

時間預託制度の全国ボランティア
生きがい・自立・奉仕・助け合い

ナルク みのお



2025年2月号(第173号)

NPO(特定非営利活動法人)
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ナルク箕面拠点(愛称ナルクみのお)

〒562-0013 箕面市坊島4-5-20
みのお市民活動センター内
tel:080-6115-2280
fax:072-725-2280
E-mail:nalc_minoh@outlook.com
<https://nalcminoh.jimdofree.com/>

ナルクみのお設立15周年「記念新年会」を開催

ナルクみのお新年会は、1月25日(土)11時30分から多世代交流センター(稲ふれあいセンター)で56名が参加し、設立15周年記念として開催されました。

会は、記念写真撮影後、岩崎代表の挨拶で始まり、ご多用の中、箕面市長の原田亮氏、箕面社会福祉協議会会長の石田良美氏にご臨席を賜り、お祝いのお言葉を頂戴し、記念すべき新年会となりました。

会食に続き、アトラクションとして、“ひじりバンド”さんに、懐かしい“昭和の歌”を10曲余り演奏して頂き、若き青春時代を思い出しながら参加者全員が一緒になって声を張り上げて歌いました。

更に、女性会員の有志による“サザエさん”の替え歌の合唱でアトラクションも最高潮に達しました。続いて、新入会員の紹介、最後にジャンケンゲームで大いに盛り上がり、全てのプログラムが成功裏に終了しました。

この新年会を準備くださった関係者の皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。 広報



《前列左より7人目が岩崎代表、原田市長、石田会長》



《女子によるサザエさん》



《ひじりバンドの皆さん》



《ジャンケンゲームの入賞者》

私のふるさと

東ブロック 嶋 隆夫

箕面に越してきて早や40年。和歌山で生まれ、岸和田、枚方、門真、新潟、東京小平と転々としてきて、それぞれに思い出がありますが、箕面が人生の大半で、ここがふるさとみたいなものかとも思っていました。でも、都道府県対抗駅伝や高校野球になると、物心ついてわずか10数年の生まれ育った和歌山を応援する、それがやっぱりふるさとなんでしょね。

和歌山県は高野山や白浜、熊野古道や那智大社など、新しいところでは日本のエーゲ海やアマルフィーと呼ばれるところまでいろいろな観光地があり、ミカンや桃・柿などのフルーツ県でもあります。昔は海岸線をくねくね走って、潮岬なんか東京よりも遠い陸の孤島のようにでしたが、今では高速道路も発達して簡単に行けるようになりました。

私は和歌山市で生まれましたが、和歌山市の中心は、徳川御三家 紀州藩55万5千石の和歌山城です。

親に聞いたところによると、私の先祖は、江戸時代、紀州藩の普請奉行をしていたそうです。世が世なら徳川吉宗の部下だったのかも…？ 私はその城下町で生まれ育ちました。小学校は城の北側で城北小学校、中学はお城の虎伏山から名前をとって伏虎中学という名前で、お城から電道道一本挟んで校舎がありました。

グラウンドでのドッジボールで塀を超えたボールを堀まで取りに行ったり、写生というとお城へという近さです。全校生2500人と街の中のマンモス校で、動けば誰かにぶつかるという状態でした。今では考えられない1クラス55人でしたね。



高校では万葉集で有名な和歌の浦や風光明媚な雑賀崎一周の耐寒マラソンが思い出されます。キレイよりもしんどかった思い出です。ブラスバンド部で和歌山祭りのパレードや友が島の島開きの演奏に行ったのもなつかしい思い出です。

私は15歳まで和歌山市にいたのですが、ずっと街中で育ったので、「ウサギ追いかのやま…」の経験はほとんどありません。(今でも畑やってるのに虫が苦手は子どもの頃に触ってないからでしょうか？)

