



(会員数 210 名)  
(世帯数 142 世帯)



ナルク亀岡の  
ホームページ

# ナルク亀岡

## 丹の里

1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/>

### 会員の高齢化に対する運営を！

代表 三嶋保和

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆さん良いお正月を迎えられたことと思います。

私は一昨年の4月にナルク亀岡拠点の代表に就任し2年目になってやっと代表の仕事に慣れてきました。

事務局長の時は決まったことをスケジュール通りやってゆけば良かったのですが、代表になると色々な場面で判断をしなければなりません。ナルクとして最大の課題である会員の減少防止と新入会員の獲得に関しては特効薬はなく、奉仕・親睦・研修の各行事をいかに会員の皆さんに魅力あるものにして、参加人数を増やし、退会する人を減らすことが大事であると思います。

また、新入会員の獲得には、同好会の力を借りて口コミでナルクの魅力と面白さをPRしていただくのが一番効果のある方法だと思います。

昨年の新入会員の獲得は、6名と残念な結果になりました。しかし昨年11月の地域交流会には総出席者73名と昨年より6名出席者が増え、新しい奉仕活動の“みずのきの草刈り”では12月に22名と多く高齢の会員にも参加いただき、まだまだナルクのボランティア精神は衰えていないことを確信しました。今後もナルクの時間預託活動・ボランティア活動・親睦行事への多くの方の参加をお願いします。

### 2025年地域交流会

#### 出された主な意見と対応

昨年の12月号で報告しましたとおり、12月の運営委員会で11月の地域交流会での意見をどうするか検討し、その結果を下記の表にまとめました。

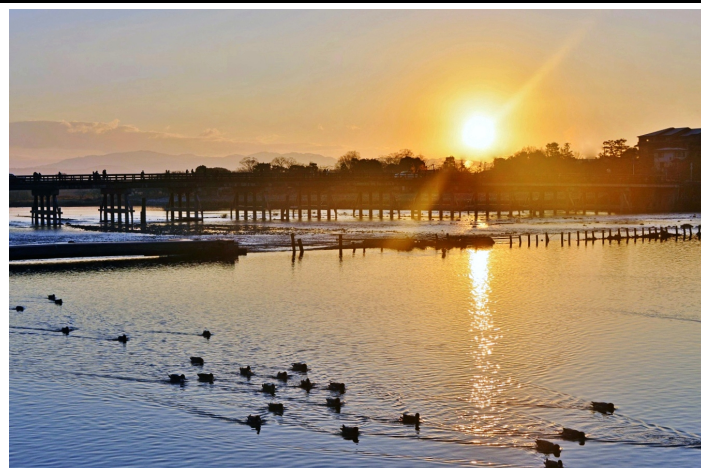
意見	対応
1 自分の持っている時間預託点数を寄付したい。	亀岡拠点に寄付できるので連絡する。
2 ナルクとして緊急連絡先を決めてはどうか。	検討する。
3 妻がいなくなって料理に困る。男の料理教室をして欲しい。(独居の男性会員の希望が多かった)	研修会として検討するが、講師を探す必要が有る。
4 音読みの会に行くのに送迎して欲しい。	趣味のために送迎活動は使えないが、要検討。
5 バス旅行をして欲しい(原発見学)	検討する。
6 個人講師の場合の時間預託点数をどうするかわからない。	預託点数を持っている人は点数を使い、持っていない人は寄付金を払う。
7 時間預託点数が使いにくい。	気楽につかる方法を検討する。
8 みずのきの草刈りの参加者をもっと増やすことを検討して欲しい。	検討する。
9 時間預託活動を頼みたいが頼みにくい、簡単に頼める方法を考えて欲しい。	会報配布時に「時間預託利用マニュアル」を配布する。必要なら講習会を行う。
10 難聴で会議の時よく聞こえない。	ナルクの集まりでは出来るだけマイクを準備する。
11 ナルクの行事は火曜日が多く参加出来ない。曜日をバラつくようにして欲しい。	行事の予定を決めるとき考慮する。
12 朝日新聞京都工場を見学したい。	見学会として検討する。
13 新入会員増加策として、会員の子供を新入会員にするよう活動すればよい。	検討する。
14 ナルク喫茶を検討しては。	何回も検討したが、良い方法が見つからない。

### 【予告】保津川クリーン大作戦

今年も亀岡市恒例の「保津川の日」プロジェクトに参加します。多数の参加をお願いします。

・日時：3月1日(日) 8:45～11:00

・集合時間、場所：8:40に保津大橋下の駐車場に集合



元日渡月橋上流・初日の出 木下雅晴作

### 第4回ナルクグルメの会

地元の京野菜や有機野菜を使った料理と、石窯で焼き上げる本格ナポリピッツァ。

- ・日時：2月5日(木) 12:30～14:30
- ・場所：Kameoka Himeki (亀岡ひめき)(千歳町)
- ・食事：完熟トマトとモッツアレラの至極のカプレーゼ  
ベルケル仕立て生ハムグリーンサラダ  
ピザ4種、パスタをシェア  
デザート、コーヒー
- ・費用：3,500円 \*先着20名
- ・集合場所：事務所付近の駐車場に12:10集合  
乗り合わせてお店へ行きます

