

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8月号(第119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】

《ナルク本部の定款・細則・時間預託等変更》

6月3日第61回本部理事会に於いて、次のように定款・細則の改定が書面表決されました。

「定款」(活動の目的と改正点)

1. 自立・奉仕・助け合いをモットーに、社会参加と市民相互扶助の精神に基づき、高齢社会に相応しい地域社会作りの推進に関する事業を行い、社会全体の利益と福祉の増進に寄与する事を目的とする
2. 活動会員は原則として20歳以上の個人とする(改正前は50歳以上)
 - * 上記に伴いミドル会員制度を廃止する
3. 「預託点数保有と譲渡」
 - * 預託点数の譲渡は原則出来ないが、下記に該当する際に限り譲渡する事が出来る
 - イ) 死亡により退会した場合は、その会員の配偶者、両親、子供に対し譲渡出来る(但し介護・介護なしには通常の生活が出来ない子に限る)
 - ロ) 会員の兄弟・姉妹・子どもが入会する際、当該会員の属する拠点の運営委員会の承認を得た上で、各対象者に1回限り50点を限度として譲渡出来る
 - * 譲渡を受けるものは会員である事を条件とする
4. 「時間預託制度運用の特例について」
 - * 各拠点は運営委員会の責任に基づき、次の時間預託点数の運用を行う事が出来る
 - イ) 会員は、特別の事情がある場合(例えば子女が産前、産後の場合)子女に対して自分の点数を使用する事が出来る
 - ロ) 会員は、自主的意図に基づき、自分の貯めた点数を拠点に寄付する事が出来る
拠点では台帳を作成し、寄付された時間預託点数の用途を記録し、管理する
 - ハ) 次の会員は、保有する時間預託点数を利用することが出来る
 - ◇ 両親に代わり孫(義務教育以下)を扶養する場合
 - ◇ 両親に代わり祖父母を介助・介護する場合

以上

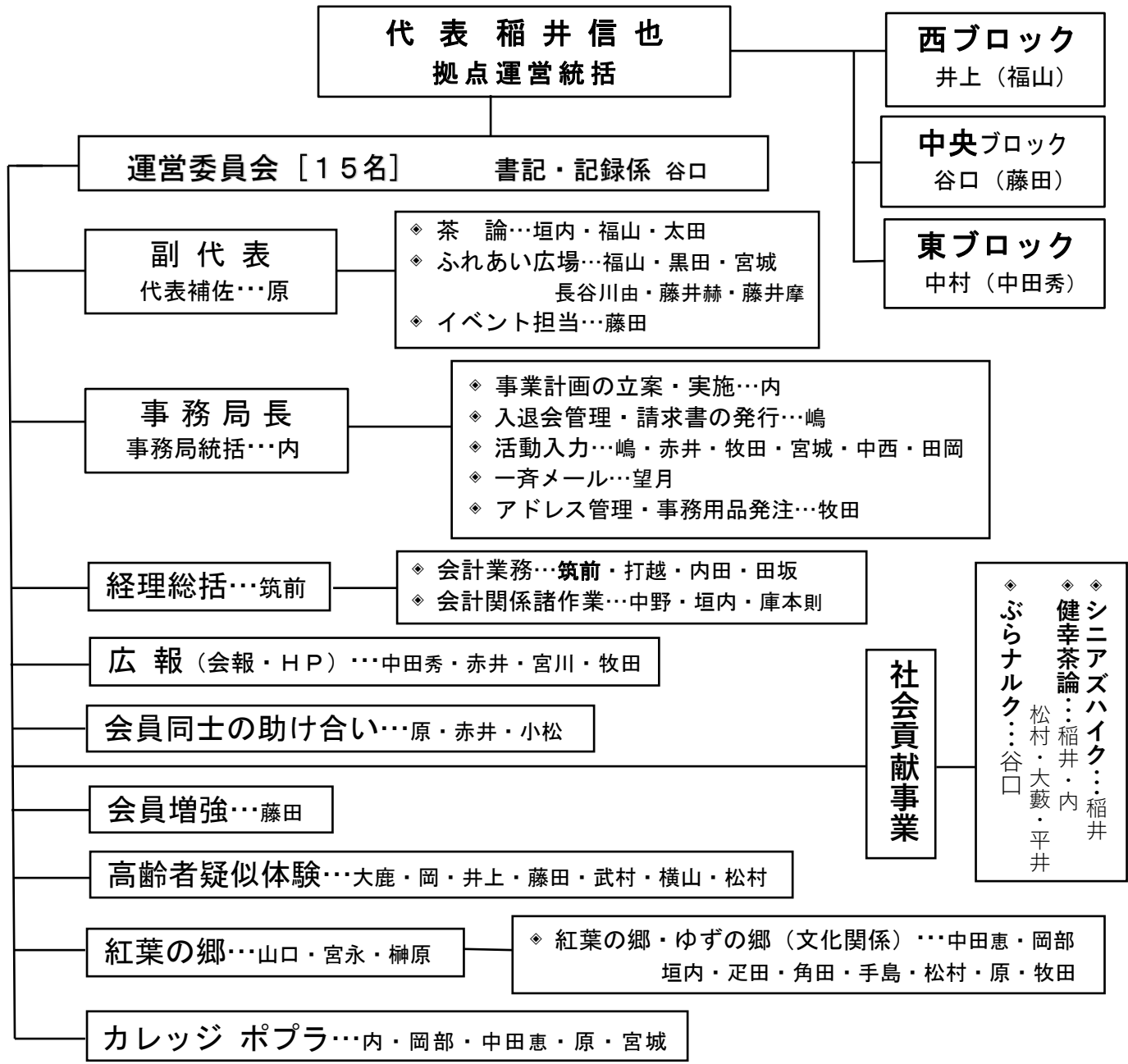
会員の皆様が貯めて頂いた預託点数の活用について、通常の助け合いの他に上記の様に《運用の幅》が広がっています。