和歌山は大阪から近くて、おいしいものも温泉もいっぱいあって魅力いっぱいです。私は社会人になってから和歌山の観光地はほぼ制覇しました。

そして、毎年同窓会でいまだに「しまく〜ん」と君付けで呼ばれて、これがふるさとの味、故郷に帰ったと思う時でもあります。

R7.1月運営委員会議事録抜粋報告

1. 令和7年度事業計画→1月末に各担当から提出
2. 令和6年度決算及び令和7年度予算案の日程確認
3. 令和7年新年会詳細決定
4. 高齢者疑似体験→手作りの備品だが経年劣化のため廃棄し新規購入する
5. パソコン・スマホ相談について→会報2月号 P-3 参照
6. 「ボランティア頑張ったで賞」令和6年度の間集計報告

上位10名に、1000円のクオカードとメッセージを総会の時贈呈

7. パソコン補修費値上げ……現行月に1000円→1300円
8. 高槻拠点の記念行事に2名出席。祝儀5000円持参

今後は厳しい財政状況に鑑み、祝儀は3000円と決定

9. 2月7日(金)とんど山草刈り 担当は内倉氏から谷口氏へ移行



年の始まいは ～初詣ハイキングから(1月5日)～

明けましておめでとうございます。この日、天候にも恵まれ、箕面観光ボランティアガイドさんの案内で17名が新稲愛宕神社、阿比太神社、正丸稲荷神社、八幡太神社などの氏神様を詣で健康祈願、福を頂きました。さて、皆様は何を祈願されましたでしょうか。休憩時に甘酒をいただいてホッカリ、お土産にパックの梅昆布茶をいただきニコリ、そして帰路につきました。



仕事活動

寒さにもめげず頑張っています!! 段々公園清掃活動(1月16日)

寒い中10人の女性が段々公園の清掃をおこないました。まずはゴミ拾いと枯葉集め、そして、ベンチの傷みを点検、最後に公園中央の溜池用広場のゴミ拾いをしました。ここでナルクのピクニック花見が出来るとうれしいですね。雪になりそうな空を見上げながら、次回の2月10日(月)と19日(水)の15時からの活動を約束して別れました。



= 中央ブロックからのご案内 = 「早春の野山を歩こう」

春のポカポカ陽気にはまだ少し遠いこの日、早春の野山を皆さんと一緒に歩いてみませんか。西地区・東地区の皆様も是非ご参加ください。お待ちしております(雨天中止)。

【日 時】 3月5日(水) 9:30～15:00

【集合場所】 箕面萱野駅 改札口

【持 ち 物】 飲み物・弁当・敷物・雨具

【連絡先】 古川 090-1241-7899

黒田 090-6604-9592



ふれあい広場にて 1月のお誕生会(1月20日)

私は、1月1日の元日生まれ。新年早々のお誕生会に、楽しみに出かけました。参加者は、私一人だけでした。でも祝ってくださる方が沢山で、私だけのお誕生会のようで、嬉しかったです。

中央ブロック M



～健幸体操(1月22日)～

今日、第4水曜日は健幸体操の日。

冬場は出かける機会を敬遠して、家の中で過ごしたい日々。でも、今日は、1時半からの「健幸体操」に思い切って出かけました。血流体操・スクエアステップ体操・新体操と、4時まで硬くなっている身体を動かして気持ちの良い日になりました。特にスクエアステップは、面白く失敗しても笑いがでて脳に不思議な効果。12名の参加でした。

スクエアステップファン

ホッカリ温まりいい気分!



失敗しても笑えるスクエアステップ

「パソコン・スマホ相談カフェ」の活用について

パソコンやスマホを使いこなすために、何でも相談に個別・親切に対応して下さい。このカフェをご利用されてはいかがでしょうか。相談日のご予約をお願いします。 広報

【日 時】 3/14・28 日(金) 10:30～12:00、13:00～14:30

【場 所】 みのお市民活動センター

【相談料】 800円

【申込み】 パソコン・スマホ相談カフェ

田子 090-8571-5300

事務局だより

「ふれあいバザー」を
開催しました(1月13日)

この日、市民活動センターロビーにて、「ふれあいバザー」を開催しました。今回、会員の方による黒にんにくの提供 11,000円があり、その売り上げも含めまして、合計 19,210円となりました。活動収益としてナルク会計に寄付させていただきました。会員及び一般の皆様ご協力ありがとうございました。とうございました。

ふれあい広場担当者一同

「ゴルフ同好会世話人」募集!!

