

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

2020年3月号(第114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/>

## 新型コロナウイルスの感染を防ぎましょう

新型コロナウイルスが中国武漢市に於いて発病してから3か月。瞬く間に世界中に感染が広がってしまいました。箕面でも感染者が出て心配されるどころです。小・中・高の学校が休校になり、イベント等の中止。百貨店や商店の営業短縮など我々の日常生活に支障が出ています。私たちはまずウイルスのことを正しく知って恐れることなく向き合って対処しましょう。

### 《 新型コロナウイルスとは? 》

発熱(37.5℃以上)、喉の痛み、咳、痰、胸部不快感などの一般的な肺炎症状が見られるケースが多いとされています。これらの症状がほとんどない感染者も報告されています。一方で、急激に呼吸困難などの症状が現れて死に至るケースも少なくないとのことです。

### 《 どの様に感染しますか? 》

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、感染者自らの手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接、接触しなくても感染します。

### 《 濃厚接触とは? 》

対面で互いに手を伸ばしたら届く範囲(目安として2m)で、会話などで一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

### 《 感染予防のための注意点 》

マスク着用や、石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また十分な睡眠をとっていただくことも重要です。屋内でお互いの距離が十分確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

(新型コロナウイルス感染予防サイト参照)

### ボランティア活動されるにあたって

日頃からボランティア活動にご協力頂き感謝申し上げます。このところコロナウイルスに対する予防対策が一段と神経質になってきました。

ボランティア活動について体調の悪い方は無論の事、健康でも乗り物など人との接触やご家族の懸念でご負担に感じられる方は、遠慮なく前日までに各コーディネーターにお申し出下さい。 事務局長 稲井

### 紅葉の郷・ポプラサポーターの皆様へ

施設よりコロナ対策として次のような要請がありました。

- ① 施設への入館前に自宅で検温して受付で報告してください
- ② 施設の玄関に置いてあるアルコール消毒液で手を消毒してください
- ③ 入館時から退館まではマスクを着用してください



ナルク生みの親  
高畑敬一名誉会長が  
2月8日ご逝去されました

謹んでご冥福を  
お祈り申し上げます

お別れ会は

日時 3月31日(火) 13時30分～

場所 エル大阪

大阪府中央区北浜東 3-14

地下鉄谷町線・京阪電車

「天満橋」駅下車 西へ 300m



## 箕面市立第四中学校高齢者疑似体験感想

令和2年2月14日実施

ナルクの皆様、高齢者疑似体験は豊川南小学校、箕面東高校、第三中学校に続き、第四中学校をもちまして今年度の体験学習は無事終了することができました。これはナルクの皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。第四中学校の生徒たちの感想文が寄せられましたので一部をご紹介します。

高齢者疑似体験コーディネーター 大鹿 登美子

小学生の時に一度体験して少しだけ、どんなだったか忘れた頃に、今日また体験してみると、改めて高齢者の方たちは大変だと思いました。

買い物のところで小銭を出すのがすごく難しかった。お年寄りの人が猫背になる理由が今回の体験でよく分かった。

家におばあちゃんがいるので、いままでいじょうにたすけてあげたいです。

おとしよりは本当に大変なんだと分かった。自分がもしこの状態だったら大変でたえきれないと思った。

階段の下りが「ナルクみのお」の人が言っていたように、階段がしっかりと見えなかったのでこわかったです。

色が見えにくい

曲げにくい

自分が体験しているときに残りの二人が助けてくれたとき、もし自分がおじいちゃんだったら孫にしてほしいだろうなと思ったので、これからは、孫である自分が手伝ってあげたい。



今日はありがとうございました

これからもお年寄りを大切にしていきたい。お年寄りだけでなくいろいろな人を助けていきたい。

階段では手すりがある方をゆずったりして、気持ちがかかった分、もっと親切にしようと思いました。

道具を外して、もとどおりにもどったとき、いつもの生活がどれだけ過ごしやすいかが分かって、いい体験ができたのでよかったです。



広報担当

いろいろな新しい野菜も出てきました。使い方なども教えてください。

広報でシリーズに掲載したいと考えています。

目先を変えればまた料理をするのが楽しみになることでしょう。

皆さまが常日頃作っておられる得意料理や簡単料理を教えてください。

おひとりさまでなくても毎日のこと、歳を重ねてくると料理をするのが面倒になってついつい手抜きをしまったり、献立がマンネリになりがちです。

簡単料理レシピ  
私の得意レシピ  
募集します



## ～私の初体験～

2月に夫婦で入会。送って頂いた“ナルクみのお”を拝見。2月26日に「ちょっと歩いてランチ」と「西小のクラブ指導」が目にとまりました。コロナの事が有り皆で集まってランチは？又同じ日に2つの催しに参加は？天気予報は雨！と色々考えましたが、お世話係の方に電話で相談、両方参加OK。大歓迎と言って頂きました。初参加で緊張しましたがおいしいイタリアンを頂きお話が弾みました。初めてお会いする方とお話するうちに、いろいろな方がおられてびっくり、又西小学校まで連れていってくださって、編み物のクラブ指導も、とても勉強になりました。「案ずるより産むが安し」と言いますが、まずは参加させて頂き良かったなど夫とも話しました。まずは色々体験し、向いている事を探したいと思います。これからもよろしく願いいたします。

坂本 ひな子



## 奉仕活動

## 第3回「街中クリーンウォーク（東地区）」

2月21日、暖かい春日和の中、東地区の皿池公園～彩都～皿池公園のコースのクリーンウォークを行いました。回収ゴミは 6袋 14.5kg うちタバコ 1,657本。今日は、缶・ペットボトル・タバコのほかコロナウイルスの関係か、マスクのポイ捨てが目立ちました。

上記の回収分、街が綺麗になりました。9名の参加の皆様お疲れさまでした。

稲井

今後の予定は次のとおりです(雨天中止)

## \*第4回 3月20日(金) 西地区周辺

【集合場所】 箕面市役所玄関

【集合時間】 10:00

市役所～ロマンス街道～大通庵公園

## \*第5回 4月17日(金) 西地区周辺

【集合場所】 箕面駅前

【集合時間】 10:00

西公園から武道館まで

## \*持ち物



気持ちの良い天気、ハイキング気分でのクリーンウォークでした。

とんど山桜園へ  
お花見に行きましょう!!

