



花みずき

ナルク高槻・島本 12月号

会 報 第374号
 令和7年 12月10日発行
 編集発行：ナルク高槻・
 島本事務局
 電話・Fax：072-662-0769

駅北クリーンアップを終えて

4 地区 入江末子

11月15日恒例の高槻駅北側クリーンアップを行いました。春は天候の都合で中止となり、その後7月に見苦しいところのみの有志による手入れになりました。この頃は高齢化もあり30人～40人体制ですというのは不可能になってきましたが、今回は11名の参加を頂き19袋の草抜きがしっかりと出来ました。現在駅北のロータリーができて整備された緑地帯も少しずつ形を変え、面積が減ったものの植栽された木々は大きくなってきています。最近、木の剪定は市、あるいはアクトアモーレ管理組合の方でされてるように聞きましたが喫煙場所周辺は私が見た限り何もされてないようにみえます。



歩道の向かいに植えられていた高槻の花「卯ノ花」は背の高さを遥かに超えていましたがすっかり切られ更地になっていました。草引きをしている方はご存知と思いますがあの周辺はクツキ虫と俗に言うヌスビトハギが茂って毎年草引き活動をする人を悩ませます。それでクリーンアップの日が迫るとその萩のところだけ先に剪定して取ってしまうのいいと思い勝手に切りに行っています。留守宅支援をしているお宅やお年寄りだけの家もそうですが日頃のマメな手入れをしないとヤブカラシやヘクソカズラなど厄介な蔓草が伸び放題になり庭中を荒らしてしまいます。

学校周辺や駅ロータリーなどはじめにきれいに植栽されても、あとの手入れがされないために虫がついたり、荒れ地になったりが多々あります。そのへんのメンテナンスも含め長期的に整備段階から考えてほしいと思いますし、市民も行政がしてくれない、というだけでなく自分たちの街、家の周りをきれいに整えようと思いたいものだと感じました。



お知らせ



拠点事務所は、年末年始のお休みは12月27日から1月4日までとさせていただきます。よろしくお願いします

書記：小西啓治

日時：11月22日(土) 13:30~15:30

場所：事務所サロン

1. 報告事項

- 9月6日7日に行った看護学部2回生学生実習の協力金(12,000円)がありました。
- 11/15(土)JR高槻駅前クリーンアップ活動を実施、11人の参加がありゴミ袋19個出来早速行政に引き取っていただきました。
- R8, 1/23(金)午後、大阪医科薬科大学看護学部2回生学生実習協力について
- 事務所PCのウィンドウズ11対応の件 左側のPCはすでに11になっているので、右側のPCを使用しながらノートPCに移行する。よって新規の購入は当面、見送ることになりました。



2. 協議事項

- ナルク本部のシステム改修について、および本部と各拠点の有り方について 会計の方を中心に財政の有り方等を検討する。
 - 年末懇親会と新年会、懇親会の実施は当拠点としては開催を見送る。
 - 11月の会員入退会状況
- 諸報告
- 品川さんの件 運営委員は休止とする。
- 12月運営委員会;12月20日 AM10:00 事務所サロン (進行：森＝書記：堀)



※今月号の会報に掲載されている事項は、議題のみです。議事内容は事務所にある「運営委員会議事録」でご確認ください。

会員の動向

令和7. 11. 30 現在
166世帯 237名

5地区 田中 蕃

ナルクに入会して20年になりました。当時定年後の2~3年は心身のリフレッシュ期としてのんびり過ごそうと思っていたが、ふとしたきっかけでナルクに入会することになった。当時は元気だったので入会後すぐにデイサービス(高槻まごころ)の送迎担当の打診があり、若さと体力はあったので引き受ける事になった。送迎グループとして4~5人で朝夕のローテーションを組み、時折メンバーとの懇親会を企画して一杯飲んでいた。活動の内容も剪定・除草・部屋の整理・車いすの方の病院送迎と活動範囲も広がり、忙しい日々を過ごしました。



今にして思えば、現役時代には、休日の大半は野球・ソフトボールを楽しみ、定年前後は同僚に誘われ登山にも挑戦する事になった。立山剣岳・白馬・富士山・木曽駒・白山等を走破した事で足腰の強化になっていた。同時に現役時代は年1回の人間ドックを受け、定年後は高槻市特定検診を受診して健康チェックは実施していた。その結果、肺癌・食道癌が軽度のステージ1で発見し早期の手術で除去でき大事に至らずに済みました。何より早期の発見・治療が大切です。

近年は脚力・筋力の衰えを自覚するようになり、健康維持は基本に返って「歩く」ことこそ1番と勝手に決めて実行しています。幸いに芥川河川敷が近く8千歩を目安に、200段の階段を含めてコースに取り入れて歩いています。疲れたらしっかり睡眠をとる。健康マージャン・脳トレに挑戦する。「わが人生に悔いを作らず」を目標に道中の自然の景色を楽しみ季節の移り変わりを感じています。

