



花みずき

ナルク高槻・島本 1月号

会 報 第 3 7 5 号
令和 8 年 1 月 1 0 日 発行
編集発行：ナルク高槻・
島本事務局
電話・Fax：072-662-0769

新しい年を迎えて

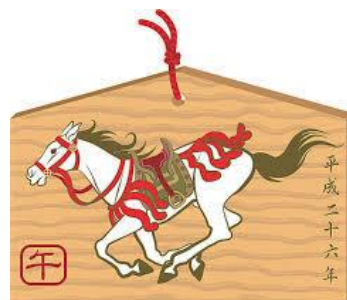
代表 石田長男

新年あけましておめでとうございます。

会員のみなさまには爽やかな新年をお迎えになられたことと
思います。ナルク活動（預託・奉仕・自立）に対し日々多大なる
ご理解とご尽力を賜っていること感謝申し上げます。振り返りま
すと月日の経過は流れ星より早く過ぎていくように思います。
一昨年（2020年）の10月に拠点設立30周年記念事業を行いました。昨
年は昭和100年、戦後80年の節目、ベトナム戦争終結50年、
阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件から30年目の年でした。そ
んな世情から不必要な人間関係を「断捨離」とすると日常のスト
レスが減少する？とか、苦手な人や気を遣う相手と距離を置くこと
で気持ちに余裕が生まれ穏やかに過ごせるのだとか？言われていま
す。え～っ!!そんな風潮はナルクは関係なく「会員同士はご近所さん
以上、少し家族未満の関係を育む」の結び付きです。月に1回
でも2ヶ月に1回でも「自分の出来ること、好きなことをチョイス
してやっていく」だから幅広い人が仲間になってやってこられたのだ
と思います。

「活発に活動を支えてきた会員の世代も足腰が弱り健康面で不安
を感じる」ようになり事務所に来るとのも大変との話も聞きます。
これからは時代や社会情勢の変化に合わせた持続可能な組織・団
体として、そのあり方を考え直す時期が来ていると思います。

「亡くなった方、施設入居した方、会員としての得手を無くした？
として退会される方」がいます。それぞれの方が「価値観・人生の
方向性を照らして関係を見直すことで、改めてナルクに入っていて
よかった」と思え一層のつながりと活力が生まれていくものと信
じています。そして、今年のこの1年拠点及び会員にとり実り多い
良き年になるよう祈念しつつ、よろしくお願いいたします



運営委員会たより

今でしょ!!

自分のメンテと心の栄養を求めて

書記：堀義明

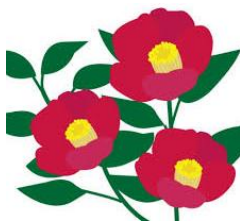
4 地区 入江末子

日 時：12月20日(土)10:00~12:00

場 所：事務所サロン

報告事項

- 令和8年1月23日
大阪医科薬科大学看護学部2回生学生実習協力(8名)
- 年末年始 事務所の閉所について
令和7年12月29日(月)~令和8年1月4日(日)



1. 協議事項

- 田中本部理事をお迎えして 拠点運営の現状と今後の課題についての協議
財政の改革が大至急必要。活動点数の見直し、預託活動寄付金の見直し、事務所の移転、儉約など。

運営委員及び各会員も現状把握し、改革を!

次期役員(3役)の推薦、選考委員会の設置について

次期総会で任期を迎えるため、1月に打ち合わせ(1月9日) 2月には内定する。

- 12月会員入退会状況

2. フリートーク

樹木選定、クリーンアップ活動について
年末年始の拠点の親睦会・交流会は中止
次回運営委員会

令和8年1月24日(土)13時30分

事務所サロン(進行:森、書記:佐藤)

※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. 12. 31 現在
164世帯 234名

ナルクに入ってはじめての目的である「元気なうちに人の手助けになることをして」は今も継続できている、と勝手に自負していますがその次「今度自分が手助けしてほしいとき・・・」はどうなるの?とても今の高槻現状では難しいのがよくわかります。古い会員さんで多数の点を持ちながらしてくれる人がいないため諦める方の話を聞くと、一番活気のあるときに活動した人こそ必要な時期に来てはしごを外されたみたいに感じます。

