

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12月号(第111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/>

ナルクみのおイベント月間

～作品展大盛況でした～

令和元年11月11日(月)～20日(水) 476名来場

ナルクみのお作品展は大好評でした。会場の市民活動センターの来場者数は、通常1日80人位ですが、この期間は倍近くの方が訪れ、センターからは是非、毎年実施してほしいと要望が有りました。来場者実数は記帳漏れや16時以降の記帳を受け付けていないので、もう少し多いかも知れません。

また、箕面市長の倉田様からお祝いのお手紙を頂戴しました。何れにしても会員以外の方にナルクを知って頂いた事は、大変意義のあるイベントでした。



来場者の声

- *プロ並みで素晴らしい作品揃いで驚いた
(確かに出展者の多くは教室を持って教えておりレベルは高い)
- *ナルクの活動に興味を持った
- *こんなに活動されてるのに驚き!
- *会場内は華やかで活気がある
など予想以上に好意的なお声を頂きました。

【11月イベントの参加者】

◎ハイキング同好会11名 ◎健幸ふれあい茶論(2回)37名 ◎健康講座17名 ◎コサージュ作り18名 ◎生前整理講座34名 ◎ナルクゆっくりハイキング12名 ◎ぶらナルク11名

街中クリーンウォーク

今年度の目標の一つである、各ブロックでの積極的な活動の展開、社会貢献・奉仕活動の積極的な推進事業の一つとして取り組んでいます。

〈中央ブロック〉

11月16日(土) かやの中央周辺の清掃 13名参加
*ごみの回収 3袋 6.8キロ(内たばこの本数 828本)

次回

〈東ブロック〉 1月24日(金)・2月21日(金)

〈西ブロック〉 3月20日(金)・4月未定

街中クリーンウォークは
お住まいの近辺を歩きます。
どしどしご参加ください。

このごみは
ナルクみのお
が回収しました
「不法投棄」は
犯罪!



背景に見えるのは地下鉄延線工事現場

紅葉の郷ボランティア懇親会

11月24日(日) 参加者15名

5月に行った懇親会のアンケートで、もっといろいろ話し合いをしたいという要望もあり、2回目の懇親会を開きました。15名の参加で、盛り上がるかしらと心配したのも杞憂でした。タオルがほしい、ラミネートしたいなどの要望、すぐ準備してくれなくて困ったこと、声をかけてもらってうれしかったこと、定数に対する疑問・・・など。次から次と様々な話題が出ました。

紅葉の郷のボランティアは一人やほんの数人での活動ですので、日頃感じておられることを共有できたことはとても良かったと思います。ここで出された要望は、運営委員会で検討したり、紅葉の郷に伝えたりしていきます。最後に、これまで活躍してくださった方がお怪我や、ご都合で活動できなくなり、サポート体制にたくさんの空欄が生じています。どうぞご協力ください。未経験の方も、体験や見学から初めてみませんか。口コミでボランティアの輪を拡げてください。ご連絡をお待ちしています。

紅葉の郷コーディネーター 山口 Tel 080-6115-2280

当日話し合った意見の抜粋

…種々ご意見がでましたが、紙面の都合上具体的事項のみ掲載させていただきました…

<ドライヤーのタオル>

- *ドライヤーのとき、かわいたタオルを置いてほしい。
- *4Fはバケツがあるので、濡れたタオルは入れてほしい。

<洗濯物配布時のミス>

- *洗濯物配布の時は、名前横の指示を見逃さないようにして、ミスがないようにしよう。

<必要備品、ラミネーター>

- *習字の手本だが、月30枚、年間300枚ほど使う。繰り返し使いたいのでラミネートにしたい。

<準備物>

- *大正琴で、机・椅子が必要です。用意して欲しい。

<カラオケ機器の移動>

- *カラオケは2時半から始めるため、デイは2時20分には終了し、カラオケ機械の移動時間がほしい。

<職員の数>

- *午後のデイで、ドライヤーの人が少ないときは、職員がトイレに付き添うときに入所者さんを見てほしい。できたら、話し相手になってもらえたらありがたいと言われている。

