

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

2020年4月号(第115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/>

《6月18日の一日を》 ナルクの日として、お時間を戴けませんか

「ナルクみのお」は2010年10月に設立。皆様のお蔭で10周年を迎える事が出来ました。下記のように総会と記念講演会を行います。会員の皆様全員で祝したいと思っておりますので、お忙しいところ恐縮ですが万障繰り合わせて、ご予約頂き度お願い申し上げます。

事務局長 稲井 信也

記

*日 時 令和2年6月18日(木) 10時(受付開始)

*場 所 箕面市文化・交流センター 8階大会議室

*内 容 一部 令和2年度定時総会 10時30分～12時

二部 記念講演会 13時30分～16時

1) 笑い と 健幸 《元気!! 澁刺!!》

ゲストスピーカー 大村 崑氏

2) 90歳になっても元気に過ごせるココロとカラダ

講 師 稲井 信也氏

3) 箕面市に於ける高齢者対策

講 師 箕面市健康福祉課



◎ 昼食とお茶の用意をします

各ブロック会の新年度行事予定・新役員

《西地区》

先ブロック会議はコロナのことでそわそわした会になりました。新年度の事業は前年度を参考にしつつ随時決定します。

リーダー 井上雅太郎
090-3165-2150
サブ 福山裕恵
090-3992-0514

《中央地区》

7月 年間計画の見直し・強化
ブロック会議
8月 カラオケ
10月 講話「修験道と山伏」
11月 山伏巡業・護摩
12月 忘年会
3月 ブロック会議
リーダー 谷口邦彦
080-1071-5041
サブ 原 敏子
090-3709-0527

《東地区》

7月 勝竜寺とサントリービール工場
見学・バーベキューの何れか
11月 朝日新聞社見学
日本銀行大阪支店見学
そば打ち体験の何れか
12月 忘年会
2月 ブロック会議
リーダー 中村篤郎
090-3704-4838
サブ 中田秀明
090-3490-2180



こんな時こそ！！



新型コロナウイルスが、全世界に猛威を振るい日本も爆発的な増加やロックダウンの脅威が迫ってきています。オリンピックも延期になり、外出自粛の要請が各地で実施されています。私達も見えないウイルスが何時終息するか分からない不安な毎日で、心身共に疲れて来ていると思います。でもこんな時こそ、9月号の会報で紹介しました、アメリカの作家エレナ・ポーター著「少女パレアナ」の主人公のように、「喜びの遊び」を見つけて下さい。

桜はコロナに関係なく咲いています。近所の散歩で見上げて下さい。お庭には桜草、チューリップ、道端には菜の花、スミレが咲き、つくしんぼうが顔を出しています。

カルチャー等も休みになり、時間に余裕が出来ました。

夫婦で、家族で、ゆっくりお茶を飲みましょう。

ご無沙汰の友人にお手紙を書いたり、電話を掛けたりしましょう。

予約すれば図書館の本も借りることができます。

食料品不足の心配はないそうです。春の野菜たっぷりのお料理を作りましょう。

男性方は洗濯機、炊飯器の使い方を覚えるのも良いのでは？

マスクは相変わらず買えませんが、手作りのマスクを作るのも楽しいかも！

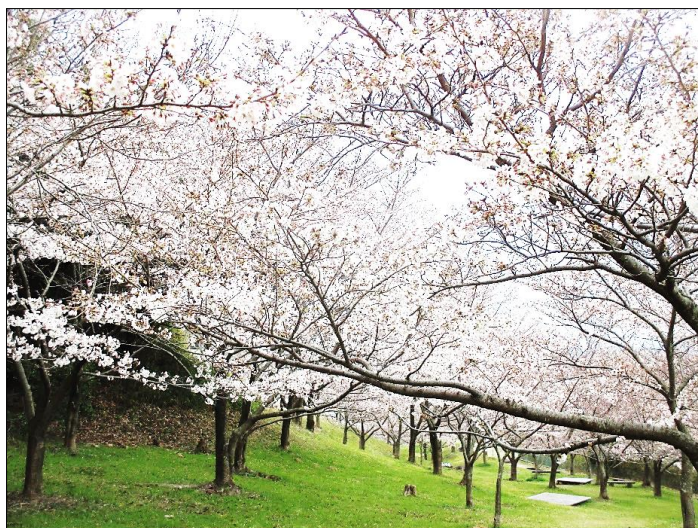
私は人通りの少ない道をごみ袋と火箸をもってウォーキングしています。一石三鳥なのは？

