



ナルク亀岡の  
ホームページ



# ナルク亀岡

## 丹の里

# 12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回地域交流会報告

今年も早いものであったという間に12月になりました。11月に毎年恒例の行事で、総会と共に会員の皆様と顔を合わせ直接話し合いが出来る3回の地域交流会を行いましたのでご報告致します。

地域交流会の総参加者は73名(昨年67名)、毎回参加する役員を除いた正味参加者は66名(昨年59名)で参加率は34%で、参加率は若干上がっています。

しかし、参加されるメンバーはほぼ昨年と同一で、ナルク行事への参加者の固定化が顕著になっています。

1月の会報に出席者の意見と対策案を表にしますが、皆さんからの意見も毎年あまり変わらず、色々ご説明しても十分にご理解頂いていないのと十分な対策が取れていない様に思われます。

特にナルクの基本である時間預託制度の依頼の仕方が十分に理解されていないと感じられます。

来年には時間預託制度のマニュアルを配布し、それでも不十分であれば説明会を開いて、時間預託制度はどんな時に利用できるか、時間預託を利用するにはどうすれば良いか等時間預託制度の基本を理解して頂きたいと思います。



クリスマス・大阪市役所正面 木下雅晴作

## フラワーアレンジメント講習会

年末恒例の行事フラワーアレンジメント講習会を行います。

- ・日時: 12月22日(月)10時~12時
- ・場所: 南つつじヶ丘コミュニティセンター  
(南つつじヶ丘ユタカの西側)
- ・講師: 森谷万知子さん
- ・持ち物: 切花ハサミ、(花器の持ち込み不用)
- ・材料費: 2,500円  
(花器、オアシス込み)

受講を申し込まれた方の材料を事前に購入しますので、申込後のキャンセルは出来ません。  
材料は後日お渡しします。

- ・定員: 20名と若干名



## 2026年ナルク新年会



2026年新年早々「新年会」を下記要領で実施します。

皆で集まり、親睦を深めましょう。

- ・日時: 2026年1月13日(火)11:30~15:00
- ・場所: 溪山閣(湯の花温泉)
- ・余興: グループ名が不明、後で記入する。
- ・会費: 6,000円
- ・送迎: マイクロバスで送迎します。
- ・申込締切: 12月31日(火)・希望者は申込用紙に記入
- ・問合せ:

## 【マイクロバス送迎ルート】

### 《南ルート》

都台バス停	10:40
南つつじヶ丘ユタカ前	10:45
檜谷公園	10:50
前田歯科前	10:55
ムツミ病院前	11:00
ガレリア	11:10
溪山閣	11:25

### 《北ルート》

市立病院前	10:40
柏原公園コミュニティバス停	10:45
JR 亀岡駅北口	10:50
JR 並河駅	10:55
千代川永田ビル前	11:05
溪山閣	11:25

## みずのきの除草手伝い

日時: 12月9日(火)10:00~12:00  
雨天時は12月16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)  
問合せ/申込: 事務所申込書

## 運営委員会の報告(11月30日)

事務局より

- ・会員数は先月より3名減の211名、世帯数は2減の142。
- ・今後の運営予定として運営委員会は毎月最終日曜日、会報印刷は12月8日、1月9日午後。
- ・会計報告は前年同期累計で10万円プラス、サロン収入のアップ、賛助会費の増額が寄与している。
- ・みずのき奉仕活動は12月9日(火)実施予定。参加者は25名と過去最多。草刈り機での作業は4名で、他の会員は手作業での草刈り、草引きが主となる。
- ・親睦行事の『誰でも歩ける会』は雨模様であったが決行し大石酒造見学、神蔵寺での紅葉狩りを楽しんだ。寺室内での弁当やドリンクを楽しみ会話も弾み有意義であった。12名の参加。
- ・日銀、島津記念館見学は好評、見学後の楽しみであったバイキング形式の食事堪能した。
- ・地域交流会は11月に3回に分けて実施完了、総出席者数は73名と昨年より6名増し。預託活動への提案行事曜日の偏り、具体的な見学会等貴重な意見、提案を頂きました。会運営に反映したい。
- ・フラワーアレンジメント講習会は12月22日(月)、参加費2500円、南つつじヶ丘CCで開催。
- ・事務所使用で講師料寄付があった場合に事務所使用料の免除の可否の提案があったが、従来通り運用。
- ・第2回京滋福岐連絡協議会は予定通り12月18日実施、出席人数は多くなりそうである。
- ・新年会は1月13日、溪山閣で実施、会費6000円、送迎バス有り、アトラクションは会員で行う。
- ・2月、3月の行事ではスマホ講習会、健康体操を実施予定。
- ・ナルクサロン開催4日、活動時間76時間、利用者数42名。

