ナルクの皆様、先日は疑似体験に参加頂きありがとうございました。おかげさまで無事終了することができました。生徒たちの感想文を一部抜粋しました。

今後とも高齢者疑似体験へのご協力を、どうぞよろしくお願い致します。

高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿 登美子

今日の学習で感じたことを自由に書いてください

色をあてるのが、ぜんぜんちがう色に見えてわからなかった。

かいだんをのぼったりするのは足がかた足動かないので、ゆっくりしかできないので、大変だなと思いました。



パジャマを着る時にとっても大変で出来ませんでした。

手ぶくろが大きすぎてでんたくがおしにくい。

『ナルクの担当より』
ごめんなさい。手袋は検討しますね。



ミネラルウォーターのキャップがとりにくかった。

あめをつつみ紙からとりだすのがむずかしかったです。

つえがあるとないのでは、すごちがった。

耳がとても聞こえにくくて、何ていつているのかわからない時もありました。

おもたくて、とてもかたがこりそうでした。おばあさんからふつうの自分にもどった時、とっても、見えやすくなったし、聞こえやすくなりました。

ヘッドホンをしているときは静かだったけど、外した時すごくうるさく感じました。

おみせに行ってお金をとると100円が10円に見えたりしました。



新聞を1ページめくるだけがとてもくろうしました。

これから、おとしよりにどんなことをしてあげたいと思いますか

自分がどんなにいそいでいるときも、おとしよりの方は大へんなので、いそがせずにまってあげたいです。

杖をついていたら行きたい所にゆうどうしてあげたい。

お手伝いをする、席をゆずる、大きい声で話す、階段をおりていたら手伝う、パジャマを着にくそうだったら着せてあげる、レジでならんでも悪口を言わない、荷物をもってあげる、信号の色を教えてあげる・・・

もっと楽な道具を使わせてあげたいと思いました。



お年よりに自分になるまで、やさしくしようと思いました。

認知症 ということを知っていますか。

- *知っている 70%
- *知らない 30%

また来てほしい。
楽しい!

『ナルクの担当より』
ほとんどの生徒たちが、お年寄りを助けてあげたい、やさしく親切にしてあげたいなどの感想を、自分の言葉で一生涯懸命書いていました。
ありがとうございました。私たちも元気をもらえて楽しかったです♥

◇◇◇11月は「ナルクお誘い月間」◇◇◇

年に一度の「お誘い月間」です。良い機会ですので友人やご近所の方をお誘い頂き、一人でも多くの方に、ナルクの活動を知っていただきたいと思ひます。次のイベントのほか、会報の4ページにも同好会の活動等も掲載しておりますので、興味をお持ちの方をお誘いください。是非ご協力をお願いいたします。

【問合せ先】 事務局 稲井 080-5332-1866

	月日	時間	内容
1	11月11日(月) ～11月20日(水)	9:00～22:00	ナルク会員の作品展 絵画・木彫り・写真・切り絵・手芸・俳句・習字・イラスト・人形
2	11月15日(金)	13:20～15:30	健康長寿、それは「お口は命の入り口」です 講師 渡辺由美子(健康管理士・歯科衛生士)
3	11月17日(日)	13:00～16:00	ペーパーコースージュ作り 13時・14時・15時の各時間 10名ずつ 参加費¥200
4	11月18日(月)	10:00～11:00	ナルク「いっぶく茶論」 抹茶の接待 ¥200
5	11月19日(火)	13:20～15:30	「片づけから始める生前整理」 講師 斎藤壽美子(行政書士)
6	11月26日(火)	①10:30 箕面駅前 ②13:00 大学正門前	関西学院大学博物館見学 (関西学院の130年)

* 1～5までの開催場所は、みのお市民活動センターです。

第3回 走らない！大運動会を終えて(10/16)

3回目となると、準備も手慣れたもので競技はスムーズに進行。私たちに配慮された競技内容で、一人がいくつもの競技に参加でき、楽しむことができました。最初42名の申込みだったそうですが、参加者は38名でした。高齢者にドタキャンはつきもの??? しかしながら、皆さん楽しく熱心にプレイされ、思わず走り出さんばかりでした。結果優勝は中央ブロック、2位が東ブロック、3位は西ブロックでした。