	氏名	地区	世帯	人数
入会	藤田 厚子	14	1	1
	古澤 和子	7	1	1

お詫び

11月会報に掲載の入会者1地区松原恵子さんを11地区に訂正いたします。

2025年11月の活動状況



		活動内容	提供者名	点数	活動内容	提供者名	点数
預託活動 (寄付金)	家事支援	家事	入江	5	風通し	入江	4
		留守宅支援	入江	2	雑用支援	入江	1
		包丁研ぎ	小西	2	車椅子介助	(○森)入江寛	1
	介助など	車椅子介助	宮村	3	車椅子介助	石田	1
		車椅子介助	(○森)宮村	3	話し相手	加藤	5
		入所者支援	○入江、柿本眞、横関	12	話し相手	○佐藤、柿本邦、柿本眞	8
	子	学童迎え	柿本邦	2		古田、横関	
	庭	庭手入れ	柿本、田中蕃、杉本、樋口	8	水やり	(○石田)星山	5
利用	内容	包丁研ぎ	小西	4	庭手入れ	○品川、入江寛	4
		買物	宮村	1	庭手入れ	○品川、入江寛、秋政	6



奉仕活動	市	空き家見守り	○石田、池田	2
	子	こども食堂	○田中千、梶谷、金山、佐藤、前田、山上、山中	54
	環境	クリーンアップ	○森、樋口、堀、石田、稲垣、入江末、柿本邦、田中蕃、田中千、中越、宮村	25

☆ 統計	預託活動						奉仕活動				
2025年11月	提供一般	ライフサポート	点利用	コーディネート等	当番等	合計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合計
人数(人)	16		6	1	17	34	2	7	11	29	36
点数(点)	62		15	1	28	106	3	54	25	58	140
今期点数累計	420	22	54	4	302	802	182	586	30	647	1445

団体賛助会員
敬称略

リ・アライブサービス(株)ボンボン山
ノーマライゼーション高槻

11月の拠点の行事実績

22日	運営委員会	8名	2日 16日	子供食堂& 子供サロン	14名
15日	JR高槻駅前 クリーンアップ	11人			



拠点の行事予定

12/20日(土)10:00～	運営委員会	事務所サロン
12/7(日)10:00～ 12/21(日)10:00～	子供食堂& 子供サロン	事務所サロン
1/24日(土)13:30～	運営委員会	事務所サロン
1/18日(日)10:00～	子供食堂& 子供サロン	事務所サロン



11月の同好会の実績

ナルクの輪	5名、来年干支の馬の根付け完成、「ミヤクミヤク」をフェルトで作る、「お尻の目玉どうするの？」
謡の会	5名、3名、「清経」世阿弥作「二番目物」の修羅能、源平の戦い後入水した清経の霊・妻の葛藤
PC・写真 同好会	
健康麻雀	8名、7名、前半は、雨模様も2卓で開始、後半は、連休初日で4人卓・3人卓でスタート
ハンドベル 同好会	9名・9名、おさらい「キラキラ星」の演奏から、ハンドベルも音階に合わせ増え「春の小川」へと

同好会の予定

名称	R7/12月	R8/1月	場所	世話役
ナルクの輪	8日(月) 22日(月)	12日祭日 26日(月)	事務所 サロン	佐藤 (第8地区)
謡の会 10時～	13日(土) 27日(土)	24日(土) 31日(土)	事務所 サロン	小林令 (第7地区)
PC・写真 同好会	12日(金) 26日(金)	9日(金) 23日(金)	事務所 サロン	福原 (拠点在席)
健康麻雀 13:00～	14日(日) 28日(日)	11日(日) 25日(日)	事務所 サロン	田中 (第5地区)
ハンドベル 同好会	4日(木) 18日(木)	15日(木)	事務所 サロン	山上 (第12地区)
健康 カラオケ	25日(木)	22日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13:00～	兼忘年会 後日決定	26日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
楽々 ウォークの会	企画中(お楽しみに！)			石田 (第10地区)
ソフトボール 同好会	10日(水) 19日(金)	—	庄所運 動広場	堀 (第12地区)
ますます 元気体操	毎週金曜10:30～		事務所 サロン	松井 (第4地区)



健康 カラオケ	休会
歌声 ひろば	休会
楽々 ウォークの会 11/3(祭日)	7名、京都山城「みどり農園」で「みかん・柿」狩り、食べ放題も座る場所確保に四苦八苦！
楽々 ウォークの会 11/25(火)	9名、「太陽の塔の胸の内は・・・？」人類の進化の過程の再現でした。あら！急遽晴天！遠回り、
ますます 元気体操	開催4回、23名、今年も残すところわずかになりました。皆さん頑張って行きましょう。