- ・申込：各担当運営委員、事務所申込表
- ・申込締切：1月28日(水)

## 運営委員会の報告(12月28日)

事務局より

- ・会員数は先月より1名減の210名(退会3名、入会2名)世帯数は142と同じ。
- ・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1月9日午後、2月10日10時～。
- ・会計報告では拠点交付金、サロン受託金が振り込まれ順調、会議費は地域交流会開催で増額となる。
- ・みずのき奉仕活動は12月9日(火)実施。参加者は22名と過去最高、26年度から草刈り機の燃料代は施設で負担いただく。エコキャップ収集活動は12月に収集した7.5kgを社会福祉協議会に納入する。
- ・フラワーアレンジメント講習会は12月22日(月)に実施、参加14名。講習会に関して参加者へのお茶やお菓子代をナルクが補助する事について議論するが、補助しないことで運用していくことになった。
- ・第2回京滋福岐連絡協議会は本部と岐阜、湖西、京都東ローズタウン、ふくい、亀岡の5拠点の22名参加。15時30分まで会議、26年度の1回目は6月ふくい、2回目は岐阜で実施予定。また拠点報告は毎回同じ内容で、今後は議題を決めて討議するようにしたらとの提案も出た。
- ・新年会は1月13日(火)溪山閣で実施。送迎バス、進行プログラム等の段取りを確認した。
- ・2月、3月の行事ではスマホ講習会は携帯会社の講習可能日、会場、行事との兼ね合いにより日程は決まらず、今後は研修担当に一任することになった。また健康体操は3月7日(土)の午前で実施決定。
- ・ナルク農園サロンより亀岡拠点に3000円寄付があり、ありがたく頂く。
- ・ナルクサロン開催4日、活動時間76時間、利用者数45名。尚、利用者2名の退所があった。

## 事務所当番表(1月～2月)

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			
1月	12	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			山田京子	午後		深谷のり子	午後		日下部康子	
	19	午前	福丸保江／英語サロン	20	午前	平野英敏	22	午前	石川いづみ	23	午前	志水洋子
		午後	横井富美／おとよみ		午後	堀家幸子／麻雀		午後	森谷仁／麻雀講習		午後	西本郁子／俳句
	26	午前	鴨井日出子	27	午前	里城里美／着物リメイク	29	午前	三嶋保和			
		午後	丹羽はるみ／手芸		午後	北村伸子		午後	宮川育子			
2月	2	午前	福丸保江／英語サロン	3	午前	田中千代子	5	午前	鈴木恒井／若返り	6	午前	志水由治
		午後	畑 侍郎		午後	堀家駿一／麻雀		午後	渡辺英治		午後	森本明子
	9	午前	石川 操	10	午前	会報印刷	12	午前	足立三郎	13	午前	西川由紀子／ハーモニカ
		午後	杉山靖子		午後	山田京子		午後	森谷仁／麻雀講習		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	1	細谷正勝							1人	
庭の除草		2人	12	赤羽洋子	上杉一恵	河原真由美	原田悦雄	堀家幸子	山内公夫	9人		
植木の選定		1人	4	石川 操	渡辺英治	森谷 仁					2人	
講師		同好会	4	原田悦雄	志水洋子						2人	
アレンジ講習会		丹の里	5	三嶋康子	深谷憲司						2人	
その他		2人	3	森谷万知子							1人	
ナルクサロン		亀岡市	76	小山章夫	仲原寿美重						2人	
				上杉一恵	安田初音	西岡喜子	石川 操	原田悦雄	志水洋子	20人		
				山口由美子	河原真由美	石川 操	三嶋保和	西本郁子	里城里美			
				落田敏子	北村敏雄	森 出	落田敏子	井上美佐緒	内藤智美			
ナルク活動	会報作成	丹の里	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	27	杉山靖子	畑 侍郎	田中千代子	堀家駿一	志水由治	森本明子	23人		
				山田京子	足立三郎	森谷 仁	西川由紀子	北村伸子	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			
				丹羽はるみ	里城里美	石川いづみ	志水洋子	西本郁子				
計			138								66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
みずのき奉仕活動	みずのき	44	足立三郎	三嶋保和	横井富美	原田悦雄	西本郁子	平岩久和	22 人
			森 出	北村伸子	平野英敏	原田由美子	里城義彦	上杉一恵	
			落田敏子	木下雅晴	福村澄江	深谷のり子	天羽栄子	鴨井日出子	
			赤羽洋子	吉田輝子	石川 操	内藤智美			
子育て	見守り	16	足立秀雄	斎藤龍雄	乾富子				3 人
ナルク活動	運営委員会	22	足立三郎	落田敏子	石川 操	三嶋保和	日下部康子	西本郁子	11 人
	会報配布	18	森谷 仁	渡邊英治	鴨井日出子	原田悦雄	永井春利		
			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	13 人
			鴨井日出子						
計		100							27 人