コロナ・コロナで今までに無い、新しい生活様式が続くと思いますが、この様な時だからこそ、会員同士お互いに助け合って《ココロもカラダも元気に・豊かに・明るく・楽しく》新しい生活様式に馴染んでいきましょう。

ナルクみのお 代表 稲井 信也

ナルクみのおの組織・役割分担表

令和2年7月改正



ナルク箕面同好会

() = 講師

マダムシングルの会 筑前	ハイキング 稲井	大正琴 原(松村)	デジカメ 長谷川洋	囲碁 山下(横山)	健康麻雀 岡部	切り絵 宮城(谷田)	ダーツ 嶋	絵手紙 垣内(吉田)	民舞 原	ちよっと歩いてランチ 中田恵・原	ゴルフ 中田秀
-----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------	---------------	----------	---------------	---------	---------------------	------------

ナルク新企画

《仮称・歌声ひろば》のご案内

皆で懐かしい歌、思い出の歌、リクエスト曲を
いっぱい歌って楽しみましょう。

*日時 10月1日(木)

10時～11時30分

*場所 らいとぴあ21 3階ホール

*講師 長田裕美子先生

国立音楽大学卒業

ピアノとコーラスの講師・演奏活動

*定員 30名

申し込み・問合せ先 稲井

080-5332-1866



茶論

《薬と健康の出前講座と

パルスオキシメータ計測》

*日時 10月13日(火) 13時から

*場所 みのお活動センター

*内容 認知症の治療薬・漢方薬・肺の病

(コロナについて)とパルスオキシメータ計測

*講師 よつば薬局 伊藤弘樹氏

*定員 20名

【パルスオキシメータとは】

血液中の酸素量、正確には酸素飽和濃度%を計る機器です。肺にある酸素を血液中にどれだけ取り込んで体に運んでいるかを表します。

申し込み・問合せ先 垣内

090-9046-1147



《歌声ひろば・茶論のいずれの場合も》

マスク着用と入り口で検温・手の消毒

コロナの状況で変更・中止になる場合もあります。その場合、ナルク事務所からのお知らせにご注意ください。

～「新型コロナウイルスについて」皆様のお声ありがとうございました

いつの間にか第二波の襲来でコロナ対策と熱中症対策の日々を送る、暑い夏となりました。

新型コロナウイルスは、またたく間に世界中に広まり、日本でも緊急事態宣言が出て自粛生活を送ることになりました。この間の経験や思い等沢山の寄稿文をいただきありがとうございました。一度ではご紹介できませんので、次号にも引き続き掲載させていただきます。

《ご紹介します》

☆毎日バタバタと忙しくしていた日々から開放され思いがけず、のんびりした時間を過ごせました。友人とのウォーキングでおしゃべりし、箕面の自然の恩恵を大いに楽しんでいます。たまに各家でお茶したりして老後の楽しみも増えたと嬉しく思っています。
東地区 女性

☆世界中に広まったウイルス感染。大変な事になり生活が一変。常に身体を動かすことが大好きな私は、自粛生活を強いられた事がとても苦しかった。毎日の過ごし方を考えて、お天気の日、午前中は自転車、池田・吹田・豊中方面へ1時間余り走り続けます。午後は、家の中で軽くストレッチ、ヨガ等運動をして、夕食後、1時間20分ウォーキングです。少々の雨でも、傘をさして出かけます。3ヶ月以上毎日続けています。1日も早いコロナの終息を祈るばかりです。
中央地区 女性

☆人との接触をしない方が良いので、畑仕事をしていました。雑草取り、収穫、水やりと忙しく過ごしました。一年の中で一番忙しい苺・えんどう豆・空豆・スナップえんどうの収穫時期で、てんてこ舞いで、また主人が目の病気で手術のため入院となりました。私一人となりましたが、幸い弟が家に居る人だったので、手伝ってもらいましたが、とにかく私は頑張りました。
中央地区 女性

