



ナルク亀岡の
ホームページ

(会員数 216 名)
(世帯数 146 世帯)

ナルク亀岡

丹の里

9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/>

上半期を終えるにあたって

早いもので今年度も9月を迎え、上半期も1ヶ月を残すところになりました。

本年度4月初めの会員数は217名、世帯数は146世帯でしたが、9月現在の会員数は216名、世帯数は146世帯と横ばいで推移しています。

4月から8月までの活動を下記の一覧表に示していますが、定時総会とバーベキュー大会を除いて参加者が減少しています。また近年酷暑の続く8月には新しい試みとして、最近高齢者の手軽なスポーツとして人気のボーリング大会を企画しましたが、残念ながら参加者13名(運営委員以外の参加者3名)と低調な結果に終わりました。それに対し、同じく新企画として今年の初めからスタートしたグルメの会は10月に3回目を迎えますが、毎回定員を超える申込があり、10月のグルメ会は参加者を断る状態となりました。

「楽しいナルク」を実現するために、皆さんのご意見を聞いて、高齢化に対応した企画を考えていきたいと思ひます。

ナルクサロンは4月より新体制でスタートしました。落田副代表と西本運営委員が管理者になり、渡辺会計委員が会計、三嶋代表が市役所提出書類の担当となりナルクサロンの事務作業を分担する体制となりました。これにより管理者の負担が軽減しました。

11月前半に皆さんの意見をお聞きする地域交流会を昨年と同じ区割りで3回実施しますので、多くの皆さんに参加頂き、新しい活動の案やご意見をお聞きしたいと思ひます。昨年と同様簡単なお弁当を用意する予定にしています。

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7日(金)	10時~12時	ガレリアかめおか 2階研修室
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



亀岡彼岸花の里 木下雅晴作

2025年度上期月別活動実績

月 日	内 容	参加者
4/8	春季歩こう会(七谷川)	17名
4/20	春季クリーン活動(ナルクデイ)	17名
5/13	奉仕活動「みずのき」草刈り	15名
6/15	第26回定時総会	54名
6/17	奉仕活動「みずのき」草刈り	13名
6/21	第6回グラウンドゴルフ大会	24名
6/24	第2回ナルクグルメ会(雅)	12名
6/27	京滋福岐地区連絡協議会	2名
7/8	バーベキュー大会	30名
7/22	高齢者特殊詐欺予防講習会	20名
8/23	ボーリング大会	13名

【ナルクグルメの会の申込締切お知らせ】

第3回ナルクグルメの会の申込締切は9月20日(土)でしたが、申込者数が定員の15名に達しましたので、申込を終了しました。

これから申込を予定されていた方には申し訳ありません。次回のグルメツアーをご期待下さい。



【予告】(奉仕活動)みずのきの除草手伝い

日時: 第1回: 10月14日(火) 10:00~12:00

雨天時は10月21日(火)に延期

第2回: 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)

運営委員会の報告(8月31日)

事務局より

- ・会員数は1名死亡退会で会員数は215名と前月より1名減だが世帯数は変わらず146世帯。
- ・ボーリング大会は参加者は予定より少なく13名、優勝は内藤智美さん、参加者の半数は久しぶりか100に届かず。それでも楽しい時間を過ごせ、今後誘いあえば、参加者も増えると期待。
- ・会計報告は7月末で前年より収支大幅改善した。ナルクサロンの参加者アップ、会議費等経費節減の為。
- ・グルメツアーは定員オーバーで断りを入れる場面も、店の都合で定員を増やすことが出来ず残念。
- ・親睦では『誰でも歩ける会』を11月末に実施。場所は多くの候補が挙がったが決定に至らず。
- ・日銀見学会は島津記念館見学と併せて行い10月28日(火)に決定したが、島津での昼食が定休日の為、代替食事場所を挙げたが値段のこともあり、最終的に研修担当に任せることにした。
- ・地域交流会は11月に3回に分けて実施し日程を再確認。
- ・新入会員説明会は事務局実施だが、代表、地域運営委員も同席し、馴染むまでは地域委員がフォローする。また新入会員への同好会の説明、勧誘、アピールが不十分との指摘もあり。同好会も体験を実施しては。
- ・本部より依頼の拠点リーダー養成講座への参加は原田運営委員が有力候補に。
- ・ナルクサロン、開催日数4日、活動時間76時間、利用者数47名

【訃報】お悔やみ申し上げます

前田晏司 様(80歳)が8月2日に逝去されました。ご冥福をお祈り申し上げます。

事務局当番表(9月~10月)

