



花みずき

ナルク高槻・島本 10月号

会報 第312号

令和2年10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/

先へ！先へとお進み下さい

ホームページ閲覧方法

HP担当 橋本 光夫

☆☆☆ NALC(ナルク)高槻・島本拠点 へようこそ ☆☆☆

NPO法人NALC(ナルク)は、全国組織のボランティア団体です。

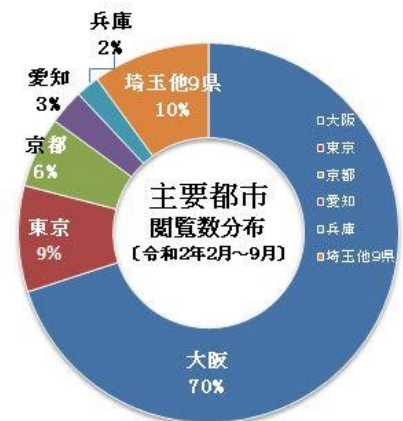
新型コロナウイルス感染症が流行し世界も日本も社会が激変しました。長〜い自粛期間と我々の行動で日常生活が脅かされて来ました。感染の終息を今だ見せていない今はウイズコロナで考えねばなりません。家に閉じ籠って 事の処理をするように努めて来ましたがマスクのいない散歩道や公園 「やっぱり、戸外で運動とかが大切やね」。然し、家の中でも出来るテレビ鑑賞やインターネット閲覧に、この際趣味を集中させるのも「3密」を避けるチャンスかも知れません。

今一度、拠点のホームページの閲覧方法を考えましょう。1クリックでも多く、ページの先へとキーを叩いて歩を進めウインドサーフィンを楽しめる事をお薦めします。〔因みに、今年2月～9月の全国主要都市の閲覧回数分布図は、こんな感じ〕です。(右のグラフ)

編集に当っては、どうしたら閲覧数 **40042** (このポイントは、HPを開設してから10年の累計)を増やせるのか？ 四苦八苦しているのです。先ず読み手は、最初にどの閲覧ポイントから入ってくるのか？ どれぐらいそのページに時間を費やしているのか？ 担当者には大変興味があります。

このホームページは、「ナルクとは」から入って先ずナルクを知る事。内容を会得したら **会員登録制度** で先へ進む。次第に活動内容が理解できると大まかな **活動状況** がこのコンテンツから把握できるようになっています。もっと、もっと先へ先へと「緑のボタン」で進めば操作によってはナルクの活動内容が、尚、詳しく分ります。因みに、会員の同好会活動は **同好会活動** から入ると、・・・なんと!! 15サークルものコンテンツが現れる。会員の皆さんの趣味趣向を生かした活動がこのページで一目瞭然です。

これから先へ更なる 1 クリックのボタン操作で、尚詳しい活動内容が記されたページが現れて来ます。通読する丈でも活気が溢れて来てとても楽しいページ群が思い出に残る。まだ・まだですよ **全巻** で先へと進むと 7年分の会報(花みずき)が保存されています。通常、書類関係は 4～5年も書庫で眠ると・・・即、焼却場行きなのに。凄いですね ホームページの保存ノウハウは・・・。会員の皆さん、一昔前の会報(花みずき)を開いてナルク高槻・島本の記事を振り返って見ませんか。沢山のコンテンツが潜んでいます。お暇な時に中へ中へと潜行してウインドサーフィンを楽しんで下さい。



駅前グリーンアップ活動

自主参加のご案内

ようやく秋の気配を感じる日々となりました。新型コロナウイルスは一向に衰えることがなく、会員の皆様におかれましてはお変わりはありませんか。

ナルク活動の主力であります3本柱の1つ、奉仕活動クリーンアップ活動も、コロナと猛暑続きで今年度は実施できずにまいりました。お気付きの方もあろうかと思いますが、駅前一帯は雑草が伸び放題で1M以上にもなっており見苦しい状態になっております。高槻の玄関先でもあり何とかならぬものかとのお話もあり、市にも相談しておりますが一向に作業が進みません。現状コロナの感染が衰える様子のない状況下でもあり、ナルクのクリーンアップ活動として実施するのも如何なものかとの意見もあります。

しかしこのまま放置しておくこと今後の作業が大変な労力が必要かと心配しております。従いまして、今回は会員の皆様の自主的な考えで、参加できる方に出来る範囲で無理のない作業でクリーンアップ活動を実施したいと思います。