訃報 お悔み申し上げます

岡村芳之様(85才)が10月30日逝去されました。ご冥福をお祈り申し上げます

## 事務所当番表(12月~1月)

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			
12月	15	午前	福丸保江／英語サロン	16	午前	平野英敏	18	午前	鈴木恒井／若返り	19	午前	山口由美子
		午後	横井富美／おとよみ		午後	堀家幸子／麻雀		午後	深谷のり子		午後	日下部康子
	22	午前	鴨井日出子	23	午前	里城里美／着物リメイク	25	午前	石川いづみ	26	午前	志水洋子
		午後	丹羽はるみ／手芸		午後	北村伸子		午後	森谷仁／麻雀講習		午後	西本郁子／俳句
1月	5	午前	福丸保江／英語サロン	6	午前	田中千代子	8	午前	足立三郎	9	午前	西川由紀子／ハーモニカ
		午後	畑 侍郎		午後	堀家駿一／麻雀		午後	森谷仁／麻雀講習		午後	会報印刷
		午前	成人の日	13	午前	里城義彦	15	午前	鈴木恒井／若返り	16	午前	山口由美子
		午後				午後		山田京子	午後		深谷のり子	午後

## 【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	森谷 仁	1人
講師	同好会	6	三嶋康子 深谷憲司	2人
	1人	2	渡辺英治	1人
ナルクサロン	亀岡市	76	安田初音 西岡喜子 内藤智美 原田悦雄 石川 操 北村伸子 志水洋子 西本郁子 北村敏雄 三嶋保和 上杉一恵 山口由美子 石川いづみ 森 出 横井富美 里城里美 落田敏子 三嶋保和 森谷 仁 吉田輝子(先月分)	20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
事務所当番	丹の里	25	田中千代子 堀家駿一 渡辺英治 志水由治 森本明子 北村伸子 山田京子 足立三郎 西川由紀子 井上美佐緒 福丸保江 横井富美 平野英敏 堀家幸子 鈴木恒井 深谷のり子 山口由美子 日下部康子 里城里美 石川いづみ 森谷 仁 志水洋子 西本郁子	23人
計		117		53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 乾富子	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 原田悦雄 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

## 11月分活動報告



## 行事報告

### 【誰でも歩ける会】

秋の「誰でも歩ける会」は11月25日(火)雨が降っていましたが決行しました。雨天中止の予定でしたが親睦担当で相談し、ぜひ紅葉を観ようと決行しました。参加者は予定より少なく12名でした。

亀岡運動公園に集合、4台の車に分乗して出発し、穂田野にある農産物直売所「佐伯の里」で買い物をした後、大石酒造を見学・説明をしていただきました。

その後、徒歩ではなく車で神蔵寺へ直行。湯の花へ行く道から脇道へ入り車一台が通れる位の道を抜けると赤いもみじが現れました。紅葉はまだまだ見頃にあり、雨の後に赤・橙・黄・緑と色鮮やかでした。

写真撮影を済ませ温かくしていただいた本堂で住職の奥様から神蔵寺の歴史を聞かせていただき昼食とおしゃべりを楽しんで1時半ごろ帰途につきました。(親睦担当)



### 【俳句】



雨滴なほ紅葉の色を染めゆけり  
毛布かな厚きを敷きて安眠す  
誇らしく椿一輪片すみに  
冬浅し血すぢを笑ふ従姉妹会  
うたた寝の毛布の下に本の有り

西本 郁子  
丹羽 静代  
福村 澄江  
松本 恵子  
山田 二三子

### 新年会向け・ダンス講習会（無料講習会）

来年1月13日に開催されます新年会のイベント内で皆で“歌って踊ろう”をダンス同好会舞夢が企画しております。

以上の件につきまして、無料講習会を開催いたします。

日程・時間：12月15日、1月5日、1月12日

(いずれも月曜日、14時～14時半)