身近なところに喜びを見つけ、コロナに負けない様元気を出して、この困難を乗り切って頂きますよう心からお願い致します。尚、参考ながら90年代に流行した致死率90%以上のエボラ出血熱やコレラの大流行等は、発祥の地が後進国ゆえに世界の関心も薄く支援も充分でなかったそうです。

今回先進7か国での流行なので製薬会社や研究者も関心が高く、ワクチンの開発も近い事と思われます。それまで一人一人拡散防止に協力し、総会、10周年記念行事が無事催行出来ますようご協力お願い致します。



中田 恵美子



とんど山の桜も満開になりました。今年のお花見は残念ながらコロナの影響で中止になりましたが、お散歩がてらお出かけください。大きく育った桜が今年も見事です。

私の簡単料理

ツワブキのおかか煮

今年出た若い茎の葉をとって、熱湯でさっと湯がき大雑把に皮をむく

3~4cmに切って出し汁、しょうゆ、砂糖(みりんでも良い)でお好みの味を付けて煮る

最後にかつお節をいれる

箸休めにどうぞ！



～令和2年度【ハイキング同好会】年間スケジュール～

8km～12kmの距離をゆっくり歩きます。参加費は原則無料ですが、交通費等実費はかかります。会員のみのハイキングです。保険はかけてあります。安心してご参加ください。☆世話人 稲井 信也 080-5332-1866

令和2年度実施日	テーマ	予定コース
4月 2日(木)	トビガンの群落を歩く	箕面森町バスC～豊能(トビガン)～箕面森町バスC
5月12日(火)	信貴山を楽しむ	信貴山下駅～信貴山門～朝護孫子寺～信貴山城跡
6月19日(金)	ナルク会員全員対象	箕面大滝まで往復(ナルク・ホテルの夕べ)
7月14日(火)	再度公園～布引の滝	三宮駅～猩々池～再度公園～大龍寺～布引の滝
8月(休み)		*7月14日雨天の場合は8月25日に順延
9月30日(水)	奈良・名神山	JR王子駅～達磨寺～太子道～乳垂地藏～明神山
10月11日(日)	1泊ハイキング検討中	*11日のみか又は11日～12日か後日連絡
11月22日(日)	古市古墳群を歩く	高鷲駅～雄略天皇陵～応神天皇陵～古市駅
12月14日(月)	天王寺七坂を歩く	天王寺庚申堂～四天王寺～七坂～茶臼山～天王寺
1月 7日(木)	初詣ゆっくりハイと合同	八幡太神社～阿比太神社～正丸稻荷神社～光明寺
3月 3日(水)	トコウのひな祭りを楽しむ	芦屋川駅～阿保親王塚～芦屋神社～トコウ迎賓館



みんなの広場

【和歌】

早咲きの桜の蜜吸う鶯を
飽きず眺める気配を消して

ちあき

【川柳】

川柳で皆んな仲よくワンチーム
今日もまた元氣貰ったポランティア
六十路声カラスのど和もう一度

はる ひな子

【俳句】

美術館ふわりと肩に春シヨール
早春の風の和らぎ深呼吸

由紀子 夫佐子

第4回 「街中クリーンウォーク (西地区)」

3月20日春分の日、箕面市役所出発。牧落～ドン・キホーテ方面～百楽荘～市役所とゆっくりですが、ひと回り1時間30分程のクリーンウォークに初めて参加しました。ゴミは少ないながらも、コンビニ横の側溝が一番多く皆さん中まで入って拾い、きれいになりました。植木の中の空き缶や、まだまだタバコのポイ捨てが多いと改めて感じました。時節柄、マスク、眼鏡、帽子と厳重装備でしたが、歩きながらのおしゃべりも楽しく、ゴミ拾いしながら、口と身体の運動不足解消も出来たようで、心地よい時間ありがとうございました。18名の皆さんお疲れさまでした。