月曜日				火曜日				木曜日				金曜日			
9月	8	午前	石川 操	9	午前	会報印刷	11	午前	足立三郎	12	午前	西川由紀子/ハーモニカ			
		午後	杉山靖子		午後	森谷仁/麻雀講習		午後	井上美佐緒						
	15	敬老の日		16	午前	平野英敏	18	午前	鈴木恒井/若返り	19	午前	大石郁夫			
		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	秋分の日		25	午前	吉田輝子	26	午前	志水洋子			
		午後	丹羽はるみ/手芸		午後	森谷仁/麻雀講習		午後	西本郁子						
29	午前	神山友美子	30	午前	松本恵子										
	午後	横井富美		午後	山田京子										
10月							2	午前	鈴木恒井/若返り	3	午前	志水由治			
								午後	渡辺英治		午後	森本明子			
	6	午前	福丸保江/英語サロン	7	午前	田中千代子	9	午前	会報印刷	10	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	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	2人	6	森谷 仁 石川 操	2人
植木の選定	1人	3	大石郁夫	1人
講師	同好会	4	三嶋康子 深谷憲司	2人
その他	3人	10	三嶋保和 仲原寿美江	2人
ナルクサロン	亀岡市	76	吉田輝子 西岡喜子 原田悦雄 石川 操 安田初音 北村伸子 河原真由美 森谷 仁 三嶋保和 西本郁子 上杉一恵 落田敏子 石川 操 森 出 横井富美 里城里美 内藤智美 北村敏雄 石川いづみ	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	丹の里	2	森谷 仁 渡辺英治	2人
事務局当番	丹の里	27	田中千代子 堀家駿一 鈴木恒井 渡辺英治 志水由治 志水洋子 福丸保江 畑 侍郎 井上美佐緒 里城義彦 北村伸子 横井富美 平野英敏 堀家幸子 深谷のり子 西本郁子 鴨井日出子 丹羽はるみ 里城里美 赤羽洋子 吉田輝子 森谷仁 安田初音 森本明子	24人
計		132		57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	6	足立秀雄 斎藤竜雄 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 森谷 仁 渡辺英治 鴨井日出子 原田悦雄 永井春利	11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		46		27人

行事報告

【第1回ボーリング】大会

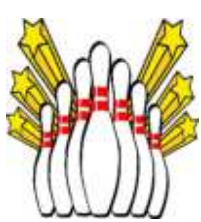
“酷暑を吹き飛ばそう!”の基に企画されたボーリング大会を MAX24 名の参加予定で計画しましたが、8 月に入りキャンセルの連続で最終参加者は 13 名となり、約半数の参加者にナルク賞があたる結果となりました。

HC 戦 2 ゲーム合計点で競い結果は

優勝者 内藤智美さん、準優勝者 村上千世子さん、HG186 点内藤智美さんとなり女性上位の順位となりました。

ゲーム中バランスを崩すケースが多く見られ高齢者のスポーツの難しさが感じられました。

(足立三郎)



(ボーリング用語)

HC 戦…ハンディキャップを適応して行う試合

HG:ハイゲーム:複数ゲームの中で最もスコアが高かった 1 ゲームのこと

【俳句】

参加者に塩アメ配る夏祭
零余子成る籠に受けたたり七ツハツ
灼熱下蟻は列なし餌(え)を運下
桐一葉父兄ひとりの参観日
手土産は籠にあふれし夏野菜

山田 二三子
松本 恵子
福村 澄江
丹羽 静代
西本 郁子

！エコキャップ活動について！

“地球に愛を”“子供に愛を”キャップを集めてワクチンに

- ☆キャップがゴミとして焼却処分されると400個で 3150gの CO2 が発生します。
- ☆ペットボトルのキャップを集めましょう→400 個で 10 円になります。
- ☆ポリオワクチンは一人分 20 円→800 個で一人の子供の命が救えます。
- ☆小さなキャップでも分ければ資源(CO2 削減)

ナルク亀岡では 2009 年の収集開始以来 8 月末現在で 882.35kg の収集活動をしています。上記のように子供用ポリオワクチンに代えて(海外支援)発展途上国に送られます。ナルク亀岡は年間 25 kg~33kg の収集量となっています。

開始以来 16 年で約 440 本のワクチン量で社会貢献となっています。

今後とも収集活動にご協力をお願い致します。

(泰什担当 兄立・永井)

9 月は防災月間 備えは大丈夫？



【農園サロン】便り

今年の夏は、例年に比較して暑くて、10 月も暑いと予想されています。

農園でも野菜に色々特徴が見られました。暑くて日差しが強いとキュウリは成長が早く、皮が色濃く硬くなりやすいように感じました。ピーマンは、大きくならず小さいまま成熟してしまいました。トマトは、ミニトマト、プチトマトが鈴なりにできましたが、大玉のトマトは数個しかできませんでした。その中で、元気なのはナスです。キュウリ、トマトが終わりになってから、急に色艶の良いナスが成りだしました。驚きで嬉しいことです。

今農園では、秋冬野菜の準備にかかっています。大根、白菜を中心に種をまき、苗を準備中です。

皆さんには、夏野菜を沢山買って頂いてありがとうございました。大変はげみになりました。

農園に興味がある方、一緒に作ってみませんか。

会員を募集中です。土を触りきれいな空気を吸い収穫を実感でき、いいことづくめです。

宜しくお願いします。(農園サロン)



さといもがたくさん出来そうです。たのしみ～

サツマイモも豊作みたい！これも楽しみ～

9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	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 (希望者は事前に連絡ください)	【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	【事務所】
		8:00~	*【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】
19	金	30分前現地集合	*【ゴルフ】(スタート8:00)	太閤垣カントリー
20	土		*【元氣会】	
		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
21	日	14:00~16:00	【悠々クラブ】	【事務所】
22	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
23	火	10:00~12:00	【着物リメイク】	【事務所】
24	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
25	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】
26	金	13:30~15:30	【俳句】兼題:良夜・平	【事務所】
27	土	10:00~12:00	【カラオケ】	内丸町みずほ
28	日	10:00~12:00	運営委員会	【事務所】
29	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク

10月

1	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
2	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】
4	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
6	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク
8	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】
9	木	10:00~12:00	会報印刷・配布	【事務所】
		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】
10	金	10:00~12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】

賛助会員(50音順) 亀岡病院・楠新聞舗・みずのき

9月