この記事を書くに当たって前の方々が書かれたのを読みかえし、高齢になっての健康問題が多く、自分はなにか違うことを書きたかったのですが、やはり上記のようなわけで自分を守るのは自分しかないと思うのです。昔の古傷から膝の調子が悪いいため整骨院に通うようにしていますが、内蔵関係は年1度の特定健診のみ。最近夫が目の手術をし、前に大手術もしてるので11月でバイクの免許も返納する予定。それならますます私が送迎しないと行けないときが増えます。

今まで特に悪くないからと放ってきた自分のメンテをする時が来ているようです。歯医者、目医者など今を維持できる

ようにこれからは医者通いをしてみようと思います。それと心の健康のために好きなことに興味を持ち続けること、これが意外とできそうでできない。もう年だしこの程度でいいかと諦めるのではなく心の栄養を蓄えるのも大事だと思います。



	氏 名	地区	世帯	人数
退 会	藤田卓・圭子	1	1	2
	中林 愛子	5	1	1

2025年12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/役所	入江	4	風通し	入江	4
		留守宅支援	入江	2	院内介助・雑用	入江	6
	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	入江	1	話し相手	加藤	5
		入所者支援	○入江、池田	9	話し相手	○佐藤、柿本邦、柿本眞	8
	子	学童迎え	○柿本邦、入江	4		古田、横関	
点利用	内容	薬受取/買物	宮村	3	庭手入れ	○品川、入江寛、秋政	6
		買物	宮村	1			

※1月16日(奇数月第3金曜)は包丁研ぎがあります

希望の方は当日午前中までに事務所へ持参してください



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、金山、佐藤、古田、前田、山上、山中	62

☆ 統計	預託活動						奉仕活動				
2025年12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)	10		3		17	30	2	7		30	33
点数(点)	47		10		30	87	8	62		71	141
今期点数累計	467	22	64	4	332	889	190	648	30	718	1586

団体賛助会員
敬称略

リ・アライブサービス(株)ポンポン山
ノーマライゼーション高槻

12月の拠点の行事実績

同好会の予定

20日	運営委員会	10名	7日 21日	子供食堂 & 子供サロン	17名
-----	-------	-----	-----------	-----------------	-----

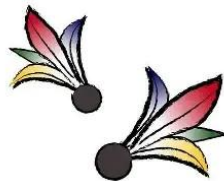
拠点の行事予定



7' 12/29日～8' 1/4日	年末年始休暇	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
2/21日(土)10:00～	運営委員会	事務所サロン
2/1日(日)10:00～ 2/15日(日)10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン

名称	R8/1月	R8/2月	場所	世話役
ナルクの輪	12日(月) 26日(月)	9日(月) 23日祭日	事務所 サロン	佐藤 (第8地区)
謡の会 10時～	24日(土) 31日(土)	14日(土) 28日(土)	事務所 サロン	小林令 (第7地区)
PC・写真 同好会	9日(金) 23日(金)	13日(金) 27日(金)	事務所 サロン	福原 (拠点在席)
健康麻雀 13:00～	11日(日) 25日(日)	8日(日) 22日(日)	事務所 サロン	田中 (第5地区)
ハンドベル 同好会	15日(木)	5日(木) 19日(木)	事務所 サロン	山上 (第12地区)
健康 カラオケ	22日(木)	26日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13:00～	26日(月)	23日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
楽々 ウォークの会	—	南紀白浜 or 城崎		石田 (第10地区)
ソフトボール 同好会	14日(水)	—	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)

12月の同好会の実績



ナルクの輪	5名、4名、クリスマス飾りを、今年もわずか、月日の速さを感じます。来期もよろしくお願いします。
謡の会	3名、5名、「清経」、長いので4回に分けて謡う、仏教用語が多く、調子・抑揚に富む、むつかしい
PC・写真 同好会	6名、今後の運営方法など話し合う、市役所ギャラリーで、8/4日～17日 ナルク作品展予定あり
健康麻雀	6名、雨上がりりと北風が強い一日、3名卓2卓で開催、後半日は年末にて休会
ハンドベル 同好会	7名、7名、一人一音、ハンドベルの美しい音色を楽しむ

健康 カラオケ	休会
歌声 ひろば	10名、特別参加を含め市内の寿司店で忘年会、今後の方針なども含めにぎやかに！
楽々 ウォークの会	2月に南紀白浜温泉か城崎温泉を予定しています。希望により決定、3月・4月・5月も企画多数
ソフトボール 同好会	前半、3名(2名)、穏やかな半日気持ちよく過ごす 後半、3名(2名)、晴天、暖か
ますます 元気体操	開催3回、17名、新年度もはりきって元気に体操！