下記の通り、自主的に参加いただける方を募りますのでよろしくお願いいたします。

記

実施日：令和2年11月3日 火曜日

時間：午前9時～11時

集合場所：北高槻駅前

今回は出欠は取りません。当日現地集合
クリーンアップ担当

樋口正巳 090-7369-0889

青山忠史 090-1588-8138



前年度クリーンアップ風景

私たちの地区

山里の情緒漂う原風景

奈佐原・南平台・塚原エリア

第2地区 山之内 幹彦

雑木林に囲まれて田圃と畑が広がるのどかな奈佐原で、家庭菜園を始めて14年目になりました。南平台の自宅からミニバイクで5分余り、地元の農家さんのご厚意で畑をお借りして四季折々の野菜作りを楽しんでいます。

先日の事です、最近頻繁に出没している「猪親子連れ」に丹精込めて育てていた「里芋・さつま芋」全部食べられてしまいました。「猪も子育ての真只中、困った時はお互い様」ナルクの理念を思い浮かべて我慢しています。

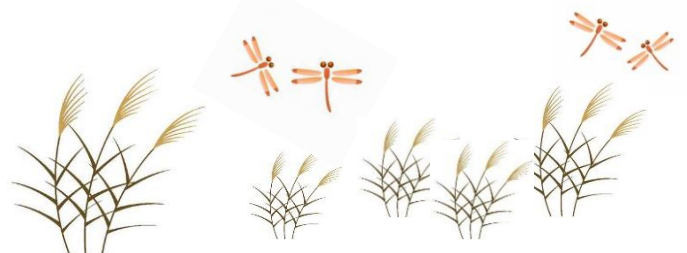
猪の子供「うり坊」はかわいいですが、食欲旺盛です。



第2地区は名神高速道路から、北側萩谷方面まで、そして芥川と茨木市境の安威川に挟まれた広大な開発地域です。拠点事務所から遠く離れていて、特に塚原は不便なエリアです。南平台周辺は芥川沿いに遊歩道があり、桜公園・摂津峡へと続いています。雑木林に囲まれた田園風景が広がる奈佐原の隣は、高層マンションが建ち並ぶ阿武山エリアです。30数年前に山を切り崩して開発された住宅街です。

高槻市の最西端、安威川に接した塚原エリアには日赤病院があります。この辺りから藤原鎌足が眠る「阿武山古墳」と京大地震観測所が割と近くに見えます。

第2地区のナルク会員数は8所帯14人で平均年齢は80歳前後と高齢化社会が続いています。ナルク支援活動も年々厳しい状況が続いています。



運営委員会たより

書記 山口 礼子

日 時：令和2年9月26日（土）13:30～15:30
場 所：事務所サロン

《議事・報告》

1. コロナウイルス禍での独居者への見守り等（エリア拠点連絡会からの提示）
独り暮らしの高齢者会員（75歳以上）対象者をリストアップし10月の運営委員会で話し合う事とする。
2. 拠点社会見学について
 - ・ 9/22 安満宮山古墳 12名参加
 - ・ 10/15 第1回エネルギーセンター15名参加決定…第2回5名以上で実施へ
 - ・ ウォータープラザの見学の可否→コロナ禍で当面、見学受付中止
3. 事務所当番者の懇親会 11月に予定
4. 運営委員会、拠点ナルク事務担当の充員について
 - ・ 運営委員会委員、会計担当、会員管理等増員検討する。
5. その他協議事項
 - ・ 駅前クリーンアップ活動について 11月3日（火）9:00～に決まりました。
6. 定例事項
 - ・ 会員入退会情報で特に亡くなられた退会者について会報で逝去報告。

* 次回運営委員会は 10月24日（土）13:30
於事務所サロン

※ 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2年9月末日現在
214世帯 316名

	氏名	地区	住所	世帯	人数
入会	河野 紀子	13	東和町	1	1
退会	栗木 登美男 和子	5	八丁西町	1	2
	長谷川 文子	5	野見町	1	1
	片岡 正耀	4	富田町	1	1
	後藤 和子	9	古曽部町	1	1

ぽんぽん山の活動・その2

4地区 三輪 絹子

8月号の佐藤さんに引き続いて、デイサービス施設ぽんぽん山の活動について書かせていただきます。

実家の母（93歳）がデイサービスにお世話になっていることもあり、デイサービスに興味があり、活動させていただくことになりました。私は毎週火曜日に、配膳と後片付けをしています。料理は業者さんから届けられたものです。色どりを考えたり、料理に合う食器を選んだり、けっこう頭を使います。多いときには20人分ほどにもなり、食器を並べるのにも一苦労します。意外に難しいのがお味噌汁です。具の入れ方が片寄らないように、また食べるときに熱すぎたり、冷めていたりしないように用意します。



さらに飲み込みにくい人のために、一口大やきざみ食と書かれている分は、キッチンバサミで細かく切らなければいけません。私が調理したものではありませんのですが、食後下げられた食器が、きれいに完食されていますと、うれしい気持ちになります。20人分の食器をきれいに洗い終わった達成感（？）も味わえます。