場所：スタジオ リンク（篠町広田 1-9-1）

詳徳小学校南に200M

種目：ジルバ(パーティーダンス)

踊る時間は2～3分です。

上履きを必ずお持ちください。

服装は体を動かせる程度のもの、

時間の空いた日に来ていただいてもOK 自由出席です。

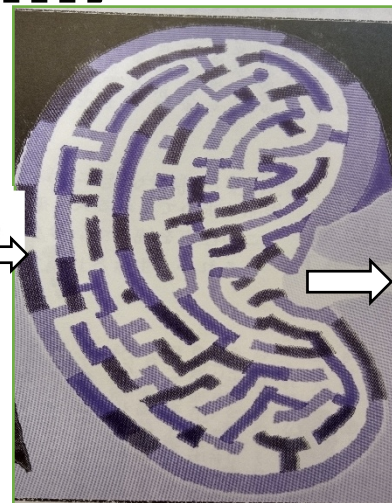


### 【耳の話】

最近「耳が聞こえにくくなった」と言う人が回りでも増えてきました。加齢による難聴は30代から始まり、65歳以上のおよそ半数が難聴だと推測されています。

聴力の低下を放置すると、コミュニケーションが難しくなり社会的孤立を招いて、認知症やうつ病などのリスクが高まるようです。聞こえにくいと感じたらすぐに耳鼻咽喉科の受診をして補聴器が必要か、またどんなものを選ばよいか、相談した方がいいようです。また、補聴器を適切に使いこなすには「聞こえのトレーニング」が必要で、脳を慣らすことが大事だそうです。

音が入る



耳の迷路です。してみてください。

今年も早々と年末になってしまいました。今年の思い出の一番は関西万博を上げる人が多いようですが皆さんの一番は何でしょうか？  
来年も元気に楽しく生きていきましょう。どうぞ良いお年をお迎えください。新年会でお目にかかるのを楽しみにしています。



## 12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

	曜日	時間	拠点行事及び【同好会】	【場所】
10	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
11	木	14:00~16:00	初級マージャン講習会	【事務所】
12	金	10:00~12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】
13	土	10:00~12:00	【水彩画】	【事務所】
15	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
16	火	13:00~16:00	【健康マージャン】	【事務所】
17	水	10:30~15:00	ナルクサロン(15:15~スタッフ打ち合わせ)	【事務所】
		9:00~	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園
18	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】
		13:00~17:00	第2回京滋福岐連絡協議会	ガレリアかめおか
19	金	30分前現地集合	*【ゴルフ】アウト8:34スタート	クラウンヒルズ
20	土	10:00~12:00	【カラオケ】	内丸町みずほ
		亀岡駅8時30分 馬堀駅8時33分 ↓ 芦屋駅9時58分	*【元気会】◇お弁当持参の事◇歩行:4時間 ◇行先 ロックガーデン	芦屋市
		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
21	日	14:00~16:00	【悠々クラブ】	【事務所】
22	月	10:00~12:00	フラワーアレンジメント(申込締切日 12月12日)	南つつじヶ丘CC
		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
24	水	10:30~15:00	ナルクサロン(クリスマス会)	南つつじヶ丘 桜台集会所
25	木	14:00~16:00	初級マージャン講習会	【事務所】
26	金	13:30~15:30	【俳句】兼題:冬木立・野	【事務所】
28	日	9:00~12:00	運営委員会・大掃除(時間注意)	【事務所】

着物リメイク:12月休会

## 1月

5	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
6	火	13:00~16:00	【健康マージャン】	【事務所】
7	水	9:00~	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園
		10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
8	木	13:00~16:00	初級マージャン講習会	【事務所】
9	金	10:00~12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】
		13:00~15:00	会報印刷・配布	【事務所】
10	土	10:00~12:00	【水彩画】	【事務所】

賛助会員(50音順) 亀岡病院・楠新聞舗・みずのき

12月

