



花みずき

ナルク高槻・島本 8月号

会 報 第370号
令和7年 8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
<http://nalc-ts.g.dgdg.jp/>



ナルク子ども食堂・ナルクの輪づくり

5地区 田中千鶴子

令和元年からコロナ禍も乗り越え開催してきた「ナルク子ども食堂」は、今年度は年間28回実施の申請をして、毎月第1・第3日曜日と他にイベント式を加え「ランチタイム」に安定して開催しています。ひとり親家庭や共働きの子育て世帯の方々は、日曜日ランチタイムを、この「ナルクの子ども食堂」で楽しまれています。参加されている常連さんはお互いに顔馴染みですし、子ども達は1歳から高校生迄年代は様々ですが違和感もなく食事を楽しまれています。今まで絵本・磁石が食後の遊びの中心でした。今年は新しくキーボードを置き自由に触れる状態にしています。時々大人達も鍵盤に触れ楽しんでみたいとも思います。



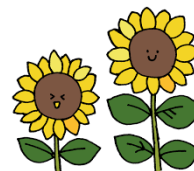
ナルクの子ども食堂は「貧困対策ではなく豊かな子育て支援を目指す」我々の本領発揮の『子育て支援活動』です。活動スタッフの中には、途中から子ども食堂に関心が有り活動に参加することでナルクに入会した方が5人、子ども食堂を利用している保護者の2世帯と保護者の親世帯の1世帯もナルクに新規入会され仲間に成りました。また食材を提供して戴いている方は『食品ロス』を見越し定形外の野菜の活用をしてとのこと、家庭菜園をしている方からは旬の野菜の提供が有り本当に有難いことです。子ども食堂で出会った若い皆さんがナルクで活躍できる環境が整う迄私達はサポートしていきます。

この度高槻市「子ども食堂」の担当者から大阪府・高槻市ホームページに「ナルク子ども食堂」を掲載したいとの打診が有りましたので承しました。事務所サロンでの実施は受け入れ人数に制限が有りますが、子ども食堂の輪を更に広げて行ければと考えています。



臨時の駅前クリーンアップ活動の報告

クリーンアップ担当 10地区 品川耕治



7月5日(土) 7:30から、約1時間JR北口付近のグリーン帯の草取りの活動をしました。今回は5月に予定していた活動が雨の為実施できなかったため、伸び放題になって見苦しい部分に限り処理をしました。男性3名と女性2名の皆さんご苦労様でした。短時間で切り上げた割に、草の11袋と空き缶・ペットボトルの1袋で、量的には多かったと思います。11月の正規のクリーンアップ活動には、多くの皆様のご協力をお願いします。

運営委員会たより

今でしょ!! 脊柱管狭窄症を患って

書記：宮村真弓

8地区 遠藤良樹

日時：7月19日(土) 13:30～15:00
場所：事務所サロン

○諸報告

- ① 7/5(土) スポット・クリーンアップ活動。詳細はP. 2
- ② 8/2と8/3の2日間「高槻まつり」が開催(ナルクは不参加)
- ③ 8/16 10:30AM～16:00PM 社協まつり 高槻城公園芸術文化劇場北館(ナルクは不参加)
- ④ 事務所のお休み8/16(山の日) 8/12～8/15(お盆休み)

○協議事項

- ① 夏の拠点イベント「暑気払い」について

日時：8月25日(月) 12:00～14:00

参加メンバー：運営委員、コーディネーター、地区委員、事務担当

- ② 大阪医科薬科大学看護学部1回生「地域・在宅ケア実習」5名の学生を受入 9/6(土) 9/7(日)ナルク事務所で座学実習 こども食堂体験実習と実習総括

- ③ 9/14(日)NPOフェスタ 10:00～16:00 生涯学習センター1F展示コーナー 例年の「展示コーナー」と「フリーマーケット」に参加予定

- ④ 運営委員会の定例開催日の再検討

○フリートーク

9月以降の事務所当番の再確認(7月号会報掲載)事務所当番表作成時、当番ない日は線を引くと分かるようにする。(佐藤)

○7月の会員入退会状況

○8月運営委員会;8月23日(土) 13:30～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. 7. 31 現在
165世帯 239名