綺麗に咲いた桜の下で、皆さんと楽しくお喋りしませんか。



4月4日(土)

(雨天5日)

10時から

とんど山(白島)

石丸バス停2分

お弁当・飲み物  
持ってきてね焼き芋を準備  
しています

【問合せ先】・西地区 福山 090-3992-0514  
・中央地区 垣内 090-9046-1147  
・東地区 赤井 090-6324-8824

## 〈ナルクに入会しました〉

昨年この会の主催する健康ふれあい茶論に、2.3度自由参加し、話を聞いて楽しい雰囲気の家だと思ひ入会することに決めました。日本はこれから益々少子高齢社会に向かっていくと思ひます。この会に参加することを通して、少しでも多くの方が健康で楽しい毎日が過ごせることに貢献できれば良いと思ひます。

坂本 義勝(2月入会)

健康ふれあい茶論のチラシを見てこの会の事を知りました。健康第一、体操しなくっちゃと参加。2.3度参加するうちいい会だな～と思ひ、又色々な活動をされていることもわかりました。元気なうちにボランティアしたいと思ひていましたが、とっかかりが無いままでした。何が出来るか、色々体験させていただいてから決めてもと思ひ入会申し込みしました。右も左もよく分かりませんのでよろしく願いいたします。

坂本 ひな子(2月入会)

## ナルク行事 中止のお知らせとお詫び

この度の新型コロナウイルスの影響で、次行事の開催が、中止となりましたのでお知らせいたします。なお、今後も行事・同好会等中止、変更がある場合がありますので、事務局他各担当者からのお知らせにご注意下さい。

## 《当面の中止行事》

・ふれあい広場(3月16日 9:30～)

・ポプラシアカレッジ

創業記念行事(3月18日・19日)

・天満天神繫昌亭の落語鑑賞会(3月28日)

・マダムシングルの会 春の花見会

## 事務局だより

## 賛助会員

「樹楽 小野原東」様

退会のお知らせ

長年賛助会員としてご協力いただきました「樹楽 小野原東」様が、残念ではございますが、都合により退会されました。ご報告いたします。

## 「同好会世話役」様へ

4月号は、同好会特集を予定しています。世話人の方々は、写真(画像)1枚と募集要項、同好会のアピール記事等を短く書いて、3月27日(金)までに、広報担当の中田まで、メール・フックス等で、お送りくださるようお願いいたします。

## 貴方の作品を

紹介させていただきます

日頃、俳句・短歌・川柳等をたしなんでおられる方、ご本人のお名前でも、雅号でも結構です。3月27日(金)までに、投稿をお待ちしています。

右記の同好会と作品の紹介の連絡は、次の広報担当まで、お知らせください。

中田秀明

TEL・FAX 0721729-3333

060-3490-2180

hide1231tiger@heart.ocn.ne.jp



月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
3月20日(金)	第4回街中クリーンウォーク(西地区周辺)	市役所～大通庵公園	10:00 市役所玄関前
3月27日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:春の里山ウォーク(要)弁当 とんど山～大宮寺～医王岩～しおんじ山(14時頃解散予定)		10:00 市民活動C前
4月 4日(土)	茶論(とんど山でお花見を楽しみましょう)	とんど山(箕面市白島)	10:00～
4月6・20日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30～
4月 9日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
4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～
4月17日(金)	第5回街中クリーンウォーク(西地区周辺)	西公園～武道館	10:00 箕面駅前
4月23日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:春の里山を歩く(要)弁当 小川口～憩いの丘～平和台北～箕面駅(14時頃解散予定)		10:00 箕面駅前
5月 7日(木)	滝道落葉清掃	箕面公園	10:00
6月18日(木)	定時総会&ナルクみのお10周年記念公演(大村崑氏)	箕面サンプラザ	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
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	4月2日 白島バス停集合 9:40:エドヒガンの群落を歩く 箕面森町バス停 C～豊能(エドヒガン)～箕面森町バス停		稲井 信也 072-726-1866
ゴルフ	4月23日 宝塚高原ゴルフクラブ		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	4月6・20日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	4/6.13.20.27 5/11.18.25 12:00～		岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	4月6日(テーマは季節・行事等) 9:30～		谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	4月2・16日	13:00～	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	4月6・20日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	4月2・16日 14:00～(時間変更しました)		原 敏子 090-3709-0527
大 正 琴	4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
2月	23	277	0	84	384	0	91	18	42	151
累計	236	2,888	0	877	4,001	216	322	185	615	1,388

2月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	149	214(西75・中央74・東65)	76	137	1



【2月の会員相互の助け合い】\*Oさん話し相手他・・・山下 \*Iさん外出サポート・・・中田(恵)  
\*Sさん外出サポート/庭の手入れ・・・内・大鹿・赤井 \*Yさん家事援助・・・榊原(紀)