



(会員数 216 名)
(世帯数 146 世帯)

ナルク亀岡の
ホームページ



ナルク亀岡

丹の里

10月

NPO法人
NALC亀岡

亀岡市篠町馬堀広道 2-5
TEL&FAX: 0771-24-2173
<http://www.nalc-kameoka.com/>

第19回地域交流会を行います

まだまだ暑い日が続きますが、猛暑も一段落し秋の気配が感じられる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしのことと思います。

11月には恒例の地域交流会を開催する予定にしています。

地域交流会は総会と並んで拠点の重要な行事と位置づけており、総会以上に会員の生の声が直接聞ける貴重な場となっています。

その例として、一昨年の地域交流会で希望のあった見学会は昨年9月の「サントリービール工場見学会」、本年10月予定の「日本銀行・島津資料館見学会」として実現。昨年の地域交流会で希望のあった「グルメツアー」は本年3月に開始し、今月には第3回目を実施する予定になっています。

今年も昨年、一昨年に続き地域区分を3区分と大きくして、皆さんの集まりやすい午前中に、お弁当を用意して(終了時に渡します)、下記の日程、場所で行います。

会員同士が直接顔を合わせて楽しく懇談し、交流できる機会ですので多くの方の参加をお願いします。

2025年度地域交流会スケジュール

地域区分	開催日	時間	場所
旧亀岡地区 大井、千代川 川東 遠隔地(本梅,別院,市外)	11月6日(木) 日程変更注意!!	10時~12時	ガレリアかめおか 2階チャペル
篠、王子 馬堀、見晴 広田、森、篠洗川	11月11日(火)	10時~12時	東部文化センター
東つつじヶ丘 西つつじヶ丘 南つつじヶ丘	11月17日(月)	10時~12時	東つつじヶ丘 ふれあいセンター

【予告】誰でも歩ける会

日時: 11月25日(火) 10時~13時
場所: 蔦田野神社~神蔵寺(往復4km)
集合時間: 10時
集合場所: 運動公園体育館裏駐車場
体育館駐車場から蔦田野神社まで
車に分乗して移動



時代祭・京都御苑内 木下雅晴作

「日本銀行・島津資料館」見学会

日時: 10月28日(火) 10:00~12:00

場所: 日本銀行・島津資料館(京都市中京区)

持参品: 身分証明書(免許証・マイナンバーカード)
(日本銀行で身分証明書必要です)

電車時刻:

千代川 ⇒ 並河 ⇒ 亀岡 ⇒ 馬堀 ⇒ 嵯峨嵐山 ⇒ 二条
9:14 9:16 9:20 ----- 9:28 9:34
9:14 9:25(快速に乗換)
二条駅前 で 点呼 地下鉄 二条 ⇒ 京都市役所前
9:44 9:50

料金: 日本銀行無料、島津資料館 240円

昼食: 見学終了後近くのレストランで昼食予定
2,000円前後

申込締切: 10月21日(火)

申込/問合せ: 事務所の申込書に記入

(奉仕活動)みずのきの除草手伝い

恒例の知的障害者施設「みずのき」の草刈りです。「みずのき」からは毎年3万円の寄付を頂いていましたが、草刈りを定期的に年4回やる事になって5万円の寄付を頂くようになっていきます。

多くの会員のご参加をお願いします。

日時: 10月14日(火) 10:00~12:00

雨天時は10月21日(火)に延期

場所: 知的障害者施設「みずのき」

集合場所: ガレリアかめおか 集合時間: 9:40

(車に乗り合わせてみずのきへ行きます。直接行かれてもOKです)

運営委員会の報告(9月28日)

事務局より

- ・会員数は215名、世帯数は146で先月と変わらず。
- ・今後の予定として運営委員会は毎月最終日曜日、会報印刷は10月9日、11月10日。
- ・会計報告は8月末収支で前年より9万円アップと大幅改善。ナルクサロンの参加者増加が大きい。
- ・グルメツアーは好評につき定員オーバーで嬉しい悲鳴。
- ・みずのき奉仕活動は10月4日(火)で本年3回目、参加予定者17名以上と積極的な参加があり。年4回実施だが4回目の12月は落葉集めが主活動になる。
- ・親睦の『誰でも歩ける会』は11月25日(火)に稗田野神社～神蔵寺に決定。運動公園集合。
- ・日銀、島津記念館見学は10月28日(火)に決定したが、昼食は木屋町二条のムッシュ伊藤のバイキングが候補、参加者は30名を越えて大人気であり、会報掲載で更に増えそう。また地域役員も呼びかけを行い、より参加人数を増やす。
- ・地域交流会は11月に3回に分けて実施だが持ち帰り弁当(巻きずし等)の配布を行う。
- ・京滋福岐連絡協議会は亀岡拠点幹事で12月18日(木)ガレリアで13:00より実施。運営委員は参加して協議会の内容、雰囲気を知ってほしい。
- ・ナルクサロン、開催日数4日、活動時間76時間、利用者数48名、またサロンスタッフ見学希望あり。