都合によりお世話をし下さる方を募集いたします。春のシーズン開幕前です。2月末までにご連絡ください。

連絡先 中田

hide 1231tiger@heart.ocn.ne.jp

《新入会員のお知らせ》

【西地区】 *山本道子さん

川西市清和台

今まで、仕事もあり、この様な会に入会したことがありませんでした。よい縁をいただき、皆様と楽しく過ごせる時間が出来そう楽しんでおります。



3月活動予定	月 日	内 容	場 所	集合・開始時間
	3月 3日(月)	ふれあい広場:バザー・3月生まれ「お誕生会」		13:30~15:30
	3月17日(月)	ふれあい広場:バザーお抹茶席は開催(¥200)		市民活動センター
	3月13日(木)	運営委員会	市民活動センター	13:30~
	3月20日(木)	歌声ひろば「響き」らいとびあ21 (要)申込み 嶋 090-7200-6948		10:00~11:30
	3月12日(水)	健幸体操:健康講座・血流体操・スクエアステップ体操	市民活動 C	13:30~15:30
	3月26日(水)	健幸体操:血流体操・スクエアステップ体操・新体操	市民活動 C	13:30~16:00
	第2月曜日(3/10)・第3水曜日(3/19) 段々公園整備 雨天中止			15:00~16:00
	3月は休み	ナルク 森のセラピー体験ウォーク		
	第 1 水曜日	ご近所クリーンウォーク(萱野チーム)市民活動 C 前 (集)	担当 大藪 (070-5654-9969)	
	第2・4 金曜日	ご近所クリーンウォーク(西チーム)市役所玄関前 (集)	担当 福山 (090-3992-0514)	
	第 4 月曜日	ご近所クリーンウォーク(船場チーム)船場オアシス前 (集)	担当 宮城 (080-3135-0669)	
	金曜日	ご近所クリーンウォーク(東チーム)第1帝釈寺・第2東生涯・第3小野原交番・第4はなし	担当 中村他(090-3704-4838)	

* 予定は諸般の状況により中止・変更になる場合があります。
HP (<https://nalcmihoh.jimdofree.com/>) を参照ください。

同好会予定	名 称	月 日	時 間	連 絡 先	
	ハイキング	2月17日(月)市民活動センター(ふれあい広場)にて13:30~今後の予定について検討会。3月のスケジュール予定はなし		岩 崎 昭 司	080-6115-2280
	ゴ ル フ	当分の間お休みします		中 田 秀 明	090-3490-2180
	健康麻雀	3/3・10・17・24 4/7・14・21・28	12:00~17:00	井上 雅太郎	090-3165-2150
	東風会(麻雀)	3月6・20日	13:00~17:00	内 秀 美	080-3796-0885
	ダ ー ツ	3月6・20日	13:00~16:00	嶋 隆 夫	090-7200-6948
	はがき絵(絵手紙)	3月3・17日	13:30~15:30	神代 素子	090-7361-9964

* 時間・場所等の変更がある場合があります。ご心配な時は上記連絡先へお問い合わせください。

2024年度活動報告	会員相互の助け合い	特養老健への協力	拠点業務	その他	合 計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合 計
1月	3	62	71	0	136	0	0	31	0	31
累計	135	930	716	0	1,781	0	0	363	251	614

1月末現在の会員数	世帯数	会 員 数	男性	女性
	131	180(西43・中央84・東53)	61	119



1月の会員相互の助け合い *Fさん・Yさんのリフォーム...黒田さん