## ☆新しく入会された方の自己紹介と抱負などを紹介します☆

### 【ボランティアを探して】

直木 初枝

以前から漠然とボランティア活動をしたいと思っていました所自宅から徒歩で5、6分の場所にあるナルクを友人に紹介してもらいました。友達はすでにナルクに入会されていて私に詳細を教えてくださいました。今までの私のボランティアの認識とは違い、会員同士で助け合い、時間預託制度があり、ともに持ちつ持たれる関係があつて会員さん同士も顔見知りになって、助け合いながら、家にこもりがちな孤独な毎日を送るより外に出て自立が出来て又人の役にも立てる奉仕活動にも参加出来る事がとても気に入りました。

この出会いを大切にしていきたいです。(篠町見晴)



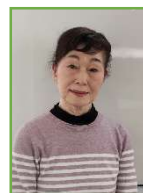
### 【俳句】

野球部の冬の練習声二倍  
腰痛や骨粗鬆症が柚子湯入る  
秋夜半スーパームーン近くあり  
編物がブームらしくて男子組  
コーヒーの香り満ちたり冬木立

### 【和と出来ること】

谷口 米子

入会させて頂く前から、社交ダンス「舞夢」の教室で深谷先生の下で楽しく踊っています。会員の方が楽しく活動されているのを見て、一人ではなかなか出来なかったボランティア活動も皆様と一緒にあれば微力ながら少しでも参加出来るかと思いました。又、以前から覚えたいと思っていたマージャンサークルもあり、初めてのチャレンジですが脳トレのためと、テーブルを囲んで和やかに楽しみながら豊かな時間が持てると思入会させて頂こうことにしました。どうぞよろしくお願い致します。(南つつじが丘桜台)



西本 郁子  
丹羽 静代  
福村 澄江  
松本 恵子  
山田 二三子

## 活動報告

### 【みずのきの除草】

12月上旬の小春日のような作業日和の中、会員22名の参加者とみずのき職員5名で、枯葉収集、草刈、草引き作業を行いました。今年度4回の参加者は70名越えとなりました。先方も大いに感謝されている様子が感じられ意義ある奉仕活動となりました。次回から清掃用具の充実と草刈燃料も用意していただくこととなりました。次年度も年4回の計画と「預託活動に変更」を計画しています。皆さんの参加をお待ちしています。(奉仕担当)



## 行事報告

### 【フラワーアレンジメント講習会】



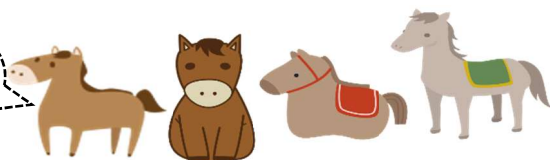
12月22日ナルク年末恒例のフラワーアレンジメントの講習会が行われました。出席者は14名で森谷先生にお世話になりました。

花材はシンビジウム、松、カーネーションなどお正月にふさわしく、豪華な作品が出来上がりました。2月ごろまできれいに咲いてるようです。先生、参加者の皆様ありがとうございました。(研修担当)



新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願い致します。  
皆様からのご投稿をおまちしています。

目指せ！翔馬



## 1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】
12	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
13	火	11:30~15:00	新年会(12月号1P参照)	溪山閣
14	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
15	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】
17	土	亀岡駅9時36分 馬堀駅9時39分 ↓ 花園駅9時51分	*【元氣会】◇お弁当持参の事◇歩行:4時間 ◇行先 御室八十八ヶ所巡り	京都市
		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
18	日	14:00~16:00	【悠々クラブ】	【事務所】
19	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
20	火	13:00~16:00	【健康マージャン】	【事務所】
21	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
		13:00~	*【グラウンドゴルフ】 注意) 開始時間変更	ケヤキ公園
22	木	14:00~16:00	初級マージャン講習会	【事務所】
23	金	13:30~15:30	【俳句】兼題: 新年一般・手	【事務所】
24	土	10:00~12:00	【カラオケ】	内丸町みずほ
25	日	9:30~12:00	運営委員会	【事務所】
26	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
27	火	10:00~12:00	【着物リメイク】	【事務所】
28	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】

ゴルフ: 1、2月休会

## 2月

2	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
3	火	13:00~16:00	【健康マージャン】	【事務所】
4	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
		13:00~	*【グラウンドゴルフ】 注意) 開始時間変更	ケヤキ公園
5	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】
		12:30~14:00	【グルメの会】店名: Kameoka Himeki (1P参照)	千歳町
7	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
9	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
10	火	10:00~12:00	会報印刷・配布	【事務所】

賛助会員(50音順) 亀岡病院・楠新聞舗・みずのき

1月