事務局当番表(10月～11月)

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日	
10月	13	スポーツの日	14	午前 里城義彦 午後 山田京子	16	午前 鈴木恒井/若返り 午後 深谷のり子	17	午前 山口由美子 午後 日下部康子
	20	午前 福丸保江/英語サロン 午後 横井富美/おとよみ	21	午前 平野英敏 午後 堀家幸子/麻雀	23	午前 吉田輝子 午後 宮川育子	24	午前 志水洋子 午後 西本郁子/俳句
	27	午前 鴨井日出子 午後 丹羽はるみ/手芸	28	午前 里城里美/着物リメイク 午後 北村伸子	30	午前 三嶋保和 午後 森谷仁/麻雀講習	31	午前 永井春利 午後 安田初音
11月	3	文化の日	4	午前 田中千代子 午後 堀家駿一/麻雀	6	午前 鈴木恒井/若返り 午後 渡辺英治	7	午前 志水由治 午後 森本明子
	10	午前 会報印刷 午後 杉山靖子	11	午前 里城義彦 午後 山田京子	13	午前 足立三郎 午後 森谷仁/麻雀講習	14	午前 西川由紀子/ハーモニカ 午後 井上美佐緒

【時間預託活動】

問合せ先：森谷(23-1364)

活動内容	利用者	預託点	提供者	人数
送迎	1人	2	石川操	1人
植木の選定	1人	1	大石郁夫	1人
講師	同好会	6	三嶋康子 深谷憲司	2人
その他	1人	2	仲原寿美重	1人
ナルクサロン	亀岡市	76	河原真由美 上杉一恵 西本郁子 石川操 森出 吉田輝子 内藤智美 杉山靖子 森谷仁 西岡喜子 石川いづみ 三嶋保和 原田悦雄 横井富美 里城里美 落田敏子	16人
ナルク活動	会報作成	4	石川操 西本郁子 三嶋保和 森谷仁	4人
	会計・集計作業	2	森谷仁 渡辺英治	2人
事務局当番	丹の里	30	福丸保江 畑 侍郎 田中千代子 堀家駿一 鈴木恒井 渡辺英治 志水由治 森本明子 石川操 杉山靖子 赤羽洋子 森谷仁 西川由紀子 井上美佐緒 平野英敏 堀家幸子 深谷のり子 大石郁夫 日下部康子 鴨井日出子 丹羽はるみ 吉田輝子 志水洋子 西本郁子 神山友美子 横井富美 松本恵子 山田京子	28人
計		123		55人

【奉仕活動】

問合せ先：足立(24-3228)

活動内容	場所他	活動点	提供者	人数
子育て	見守り	15	足立秀雄 斎藤亀雄 乾富士	3人
ナルク活動	運営委員会	20	足立三郎 落田敏子 石川操 三嶋保和 日下部康子 西本郁子 森谷仁 渡辺英治 鴨井日出子 原田悦雄	10人
	会報配布	18	大石郁夫 石川操 足立三郎 日下部康子 三嶋保和 安田初音 岡村京子 永井春利 平岩久和 森谷仁 堀家駿一 北村伸子 鴨井日出子	13人
計		53		26人

会員からの投稿

【2025年関西万博に行って】

江上 康子

ナルクの友人4人で南丹旅行のバスツアーに参加、6月末万博に行きました。もうこの歳で無理だと思っていたので胸がおどる気持ちでした。

バスに乗り合い、2時間半ぐらいで夢洲の万博会場に着きました。西ゲートからチケットを見せて入ると、さっそくミャクミャクが広場に見えました。PASONA館の入口で予約している人と予約無しの人々が並んでいて、私達は少し早く着いたので予約無しで入場出来、見学しました。山中伸弥さんが研究しておられるips細胞等が展示しており大満足でした。友人が調べておいてくださり良かったです。その後自由入場のサウジアラビア館へ行きました。石の建物で今回はこの国で行われるそうです。昼食は休憩所でそれぞれ持参したものをゆっくり食べました。そして立派な木造建築の大屋根リングを歩いてから、コモンス館で各国の展示を見て廻りました。帰りのおみやげコーナーは何列も並んでようやく買えました。