<感染症等の対応>

- *接触感染の場合はすぐ隔離処置をとる。入所者さんに感染が拡がらないよう防御の態勢は厳しい。

<サポートの募集>

- *喫茶サポートは、土日です。メンバーが固定して不足しています。特に男性の参加を希望。囲碁も同じです。
- *サポート表の見方が分からなかった。空いているところに入ると良い。
- *会報に募集チラシを入れたらどうか。
- *人と人とのつながりでボランティアが広がる。口コミで誘ってもらいたい。

<ボランティアを楽しむ>

- *ボランティアを楽しくやっていけたらいい。

<その他>

- *大正琴は3名で活動しているが、定数は2名となっている。今一人増えて4名で活動したいので、考慮してほしい。運営委員会で検討して下さい。
- *何かあったときは、必ずコーディネーターに伝えてほしい。コーディネーターから紅葉の郷リーダーに伝える。



以上

奉仕活動

高齢者疑似体験サポーター募集中です

年明けから始まります高齢者疑似体験に、改めてご協力よろしくお願ひいたします。



学校名	実施日	集合時間	実施時間
府立箕面東高校(粟生外院 5-4-63)	1月21日(火)	10:30	10:55~12:45
第三中学校(瀬川3-2-2)	2月7日(金)	13:15	13:40~15:30
第四中学校(石丸 1-17-1)	2月14日(金)	13:10	13:35~15:25
*申込み先 高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿 登美子 090-9040-1594			

みのお茶論 「新年会へのお誘い」

年の始まりを、皆で一緒に新年会で楽しく過ごしましょう。今年は、開催場所を「箕面観光ホテル」に変えました。きっと楽しんでいただけたと思います。新入会員の方、ぜひ参加をお待ちしています

*日時 令和2年1月25日(土) 12:00~14:00 (受付 11:30~) **名札を持参ください**

・フロントで入室場所確認の事

・「ナルクみのお」と伝えますと、朝10時から館内自由に使えます(もちろん温泉入浴も)

*場所 箕面観光ホテル・大江戸温泉物語 ☎ 072-723-2324

*参加費 4,000円位(アルコール代別)・キャンセルは1/22まで、1/23以降キャンセル料は申込者負担

*申込み〆切 1月15日(水)

*申込み先 中央:垣内 090-9046-1147/西:福山 090-3992-0514/東:赤井 090-6324-8824

3月茶論のお知らせ(予告)
3月28日(土)天満天神繁昌亭で

特別イベント ~健康長寿~ 「お口は命の入り口です(11/15)」

11月のイベント月間のひとつで、「お口は命の入り口」の講演を聴かせていただきました。私は、歯は32本全部そろっているものだから、今回の講演を聴かなくてもいいかな・・・と甘く思っていました。(余談ですが、行きつけの歯医者さんから「赤井さんの歯は🌸です」と言われています。)

ところが、歯の話ではなく、お口についての三つの話でした。1、嚥下力 高齢になると飲みこむ力の衰えからむせたり食べ物が喉に詰まったり危険な事が起こりうる。2、嚙合力 一口30回で脳の血流UP、認知症の予防にもなる。3、唾液力 健康な人の唾液の量は1日1.0リットルから1.5リットルで身体を守っている。この三つの力が健康長寿につながるのと、とても参考になるお話でした。 赤井美保子



講師 渡辺由美子氏 (健康管理士・歯科衛生士)



「箕面を知る
(山伏巡業と護摩見学)」

午前九時、三人のナルクマダム箕面駅に。先発隊はすでに龍安寺護摩場へ見学席確保に。
うあー早くからご苦労様です。体調に不安の私、助っ人に感謝です。昼食のきぬがさの巻寿司を受取りいざ出発。台風の傷跡の残る箕面川沿いをトレッキング。明治の森は多種多様、実に楽しい。水の流れ、鳥の声、小魚の群れ、可憐な山野草、紫式部の実がきれいだよの声、水辺はとどろく。

