



(会員数 217 名)
(世帯数 146 世帯)



ナルク亀岡の
ホームページ

ナルク亀岡

母の里

4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/>

2025 年度事業活動計画 (案)

2024 年度は当初計画した活動を遂行し、加えてナルク本部 30 周年記念事業のナルリンピックも成功裏に終わることが出来ました。引き続いて 2025 年度の活動計画を検討しました。

本年度のナルク全体の活動計画は会報に記載の通り『ナルク発展委員会の活動深化(安心サポート活動)、(地域との連携活動)、(仲間作り活動)』、『地区連絡協議会体制の充実』、『経営基盤の確立』、『新会計システムの導入準備』、『本部機能の強化』です。

これらの活動に対応して、2025 年度の亀岡拠点の重点活動を計画しました。

これをもとに更に検討を加え、来る 6 月 15 日(日)に予定している第 27 回定時総会に提案し、承認されれば、正式な新年度の活動方針となります。

(1) 安心サポート活動の強化

会員の高齢化により、ナルクの基本活動である助け合い活動のニーズは高まっていると思われるが、ニーズを十分に把握して活動を活発化させる必要が有る。その為に

① 助け合い活動のニーズの把握

- ・助け合い活動のアンケート実施
- ・アンケートに基づくコーディネーターの助け合い活動実施

② 助け合い活動登録者名簿の見直し

(2) 地域との連携活動

地域に密着した奉仕活動を進める必要が有る

- ① ナルクデーに地域清掃活動を実施
- ② 知的障害者施設「みずのき」の定期清掃活動の継続

(3) 仲間作り活動

ナルクの継続・発展には「新規会員の発掘」が最重要課題である。

ナルク亀岡を知らない人にいかにナルク亀岡を知ってもらうか、その手段を考え、実施する。

① 「ナルク紹介カード」やマスコットキャラクターを活用してナルクの認知度を高める

③ 同好会の会員外の人を会員に勧誘

(4) 経営基盤である「ナルクサロン」の安定継続

① ナルクサロン管理者業務の簡素化と協力体制構築

② サービス、送迎担当者の確保

③ ナルク会員に対する利用の PR (チラシ配布)

(5) 高齢化に対応した活動の見直し

① 高齢者でも参加しやすい行事検討と立案(バス旅行等)

② 行事参加者の送迎の検討

(6) 新会計システムの導入準備

新会計システム導入説明会への参加

醍醐寺の巨大なしだれ桜
木下雅晴



【新年度運営委員予定者】

運営委員が改選後 2 期目を終え。それに伴い運営委員が改選されます。

- ・代 表 三嶋保和
- ・副 代 表 足立三郎、落田敏子
- ・事務局長 森谷 仁
- ・会計担当 渡辺英治
- ・事業担当 (落田敏子)
- ・奉仕担当 (足立三郎)、永井 春
- ・研修担当 石川 操、鴨井日出子
- ・親睦担当 原田悦雄、日下部康子
- ・運営協力員 会報作成 西本郁子
会報配布 平岩久和、大石郁夫、堀家駿一、岡村京子、黒野啓子

* 名前に下線がついている方は新しい運営委員です

* 第 27 回定時総会(6/15)で承認後正式に就任します

春季クリーン活動(ナルクデー)

- ・日時：4 月 20 日(日) 10:00~11:30
*雨天時は 4 月 25 日(金)に延期
- ・場所：保津川左岸(保津大橋下の駐車場に集合)
- ・服装：手袋、長靴(あれば)
*レジ袋は拠点で準備します。
- ・申込/問合せ：足立 永井
各運営委員、又は募集票に記入

【予告】(奉仕活動)みずのきの除草手伝い

- 日時：5 月 13 日(火) 10:00~12:00
雨天時は 5 月 20 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)

運営委員会の報告(3月30日)

事務局より

- ・ 会員動向としては片山良紀さん死亡退会で1名減、会員総数217名。
- ・ 25年度の新役員鴨井日出子さん出席で研修担当になる。今年度退任の役員あいさつもあり。欠席の新役員の永井春利さんは奉仕担当になる。
- ・ 3月行事の保津川クリーン作戦(2日)は雨模様であったが、市の行事の為決行される、例年ならば400名以上の参加であるが、天候の為か250名程度の参加であった。ナルク亀岡は14名の参加。グルメツアー(11日)は19名の参加で好評であったが、会費が10円単位まであり集金が大変であった。また健康体操も16名参加で好評で、頻繁に実施を願う声があがった。
- ・ 会計の報告では2月、3月が支出が予想以上に抑えられた為、今年度は僅かであるが黒字を確保出来る見通し。3月末の預貯金残高は約300万円となる。
- ・ 春季歩こう会(花見)はガレリア集合後、出雲大神宮駐車場に移動し七谷川に花見に向かうことになった。
- ・ 25年度の行事予定を協議した、今年度はバス旅行の復活や丹波ワイン見学会、グルメツアーを年複数回、更に夏場に涼しい屋内でのボーリング大会を実施する方向で行事を組むことにした。
- ・ 25年度の事業活動計画案が三嶋代表より示された、

