

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7月号(第118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/>

【ホームページは随時更新しています】

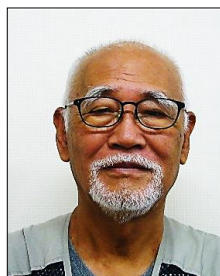
令和2年度ナルクみのお 定時総会書面表決の結果

本年度の総会は、初めて書面での表決ということでしたが、皆さまのご協力で、無事成立致しましたことを感謝申し上げます。ありがとうございました。

第1号議案 令和元年度事業活動報告 第2号議案 令和元年度決算報告・監査報告
第3号議案 運営委員選任の件 第4号議案 令和2年度事業計画
第5号議案 令和2年度事業予算

上記議案は、対象会員数 208名 表決者数 171名 承認 169名 未記入 2名
の賛同を得て、議案は全て承認されましたことをご報告いたします。 事務局

新代表挨拶



まずは、こんな時だからこそ、ナルクの存在は必要で「明るく・楽しく」「安心・感動のナルク」「生きがいのナルク」が実感出来る様にナルクと言う組織のためだけで無く、会員の皆様ご自身の為として、互いに智恵を出し合ってコロナに打ち勝っていきましょう !!

この度、中田代表の任期満了に伴い、代表を引き継がせて頂く事となりました。皆様からのバックアップを糧に、コロナの難関を乗り越えたいと節に願っておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

さて令和2年度はスタートから緊急事態宣言が发出され、4～5月は、ほとんど活動出来ませんでした。コロナウイルスの感染リスクはゼロにはならないと言われ、少なくとも来春までは「三密を避けマスク着用」など新しい生活様式は続くものと思われ、その前提で、どの様な施策や体制をしていくか、又第2波、第3波への備えや体制作りも必要で、何れの対応策も具体化する必要があります。

一方で、ナルクの活動は「人と人とのふれあい」が基本であり、ソーシャルディスタンスが要求される、この時期に限っては、従来と同じやり方での活動は難しく…

「人と人のふれあい」が難しければ「ココロの繋がりを」をどう強化するか？多勢で楽しめなければ、小人数で楽しむ工夫、制度をどう構築するか？等など皆さんで答えを見付けていきましょう。

誰も経験した事が無い状況化では「やって見ないと解らない事も多く」「良さそうなら、まず実行してみよう」ダメなら直ぐ止める。

常に「どうしたら良いか」を考えていれば、「朝令暮改は当たり前」？全員が同じ方向さえ見ていればワンチームとして、バラバラの活動も良し！として、情報の共有には全力で努めます。

又今まで進めて来たO・K・O(思いやり・気遣い・お節介)運動はより解り易く、目に見える化を図って行きたいと思えます。

皆さん「健康が第一です」イベント等に積極的に参加して元気を貰いましょう。

稲井 信也

【令和2年度 運営委員と担当業務】

役職	氏名	担当業務
代表	稲井 信也	(新任) 総合コーディネーター
副代表	原 敏子	(新任) 代表補佐
事務局長	内 秀美	(新任) ポプラ兼任
会計	筑前 明美	(再任)
運営委員	谷口 邦彦	(再任) 書記・中央ブロック長
	垣内 きよ子	(再任) 茶論・同好会
	山口 文子	(再任) 紅葉の郷
	嶋 隆夫	(再任) 会員管理・活動管理
	赤井 美保子	(再任) 広報
	井上 雅太郎	(再任) 西ブロック長
	大鹿 登美子	(再任) 高齢者疑似体験
	中村 篤郎	(新任) 東ブロック長
	藤田 恵子	(新任) イベント・会員増強対策
	福山 裕恵	(新任) ふれあい広場
	吉田 久代	(新任) 茶論・同好会
監査	庫本 侯典	(再任) 業務・会計
	中田 秀明	(再任) 業務・会計
顧問	岡部 克己	(新任)
	中田 恵美子	(新任)



～～お疲れ様でした～～

今期退任

代表：中田 恵美子

運営委員：岡部 克己・國栖 克己

溝口 民也・宮川美代子

【ブロック別担当者】

	西	中央	東
サブリーダー	福山 裕恵	藤田 恵子	中田 秀明
会計(サブ)	中野 幸子	垣内 きよ子	庫本 則子
高齢者疑似体験	岡 真弓	藤田 恵子	松村 尚美
	井上 雅太郎	武村 英子	横山 博明
ナルク茶論	福山 裕恵	原 敏子	太田 幹子
会員相互の助け合いコーディネーター	小松 泰子	原 敏子	赤井美保子