堀 淳子

《今回の回収ゴミは、4袋 8.5kg
(内タバコが552本)でした。》



今後の予定は次のとおりです(雨天中止)

- *第5回 4月17日(金) 西地区内
新型コロナの懸念上中止といたします
- *第6回 5月7日(木) 箕面滝道落葉清掃
新型コロナの懸念上中止といたします
- *第7回 6月19日(金) 中央地区内
- *持ち物 軍手・ごみ袋・火ばさみ



「街中クリーンウォーク」は、奉仕活動です。社会貢献をしい汗を流しましょう。



事務局だより

不安を感じたら!!

現在、新型コロナウイルスが猛威を振るっています。次のような症状を感じたら、

* 風邪の症状や、37.5℃前後の発熱が4日程度続いている場合(高齢者や基礎疾患のある方は2日程度)

* 味覚や嗅覚を感じなくなった場合は(1)まずは主治医に相談。或いは(2)池田保健所

TEL 072175112990

まで、電話で相談してください。

「ふれあい広場」バザーへの協力ありがとうございました

「ふれあい広場」でのバザーの売上金と寄付金が、1月～3月の間に、

4,735円となりました。ありがとうございます。ふれあい広場担当 原

「みのお市民活動センター」封鎖!!

4月4日から5月6日まで事務ブース以外は利用できなくなりました。それに伴い、ふれあい広場・健幸ふれあい茶論・そこで行う同好会も中止です。

また、ダーツ・ゴルフ等の同好会も中止になりましたので、詳細は、各同好会世話役さんにお尋ね下さい。

尚、この期間中は、事務所当番も行いません。訪問いただいても誰もいませんのでご注意ください。

「ポプラ」サポート中止のお知らせ

4月6日から4月末まで、水やりを除く全てのサポートの中止が決まりました。再開につきましては、4月の状況を見て決まります。ポプラ担当 内

☎0800-3769-08885

【3月の会員相互の助け合い】*Oさん話し相手・買い物他...山下
*5月号の会報は、5月11日(月)の午後に来上上がり(新型コロナウイルスの影響で変更も有ります)

月日	内容	場所	集合時間
4月17日(金)	第5回街中クリーンウォーク(西地区内)は中止になりました		
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)	第6回街中クリーンウォーク(滝道落葉清掃)は中止になりました		
5月14日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
5月18日(月)	ふれあい広場・バザー	市民活動センター	9:30～
5月13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～
5月22日(金)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:新緑の公園内散策1(要)弁当 箕面公園内で新緑を楽しむ(14時頃解散予定)		10:00 箕面駅前
5月27日(水)	健幸ふれあい茶論 「高齢になっても身体活動量を低下させない方法」日本成人病予防協会 講師 歌丸和美	市民活動センター	13:30～
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		10:00 受付

*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	5月12日 千里中央集合(詳細は後日連絡) 信貴山を楽しむ なお、新型コロナウイルスの影響で行き先が変更になる場合があります		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止です		中田 秀明 090-3490-2180
囲碁	5月18日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	5/11.18.25 6/1.8.22.29	12:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	5月18日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダーツ	5月7・21日	13:00～	小松 泰子 090-5132-2094
絵手紙	5月18日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民舞・盆踊り	5月21日	14:00～(時間変更しました)	原 敏子 090-3709-0527
大正琴	5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
3月	15	248	0	56	319	0	0	34	45	79
累計	251	3,136	0	933	4,320	216	322	219	660	1,417

3月末現在の会員数	世帯数	会員数	男性	女性	ミドル(女性)
	149	211(西75・中央73・東63)	74	136	1