今回のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」でした。私達はほんの一部を予約無しで歩き廻りたくたでしたが、スマホで4人楽しい写真を撮ったりしました。これからますますスマホの支えもあり良い方向に、良い社会になっていくことを願いたいと思いました。



【俳句】

一族は平和平凡フジバカマ
西瓜畑美味しく食べる熊のあて
雨上がりあかねとんぼの群れの中
良夜かな犬の添い寝に子守歌
サッカーのボール蹴る音良夜かな

西本 郁子
丹羽 静代
福村 澄江
松本 恵子
山田 三子

【農園サロン】便り

10月になって朝晩は、随分涼しくなり日中でも作業がしやすくなりました。

農園では9月の半ばに大根の種を蒔いて、全ての芽を出す事が出来ました。白菜は、会員のMさんが苗を上手く作ってくれましたので、植え付ける事が出来ました。11月には、皆さんに薩摩芋や白菜、大根を提供したいと思います。農園のメンバーはだんだんと作業にも慣れてきて、各人の得意な所を発揮しています。苗作りが上手な人や耕作と畝作りが上手な人、作物を上手く販売してくれる人など頑張っています。興味がある人は参加してみませんか。野菜作りは、長くて1年、夏野菜は4ヶ月で植え付けから収穫、始末までが終わります。日々の成長を見るのもたのしいですよ。(農園サロン)



♪かわいい芽が出ています♪

【脳トレ】

秋の夜長になってきました。夏、休んでいた脳に少し活を入れてはどうでしょうか。ある規則通りに並んだ表があります。ABCに入る数字はなんでしょう。

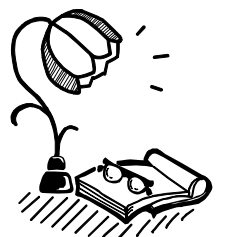
問題1

2	9	A
7	C	B
6	1	8

問題2

1	1	5	4	3
2	2	A	B	2
3	3	C	2	1
4	4	5	1	5
5	1	2	3	4

答は4P



10月

*印の【同好会】、行事については、当日午前7時現在の天気予報で降水確率40%以上の場合中止

日	曜日	時 間	拠点行事及び【同好会】	【場 所】
10	金	10:00~12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】
11	土	10:00~12:00	【水彩画】	【事務所】
		12:00~14:00	第3回 ナルクグルメの会（レストラン スポンタネ）	京都市西京区
13	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
14	火	10:00~12:00	奉仕 みずのき草刈り（ガレリア亀岡 集合時間：9：40）	みずのき
15	水	10:30~15:00	ナルクサロン（偶数月 スタッフ打ち合わせ）	【事務所】
		8:00~	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園
16	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】
17	金	30分前現地集合	*【ゴルフ】 アウト8:30スタート	太閤垣カントリー
18	土		*【元気会】	
		17:00~19:00	【ミニテニス】 ◇見学・体験歓迎！ 希望者は事前に連絡ください	詳徳小学校 体育館
19	日	14:00~16:00	【悠々クラブ】	【事務所】
20	月	10:00~12:00	【英語サロン】	【事務所】
		14:00~16:00	【おとよみの会】	【事務所】
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
21	火	13:00~16:00	【健康マージャン】	【事務所】
22	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
24	金	13:30~15:30	【俳句】 兼題：虫・雨	【事務所】
25	土	10:00~12:00	【カラオケ】	内丸町みずほ
26	日	9:30~12:00	運営委員会	【事務所】
27	月	13:30~15:30	【手芸サロン】	【事務所】
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
28	火	10:00~14:00	研修 日本銀行・島津資料館見学（会報1面参照）	京都河原町二条
29	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
30	木	14:00~16:00	初級マージャン講習会 （希望者は事前に連絡ください）	【事務所】

着物リメイク：休会 【脳トレ】の答え 問題1,2共 A--4 B--3 C--5

11月

1	土	17:00~19:00	【ミニテニス】 ◇見学・体験歓迎！ 希望者は事前に連絡ください	詳徳小学校 体育館
3	月	10:00~12:00	【英語サロン】	【事務所】
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
4	火	13:00~16:00	【健康マージャン】	【事務所】
5	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
		8:00~	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園
6	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】
8	土	10:00~12:00	【水彩画】	【事務所】
10	月	10:00~12:00	会報印刷・配布	【事務所】
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク

賛助会員(50音順) 亀岡病院・楠新聞舗・みずのき

10月