今年度事業計画(抜粋)

【ナルクみのお基本方針】

- A) 楽しく有意義な企画を立案・推進
- B) 会員の活動状況の把握
- C) 活動会員の増強と会員増を図る

A) 楽しく有意義な企画を立案・推進

『楽しいを充実する』

1. ナルクみのお「茶論」
花見・新年会・繁昌亭落語等
年間4回程度実施
2. ふれあい広場・いっぷく茶論
手芸などの講習会の実施
3. ブロック活動の充実(新規事業)
4. 「歌声ひろば」開催
プロの長田由美子氏の指導
5. ミニ交流会の実施
各ブロック内でお茶会など

『助け合い・支えあい』

1. 気楽に種々の助け合いを促進
2. 認知・障がい者の予防及び対応
3. 預託点数寄贈制度
4. 孤独感撲滅…お元気コール、
イベントのお誘い等
5. 仲間同士の助け合い「O・K・O」
(思いやり・気遣い・お節介)を積極的
にアプローチ

『カラダ安心』の環境作り

90歳になっても元気に過ごせる
「ココロとカラダ」作り

1. 健幸(健康で幸せ)ふれあい茶論
2. シニアズゆっくりハイキング

『ココロ充実つくり』

感動・やりがい・生きがい

1. 新しきを知る
2. 社会貢献・奉仕活動の推進

『研修会・勉強会』の実施

1. ハンドマッサージ講習
2. まなびカフェ
3. 新人研修
4. 研修会「NPO組織とボランティア」
などの基礎知識など

B) 会員の活動状況の把握

1. 会員の動向をきめ細かく把握し、
寄り添っていく
2. 新会員にボランティア活動・同好
会・ブロック会・総会・新年会等に参
加を呼びかけナルクを知ってもらう

C) 活動会員の増強と会員増を図る

1. 会員増 260 名目標
2. 広報活動の充実

新企画 7月スタート! スクエアステップで 運動を!!



皆さん「スクエアステップ」ってご存知ですか? スクエアステップとは、一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。高齢者の転倒予防・要介護化予防・認知機能予防等に効果のあるエクササイズです。



第2・第4水曜日 13:20から
健幸ふれあい茶論で始まりました。
指導資格者はナルク会員の健康体操のお姉さんで松村尚美さんです。
“せめて90歳までは!!”を目標に、遊びながら出来るスクエアステップを体験してみてください。

健幸ふれあい茶論担当

第9回 街中クリーンウォーク (東地区)

次の内容で街中クリーンウォークを行います。社会貢献の奉仕活動です。参加よろしくお願ひいたします。

- *実施日 7月17日(金) 雨天中止 12時頃解散
- *集合 10時 小野原交差点(スギ薬局側)
- *コース 小野原～関電学園前～清水春日神川合の田園地～皿池公園
- *持ち物 軍手・ごみ回収小袋・火ばさみ
- *問合せ 中村 090-3704-4838



今後の予定は次のとおりです

- *第10回 9月18日(金) 東地区内
- *第11回 10月16日(金) 西地区内

【ポプラの活動について】

- *水やりは、コロナ中から継続して実施。
 - *囲碁は、6月16日より再開しています。
 - *手芸は、やり方等を話を詰めています。
 - *喫茶&食器洗いは、再開いたしました。
 - ・サポーター日 月曜日～土曜日
 - ・時間 午後1時～2時30分まで
 - ・交通費 300円
- ご協力よろしくお願ひいたします。

問合せ先 ポプラコーデイネーター
内 080-3796-0885

問合せ先 紅葉の郷コーデイネーター
山口 080-6115-2280

*紅葉の郷での活動でマスクを忘れた人は、ナルクが、紅葉の郷の事務所に、マスクを預けています。職員の方にお声かけいただき、ご利用ください。

～ナルク箕面の ホテルの夕べに参加して～

6月19日、午後6時に阪急箕面駅に集合。女性7名、男性1名にて箕面の滝に向かって出発。昨日から、梅雨前線が停滞し、小雨が先程迄降っていましたが出発時には雨も止み、箕面の滝に向かって歩き始めました。商店街を抜け、橋本亭付近まで来ると、川が濁流のように流れています。稲井さんの話によると、今年は源氏ボタルが今までの年より沢山生息しており、楽しみだと説明がありました。今年、コロナ禍の為、参加者全員が期待に膨らんで、お堂横の階段は、昨日来の雨により、滑りやすく、声を掛け合っていました。山本珈琲店の横の橋を渡り川に沿って歩いていると、草の茂み、橋の欄干付近にもホテルがあちこちに乱舞して、自分の手の中にもホテルが止まり興奮しました。下流に向かって、川のあちこちにホテルが飛び交い、幻想的な気分になりました。ナルクみのお会に入会して随分長くなりましたが、蛍を鑑賞したのは、初めてでした。秋田 小百合