地と水と人をわかつて秋日澄む

ほら貝の音、山伏大行列、総奉行に先導された一行は百名を越えている。ほら貝の掛け合いで問答が、「額に頂く鍍金は如何に」歌舞伎の安宅の関を見る思い。破魔矢を四方に射た。読経修行、行者の姿形にもそれぞれ意味がある。採灯大護摩供檜葉を燃やす煙は真上に上り、炎も圧巻で見応えあり、ナルクの指導者がすぐ椅子を移動、感動と優しさを有難う。

令和の御代の幸福祈る

土産物店をのぞく。焼き栗、吊るし柿、もみじの天ぷら、グルメ満載。 漸寒やうどん汁を啜りけり
帰路はマダム二人で、大満足な一日でした。

令和元年十一月七日 藤野 禎子

事務局だより

〈新入会員の紹介〉

*柴田 千枝子さん

箕面市桜井



〈ナルクに入会しました〉

まだ一度参加させていただいただけです。様子がわからないので少しずつやらせていただきます。大藪 美枝(11月入会)

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
12月25日(水)	植田洋子の人生はトレビア〜公開収録 元気なシニアの方とのラジオ対談番組	市民活動センター	13:20~15:30
12月26日(木)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング: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 市民活動センター
1月 5日(日)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング:初詣ハイキング(㊟弁当 帝釈寺~善福寺~スサノ神社~天満宮~五字神社(14時頃解散)		10:00 皿池公園
1月6・20日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30~
1月8・22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~
1月16日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
1月24日(金)	第2回街中クリーンウォーク(東地区 奉仕活動)		9:30 小野原交差点
1月25日(土)	新年会《皆さんご予定に入れておいて下さい》(詳細は会報12月号P-3)		
1月29日(水)	市立西小学校クラブ指導(14:50~15:50)	連絡先:原 090-3709-0527	
2月21日(金)	第3回街中クリーンウォーク(東地区 奉仕活動)		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。

名 称	月 日	時 間	連 絡 先
カラオケ	12月をもって閉会しました		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	1月5日 初詣ハイキング:10:00 皿池公園 (㊟弁当 帝釈寺~善福寺~スサノ神社~天満宮~五字神社(14時頃解散)		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	1月はお休み(次回は令和2.4.23)		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	1月6・20日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	1月6・27日	12:00~	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	1月6日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	1月16日	13:00~	小松 泰子 090-5132-2094
絵 手 紙	1月6・20日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	1月16・30日	13:00~	原 敏子 090-3709-0527
大 正 琴	1月6・20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
11月	27	293	0	73	393	0	8	26	59	93
累計	162	2,108	0	624	2,894	206	182	94	454	936

11月末現在の 会員数	世帯数		会 員 数		男性	女性	ミドル(女性)
	147	212	(西74・中央74・東64)	76	135	1	

会 員 の 訃 報

秋田裕久様が11月18日に逝去されました 享年78歳でした 謹んで心よりお悔み申し上げます



〈編集後記〉 2019年5月1日、「平成」から「令和」に改元され新しい御代になった。けれど予期せぬ自然災害が襲来。台風15号は観測史上最強クラスの勢力。19号は関東に記録的な大雨となった。ラグビー日本チームの「ONE TEAM」が今年の流行語大賞。ナルクみのおも「ワン チーム」となって、来年のオリンピックイヤーにつなげたい。本年も広報部にご協力いただきありがとうございました。 広報担当一同

【11月の会員相互の助け合い】 *T.O.さん庭の手入れ・泉谷・山下
*S.O.さんのリフォーム・黒田 *O.Y.さんの家事援助・田岡・山下・長谷川(由)・赤井

★年末年始「ナルク事務所お休み」のお知らせ
12月28日(土)〜1月5日(日)までお休みいたします。