50歳位から庭仕事で腰での作業・歩き始めて10分位に出る腰痛、その都度整形外科で受診、X線検査では骨に異常はなく筋肉痛との診断、整骨院治療で治っていました。ところが2年位前から整骨院の治療では治らず 仰向けで寝ることも出来ず横向きでエビのように曲げていました。この時知人の先生からMRI検査実施の有無を尋ねられ筋肉痛と話したところ、一度受診してその結果で治療方法の選択を進言されました。日本人の約2800万人が腰痛を持っているが、そのほとんどは原因不明のようです。直ぐに総合病院の整形外科でMRI検査を受け、脊柱管狭窄症と診断されました。治療方法は「リハビリ」「手術」を伝えられ、知人から手術で治る確率は少ないと教えられ リハビリで治す選択をしました。



脊柱管狭窄症診断後の2年前、リハビリ治療で理学療法士から月4回10分位痛みを改善する施術を3カ月続けた結果、この病気は自分で治すしかないと思い治療メニューとして毎朝TV体操 ウォーキング3,000歩及び脊柱管狭窄症リハビリの本から30種目のストレッチを選び毎日約1時間続け、半年目位から効果が現れ1年後には仰向けで寝ることも出来るようになりました。2年目が経過した現在身体のためにも好きなゴルフも続けていますが、後遺症で腰の回転が思うようにできず、一日も早く以前のようなスイングが出来るように頑張っています。

僕自身の検査を早期受診していればの反省から、高齢で骨も弱くなり腰痛を持っておられる方は、しっかり検査し楽しく過ごされてはと思います。



	氏名	地区	世帯	人数
退会	中井 勉	14	1	1
	坂東 明	14	1	1

2025年7月の活動状況



預託活動 (寄付金)		活動内容	提供者名	点数	活動内容	提供者名	点数
	家事支援	家事	入江	2	風通し	入江	4
		留守宅支援	入江	2	雑用支援	入江	2
	介助など	車いす介助	(○小林)樋口	1	車いす介助	石田	1
		話し相手	加藤	5	入所者支援	○入江、柿本	6
	子	学童迎え	○柿本邦、入江	6	話し相手	○佐藤、入江、柿本真	10
(点利用)		包丁研ぎ	小西	3		古田、横関	
		簾つけなど	小西	1	買物	宮村	1
		片付け	樋口	1	買物	宮村	1

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、木村、佐藤、古田、前田、南方、山上、山中	76
	環境	駅前草引き	○品川、石田、佐藤、森、入江	5

☆ 統計	預託活動						奉仕活動				
2025年7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)	9		7		27	31	3	10	5	22	39
点数(点)	39		7		49	95	4	76	5	58	143
今期点数累計	207		22	1	181	411	78	300	5	390	773

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

7月の拠点の行事实績

5日	草取り(有志)	5名	6日 20日	子供食堂 & 子供サロン	18名
19日	運営委員会	10名			

同好会の予定

名称	R7/8月	R7/9月	場所	世話役
ナルクの輪	夏休み	8日(金) 22日(月)	事務所 サロン	佐藤 (第8地区)
謡の会 10時～	夏休み	13日(土) 27日(土)	事務所 サロン	小林令 (第7地区)
PC・写真 同好会	8日(金) 22日(金)	12日(金) 26日(金)	事務所 サロン	福原 (拠点在席)
健康麻雀 13:00～	10日(日) 24日(日)	14日(日) 28日(日)	事務所 サロン	田中 (第5地区)
囲碁・将棋 同好会	休会	休会	事務所 サロン	樋口 (第6地区)
健康 カラオケ	夏休み	25日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13:00～	夏休み	22日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
楽々 ウォークの会	夏休み	夏休み		石田 (第10地区)
ソフトボール 同好会	夏休み	夏休み	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)

拠点の行事予定



8/12(火)～8/15(金)	盆休み	
8/23日(土)13:30～	運営委員会	事務所サロン
8/3(日)10:00～ 8/17(日)10:00～ 8/31(日)10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン
9/20日(土)10:00～	運営委員会	事務所サロン
9/7(日)10:00～ 9/21(日)10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン

7月の同好会の実績



ナルクの輪	2名、休みの方も多く、少数で布を使った小物バスケットなど、	健康 カラオケ	夏休み
謡の会	4名、3名、「松虫」の再度練習、一度習った「謡」もすっかり忘れていました、気持ち新たに！	歌声 ひろば	夏休み
PC・写真 同好会	4名、5名、会員の撮影写真鑑賞、写真の合成など	楽々 ウォークの会	夏休み
健康麻雀	9名、8名、新規の入会もあり喜ばしいが、サロンまでの道中が心配、	ソフトボール 同好会	8月・9月夏休み
囲碁・将棋 同好会	休会中	ますます 元気体操	今月4回 26名、暑い！とにかく暑い！事務所へお越しの際は十分お気をつけて