会報7月号に同封いたしました「新型コロナウイルスについて皆様のお声をお寄せください」の寄稿文をぜひナルクみのお返信ください。お待ちしております。

FAX 072-725-2280

【紅葉の郷の活動について】

- *新型コロナウイルスの影響で「ドライヤー午後の活動」については、利用者さんの増加、紅葉の郷の要望に合わせて実施の予定。
- *今年度の「ひじり祭り」は、開催はするものの、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ナルク等の組織の力を借りずに行われず。

事務局だより

*「お盆休み」のお知らせ

8月13日(木)～8月16日(日)まで、
ナルク事務所はお休みいたします。

*会報「ナルク」隔月発行のお知らせ

皆さんのお手元に毎月、本部の会報「ナルク」をお届けしています。しかし、会報「ナルク」は、当面、隔月発行に変更になります。会員減が続く会費収入の減少が止まらず、財政難が大きな原因です。お知らせ致しますと共に、ナルクのホームページをご覧ください。

*「ふれあい広場」における

*「ふれあい広場」における

ふれあい広場で行われているバザーの収益金は、年4回に分けて報告を行っています。しかし、4月・5月・6月は、コロナの影響で、バザーは開催されていません。従いまして、7月に報告する予定の収益金は、0円です。尚、バザーにつきましては、コロナの関係上、まだ開催されておりません。開催の予定が決まりましたら、会報にてお知らせいたします。

ふれあい広場担当

*ナルクみのおのホームページ

*ナルクみのおのホームページ

ナルクみのおのホームページは、箕面拠点と共にスタートしました。以来、多くの皆さんに閲覧されています。閲覧回数は、15,900回近くにもなりました。更新には、長年に渡り会報の編集長が日々務めています。ナルク箕面のホームページに一步入れば、見逃した情報等すべてが分かります。近々、ホームページはリニューアルされて、より親しみやすくなります。お楽しみにお待ちください。広報

ナルク箕面 検索

月 日	内 容	場 所	集 合 時 間
7月24日 (金・祝)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:夏を楽しむ (要) 弁当 みのおセラピーアシスタントの皆さんによる「森のセラピー体験」 箕面公園内で夏を楽しむ(雨天中止・14時頃解散)		10:00 箕面駅前
8月3・17日(月)	ふれあい広場 (バザー・抹茶・ふれあい後のお茶タイムは中止)	市民活動センター	9:30～
8月12・26日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・健康体操・くつろぎ喫茶は中止 新企画「スクエアステップ」を始めました!	市民活動センター	13:20～
8月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30～
8月27日(木)	ナルク・シニアズゆっくりハイキング:マミズクラゲ (要) 弁当 才が原池方面(マミズクラゲの観察)(雨天中止・15時頃解散)		10:00 箕面駅前
9月18日(金)	第10回街中クリーンウォーク(東地区周辺) *8月は休み		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	8月は基本休み。ただし、7月14日“布引の滝ハイキング”が雨で中止の場合は、8月25日(火)を予備日とする。		
ゴルフ	8月は休み		中田 秀明 090-3490-2180
囲 碁	8月3・17日	9:30～	山下 隆也 090-3270-2387
健康麻雀	8/10・17・24・31 9/7・14・28	13:00～	岡部 克己 090-5152-1454
切り絵	8月3日(テーマは季節・行事等)	9:30～	谷田 明子 090-8214-1105
ダ ー ツ	8月6・20日	13:00～	嶋 隆夫 090-7200-6948
絵 手 紙	8月3・17日	9:30～	垣内 きよ子 090-9046-1147
民 舞	8月5日(水)	14:30～	原 敏子 090-3709-0527
大 正 琴	8月3・17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。			

2020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
6月	29	128	0	69	226	0	0	3	34	37
累計	39	208	0	116	363	0	0	3	64	67

6月末現在の 会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性	ミドル(女性)
	149	212(西74・中央76・東62)	74	137	1

【6月の会員相互の助け合い】*Sさん外出援助：中田(秀)さん・中田(恵)さん・内さん・赤井さん
*Oさん家事援助：山下さん *Sさん送迎：中田(恵)さん *Yさん家事援助：田岡さん・赤井さん