事務所当番表(4月~5月)

		月曜日		火曜日		木曜日		金曜日				
4月	14	午前	石川 操	15	午前	平野英敏	17	午前	鈴木恒井／若返り	18	午前	大石郁夫
		午後	杉山靖子		午後	堀家幸子/麻雀		午後	深谷のり子		午後	日下部康子
	21	午前	福丸保江／英語サロン	22	午前	里城里美/着物リメイク	24	午前	吉田輝子	25	午前	志水洋子
		午後	横井富美/おとよみ		午後	北村伸子		午後	森谷仁/麻雀講習		午後	西本郁子/俳句
	28	午前	鴨井日出子	29	昭和の日							
午後	丹羽はるみ／手芸											
5月							1	午前	鈴木恒井／若返り	2	午前	志水由治
								午後	渡辺英治		午後	森本明子
	5	こどもの日		6	振替休日		8	午前	会報印刷	9	午前	西川由紀子／ハーモニカ
								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		3人	7	石川 操	原田悦雄	山下久美子	上杉諄子					4人
講師		同好会	4	三嶋康子	深谷憲司							2人
		丹の里	4	大石郁夫	堀家駿一							2人
その他		4人	15	仲原すみ江	森昭	三嶋保和	岩本誠					4人
ナルクサロン		亀岡市	76	安田初音	北村伸子	河原真由美	原田悦雄	石川 操	志水洋子	18人		
				杉山靖子	内藤智美	三嶋保和	森谷 仁	石川いづみ	西岡喜子			
				北村敏雄	森 出	吉田輝子	落田敏子	里城里美	三嶋保和			
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	28	福丸保江	畑 侍郎	北村伸子	堀家駿一	鈴木恒井	志水由治	25人		
				森本明子	杉山靖子	足立三郎	里城義彦	西川由紀子	井上美佐緒			
				横井富美	平野英敏	堀家幸子	深谷のり子	大石郁夫	鴨井日出子			
				丹羽はるみ	里城里美	森谷仁	志水洋子	日下部康子	吉田輝子			
				西本郁子								
計			140									61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
保津川クリーン 大作戦	保津川	28	足立三郎	三嶋保和	落田敏子	宮川育子	志水洋子	日下部康子	14 人
			渡邊英治	西岡善子	村上和義	村上千世子	里城義彦	西本郁子	
			大石郁夫	福村澄江					
子育て	見守り	16	足立秀雄	斎藤亀雄	乾富子				3 人
ナルク活動	運営 委員会	26	足立三郎	安田初音	落田敏子	北村伸子	石川 操	原田悦雄	13 人
			三嶋保和	森谷 仁	宮川育子	志水洋子	日下部康子	石川 操	
	会報配布	18	鴨井日出子	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	宮川育子	平岩久和	森谷 仁	堀家駿一	黒野恵子	
計		88	北村伸子						43 人

会員からの投稿

【 グルメツアーに参加して 】 池田 ひろみ

3月11日(火)11時に集合して、桂坂「フランス料理マツナミ」へ行ってきました。シェフからの4皿、デザート、コーヒー付でした。食前酒はこれとは別に各々好きな飲み物を注文しました。私はノンアルコールの赤ワイン、隣の方はミックスジュースがとても美味しいと喜んでおられました。

結婚して以来フランス料理店へ行ったのは初めてでした。カウンター席でしたのでシェフからいろんな話を伺いました。18歳で高校を卒業して以来、フランスで料理の勉強をして60年、その日もしそいと私たちの為に絶品の料理を出して下さいました。舌を楽しませて下さいました。お弟子さんの男性が一人おられましたが後でお聞きすると息子さんだそうです。私が間違えて外のナイフとフォークを取らなければいけませんのに、内側の物を取って食事をしてしまいました。さりげなくフォークとナイフを取り換えてくださいました。まさに、おもてなしの心でした。

今でもシェフは数年に一回はフランスの各地方へ行かれるそうです。

ナルクの皆さんが食事を終えて帰られるときは美味しいものをたくさん召し上がり幸せいっぱいの顔をされていました。当日、ナルクの担当の方が細やかな心配りをしてくださって楽しい時間を過ごせましたことは感謝の気持ちでいっぱいです。本当に有難うございました。