☆いろんな国の新型コロナウイルスとつきあう過ごし方をテレビでやってみました。その中でオランダの国は「ニクセン」と言って、何もしない、ぼおーとして過ごす。たとえば家のテラス、ベランダ、お庭などに出て、太陽をあびながらビールを飲む、森の中を森林浴をすべらぶらと散歩する。森林セラピーなど・・・皆さんこんなふうに過ごしましょう。最高ですね。コロナ感染拡大・防止はもちろんなんですが、一番大事なことは、感染者をデマやうわさ話を聞いて、責めないことだと思います。うつ病から自殺においこむことになります。他人を誹謗しないことと思います。
東地区 女性

☆自粛中体力的に心配で、滝道ウォークを毎日しましたが、そこも一杯でした。マスク・消毒液もなくなり、ナルクの友達が、布手作りマスクを二枚下さり、感謝しました。ナルクの友達と感染防止で家庭で注意することを連絡し合い、相談したりして電話のみですが、心丈夫に思いました。ワクチンが出来るまで、マスク、手洗い、買い物の時は消毒液等で何とか持ちこたえられるでしょうか？まだまだ判らないウイルスで心配ですが稲井さんからのTEL、とても皆様喜んでおられました。
中央地区 女性

《9月号に続きます》

＊紅葉の郷のサポートは、コロナのため当分の間お休みします。紅葉の郷担当 山口

事務局だより

***ミニぐらナルク(企画展のご案内)**

今回「ミニ企画」を機会に、グループでのお出かけのご案内をいたします。

・期間 8月26日迄(休館日 木曜日)
 ・場所 箕面市立郷土資料館
 ・内容 箕面の自然と昆虫等
 手塚治虫の昆虫標本お見逃しなく!
 中央地区 谷口

***ブロック内ミニ交流会について**

昨今、コロナ禍の為多人数での集会が出来ず、ブロック活動が停滞しています。そこで、少人数によるグループ(2人〜4.5人)での「ミニ交流会」を実施推進してください。お茶代として400円をナルクで負担します。事前に連絡を事務局まで。詳しくはブロック長にお聞きください。あくまで交流が主眼ですのでお忘れなく!
 事務局長 内

へナルクに入会しました

新入会員の紹介

*古市 節子さん

豊中市西泉丘

よろしくお願いたします。

*高橋 定郎(さだお)さん

榮(えい)さん

豊中市石橋麻田町



知らない事や環境に出会えるのを楽しみにしています。年齢とともに衰える好奇心を刺激したいと思います。ゆつくりと「できること」を「できる」ときに「できる方法で」と言っておさりハードルが下がりました。よろしくお願いたします(榮)。

活動予定	月日	内容	場所	集合時間
	8月26日(水)	奉仕活動《とんど山の下草刈り》 問い合わせ	稲井 072-726-1866	9:00~11:30
	8月27日(木)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング:マズクラゲ (要)弁当 才が原池方面(マズクラゲの観察)(雨天中止・15時頃解散)		10:00 箕面駅前
	9月 7日(月)	ふれあい広場 (バザー・ふれあい後のお茶タイムは中止)	市民活動センター	9:30~
	9月 9日(水)	健幸ふれあい茶論 100歳体操・血流体操 新企画「スクエアステップ」・くつろぎ喫茶は中止	市民活動センター	13:20~
	9月10日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
	9月18日(金)	第10回街中クリーンウォーク(東地区周辺) 旧西国街道~御旅所 ~北の杜公園~ガウディーまがいの住宅~春日神社~新家		10:00 小野原交番所前
	9月23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 講師 歌丸和美氏(日本成人病予防協会認定講師)		市民活動センター 13:20~
	9月25日(金)	ナルク・シニアズゆつくりハイキング:マズクラゲと鷹渡 (要)弁当 才が原池(雨天中止・15時頃解散)		10:00 箕面駅前
*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。				

同好会予定	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	9月30日 奈良・明神山:千里中央集合(時間は別途連絡) JR 王寺駅~達磨寺~太子道~乳垂地蔵~明神山		稲井 信也 072-726-1866
	ゴルフ	9月は休み(次回は10/21 宝塚高原ゴルフ)		中田 秀明 090-3490-2180
	囲碁	9月7日	9:30~	山下 隆也 090-3270-2387
	健康麻雀	9/7・14・28 10/5・12・19・26	13:00~	岡部 克己 090-5152-1454
	切り絵	9月7日(テーマは季節・行事等)	9:30~	谷田 明子 090-8214-1105
	ダーツ	9月3・17日	13:00~	嶋 隆夫 090-7200-6948
	絵手紙	9月7日	9:30~	垣内 きよ子 090-9046-1147
	民舞	9/2・16(水)9/3(木)	14:30~	原 敏子 090-3709-0527
	大正琴	9月7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
7月	20	158	0	68	246	0	0	14	30	44
累計	59	366	0	184	609	0	0	17	94	111

7月末現在の会員数	世帯数		会員数		男性	女性
	148	211(西74・中央76・東61)				
				74	137	



【7月の会員相互の助け合い】*Sさん外出援助・・・嶋さん・赤井さん*Tさん付き添い・・・牧田さん
 *Oさん家事援助他・・・山下さん・中西さん*Hさんリフォーム・・・黒田さん