赤井 美保子



紅葉の郷

「サポ-ト懇親会のご案内」

この機会に、サポート内容等について、皆さんの日頃感じておられることを話し合う場を持ち、意見交換をしたいと思います。

茶菓をご用意しています。

どうぞご参加ください。お待ちしております。

【日時】 11月24日(日)

13:30～15:00

【場所】 みのお市民活動センター

【内容】 ・紅葉の郷サポートに関する情報交換

【申込み締切】 11月20日(水)

【申込み先】 紅葉の郷担当

山口 080-6115-2280

「東ブロック会」
太陽の塔内部見学&ブロック会

10月29日、東ブロックのメンバー20名で太陽の塔内部に女性スタッフの案内で入館。49年前の昭和45年(1970)、岡本太郎制作の大阪万博を象徴する塔です。
内部に「生命の樹」という生命の進化過程をテーマにした展示物があります。鉄製の木に樹脂で作られた生命体を配したもので階段を昇りながら現代までの生物を見る仕組みになっています。
内部の照明と相まって生命の神秘を感じたひと時でした。万博の中央休憩所で昼食後ブロック会を開き、バラ園・日本庭園を觀賞し、2時過ぎ解散しました。望月 浩三

こんにちは～♪こんにちは～♪
世界の国から～

ようこそ!
ナルクの皆さん～



事務局 だ よ り

「とんど山の整備」のお知らせ

【日時】 12月2日(月) 9:00現地集合
【場所】 とんど山

この日は、ふれあい広場の日です。
無理されませぬように。

稲井 080-5332-1866

「滝道清掃のお知らせ」

(雨天中止・奉仕活動)

紅葉、落ち葉の季節、滝道清掃でナルクの活動を一緒にアピールしませんか。

【日時】 12月9日(月) 9:30箕面駅前集合
(12時頃解散予定)

【持ち物】 軍手・飲み物(水分補給)

(ビブス・掃除用具は準備あり)

【問合せ】 稲井 080-5332-1866

第17回

「ちよつと歩いてランチ」

今年の最後はちよつとリッチに!



【日時】 11月25日(月) 11時出発

活動センターロビー集合

【場所】 創作欧風料理「ミーズン・プラス」
如意谷218-30

☎072-723-0555

【参加費】 2000円(コーヒー付)

【申込み締切】 11月20日(先着10名程)

原 090-3709-0527

中田 090-7119-7127

〈新入会員の紹介〉

*大藪 美枝さん

箕面市船場西



月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
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
11月27日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50~15:50)	連絡先:原 090-3709-0527	
12月 9日(月)	瀧道清掃(雨天中止) 12時頃解散	箕面公園	9:30 箕面駅前
12月2・16日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30~
12月11・25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~
12月12日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
12月26日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:カントリーウォーク 西宿~石丸~坊島の田園地帯 (昼頃解散)		10:00 市民活動C前
1月25日(土)	新年会<<皆さんご予約に入れておいて下さい>> (詳細未定)		

*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。

【10月の会員相互の助け合い】 *S.H.Hさんのリフォーム *黒田 *Oさんの家事手伝い他...山下
*Sさんの外出介助...嶋赤井 *Yさん家事援助...榊原(紀) *H.Nさん庭の手入れ...泉谷

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
カラオケ	12月4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	12月5日 百舌鳥古墳群ビューポイント:南海高野線 堺東駅集合(時間は別途連絡)仁徳天皇陵古墳~履中天皇陵古墳~いたすけ古墳等		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	12月はお休み(次回は令和2.4.23)		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	12月2・16日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	12月9・23日	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	12月2日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	12月5・19日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	12月2・16日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	12月5・19日	13:00~	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	12月2・16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
10月	36	297	0	86	419	0	70	0	99	169
累計	135	1,815	0	551	2,501	206	174	68	395	843

10月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	147	214 (西73・中央77・東64)	78	135	1