【 俳 句 】

八十路きて花愛でし日々楽隠居	西本 郁子
犬ふぐり青に降りしく雨ありし	丹羽 静代
マンドリン聴き終へ外は花見びと	福村 澄江
賭事で始まるけふや水温む	松本 恵子
法話終ふ足の先まで花冷えす	山田 二三子

行事報告

【 健康体操～丹田呼吸法 】

3月14日(金)13時30分から南つつじヶ丘コミュニティセンターで、16名の参加者で健康体操を行いました。講師はナルク亀岡副代表の落田敏子さんです。最初落田さんの経験談を聞かせて頂きました。それは、重病で起き上がることもできず全身が浮腫状態で弱り切っている人の足裏のマッサージをしたそうです。そうすると、見る見る内に浮腫が改善してきて、一時的にも快復したそうです。落田さんは、その時足マッサージの知識も無く、効果があるらしいとだけ知っていたようです。この時に足のツボを上手く刺激をすれば、絶大な効果があると分かったそうです。

この健康体操の丹田呼吸法は、丹田が臍の下指三本分のところから腹部内に二寸入った所にあり、ここを意識しながら吸った息をゆっくりと吐いていきます。何回か繰り返すと、血流が良くなり全身に流れるようになります。その呼吸をしながら、顔や手足、腰を軽く叩いたり、曲げたり擦ったり刺激をされるともっと血流が良くなり、体調

が整ってきます。指導されるまま軽く叩いたり、さすったり曲げたりを繰り返しているとだんだんと身体がポカポカとしてきました。顔も赤らんできて、その効果が実感できました。参加者の皆さんも腰が曲がらない、手が届かないと言いながら続けていると、身体が温かくなり、汗をかく人もあり効果を実感されたようです。

私は丹田呼吸法をしながら、眉間や耳の下、あごの下を刺激して、顔の皺を伸ばし血色を良くして、若々しい顔になろうと思います。

この体操は痛くもなく、苦しいこともなく簡単にできます。皆さんも是非丹田呼吸法を学んでください。(研修担当)



4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】	問い合わせ先
10	木	10:00～	会報印刷・配布	【事務所】	森谷
11	金	10:00～12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】	西川
12	土	10:00～12:00	【水彩画】	【事務所】	森
14	月	14:00～15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石
15	火	13:00～16:00	【健康マージャン】	【事務所】	堀家
16	水	10:30～15:00	ナルクサロン（15:00～スタッフ打ち合わせ）	【事務所】	落田
		9:00 ガレリア 駐車場集合	*【グラウンドゴルフ】 瑞穂グラウンドゴルフ場で大会（お弁当持参）	瑞穂グラウンド ゴルフ場	三嶋
17	木	10:00～12:00	【若返り英会話】	【事務所】	三嶋
18	金	30分前現地集合	*【ゴルフ】青山台 アウト9:22スタート	丹波篠山市	森谷
19	土	9:00 ガレリア集合	*【元気会】◇お弁当持参のこと◇歩行：4時間 ◇行先：長老ヶ岳	南丹市	三嶋
		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	北村
20	日	10:00～12:00	春季クリーン活動（ナルクディ・保津大橋下9:45集合）	保津川左岸	足立
		14:00～16:00	【悠々クラブ】	【事務所】	濱中 西本
21	月	10:00～12:00	【英語サロン】	【事務所】	深谷
		14:00～16:00	【おとよみの会】	【事務所】	横井
		14:00～15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石
22	火	10:00～12:00	【着物リメイク】	【事務所】	里城
23	水	10:30～15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田
24	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】	森谷
25	金	13:30～15:30	【俳句】兼題：葱坊主・張	【事務所】	西本
26	土	10:00～12:00	【カラオケ】	内丸町みずほ	須知
27	日	9:30～	運営委員会	【事務所】	森谷
28	月	13:30～15:30	【手芸サロン】	【事務所】	丹羽
		14:00～15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石
30	水	10:30～15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田

5月

1	木	10:00～12:00	【若返り英会話】	【事務所】	三嶋
3	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	北村
5	月	10:00～12:00	【英語サロン】	【事務所】	深谷
7	水	10:30～15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田
		9:00～	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園	三嶋
8	木	10:00～	会報印刷・配布	【事務所】	森谷
		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】	森谷
9	金	10:00～12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】	西川
10	土	10:00～12:00	【水彩画】	【事務所】	森

5月5日社交ダンスサークル舞夢 5月6日健康マージャン 中止

賛助会員(50音順) 亀岡病院・楠新聞舗・みずのき

4月