コロナウイルスの感染拡大によって2か月ほど活動を休止していましたが、6月から活動再開しました。ぽんぽん山関係の感染もなく、みなさんお元気に来られていて、安心しました。来年100歳になられる方も変わらずお元気で、いつも感服させられています。

何気ないおしゃべり、おいしい物を味わう、ちょっとした挨拶やありがたいという言葉、笑う（ほほえむ）、そういう日常がありがたいなど、自粛明けのぽんぽん山の活動で考えさせられました。

8月号の佐藤さんも書かれていましたが、活動してくださる方を募集中です。時間は11時から午後1時までの2時間。場所は別所新町の北郵便局の近くです。最初は二人体制で、できますので、安心して佐藤さんまでご連絡ください。よろしく申し上げます。

計 報

長谷川 文子 様

謹んでお悔やみ申し上げます。



「庭の手入れ」活動

—秋の陣たけなわ！—

北部責任者・品川 耕治

猛暑の夏が過ぎ、漸くやり易くなった「庭の手入れ」活動、その状況をお伝えします。

コロナによる自粛中の春、活動を着々と進めていたのは、南部（JR より南）の活動メンバーの人達です。それに対し、出遅れた北部（同北）は、6月終わりから8月にかけての暑さ厳しい中、4軒・6回の活動を余儀なくされました。言い訳がましいのですが、2軒は昨年からの利用開始のお宅（対応時期など意思疎通が不十分）、2軒は高槻市市民公益活動サポートセンターを通しての緊急の依頼でした。

2例とも暑い最中、お断りしたいという気持ちもありましたが、ナルクの絶好のPRの機会と思い対応した結果、大変満足頂き「今後引き続きお願いしたい」という言葉に、やはりやって良かったと疲れも吹っ飛びました。

<今年の活動の状況>

1～9月の実績——高槻全体では、ポイントは前年127→今年123に、若干減少。

10～12月の予想——同じく、ポイントで117→108に、年間の予想としては、244→231(約5%)の減少。但し、ポイントだけで見ると、2017年をピークに2018年から3年間は横バイを維持しています。

朝日新聞8月23日号の朝日歌壇で
二人の選者に選ばれました。
おめでとうございます！

明け方に認知症病む夫の手が
吾のふとんを掛けくれるなり
十一地区 竹中 史子

短歌

事務所当番連絡会

—11月に開催予定—

今回はベテランの事務所当番の人は、遠慮して頂き、比較的新しい事務所当番さんと、これからやっていただけそうな新しい会員さんと、リラックスした懇談会を予定しています。

いろいろな心配事、苦労談、失敗談、等ザックバランに話し合える懇談会になれば、新しく参加される会員さんの自信に繋がると確信しています。事務所当番をして頂く事はナルク会員との接触が多くなり、ナルクを知る早道になります。

興味ある方は担当の山口礼子さんまで申し出て下さい。

拠点事務局

富田寺内町巡りのお誘い

かるた同好会

町の全域が寺院の境内とみなされた高槻富田での酒蔵（外観のみ）・寺院見学を計画しました。（今年は12名までの募集とします）



日時：11月20日(金)9:40 小雨決行

集合：阪急富田駅前バス停
(小寺池区書館横)

行先：普門寺・三輪神社・本照寺・筒井池公園・五社水路・清蓮寺

昼食：1200円程度

締切り：11月15日

(事務所申込用紙に記入)

連絡先：能井 090-4900-9318

池田 090-9099-4382



2020年9月の活動状況



施設	活動内容	提供者名	点数	活動内容	提供者名	点数
	施設	配膳・片付け	○佐藤、高尾、竹内、三輪	18		
住宅掃除等	住宅掃除	山口	2	買物・掃除	宮村	6
	掃除	小林	2	掃除	池田	3
	住宅掃除	池田	2	住宅掃除	○石田長、矢野	7
	掃除	宮村	1	住宅掃除	○入江末、池田	3
	家事支援	小林	2	住宅掃除	入江末	2
	掃除	大野	1	掃除	加藤	7
	掃除	小林	4	住宅掃除	○田中千、木村	4
	買物・掃除	三輪	2	掃除(ゴミ出し)	松下	3
通院介助等	通院介助	(○樋口)、吉竹	3	車いす介助	(○森)山崎、持田	5
	通院介助	高見	3	通院介助・水やり	○入江末、横関	7
	通院介助	池田	8	外出介助	(○山之内幹)山之内幸	3
庭	庭手入れ	○品川、青山、石田、 入江寛、入江末	24	庭手入れ	○森、樋口、田中蕃、赤穂	9
		庭手入れ		○森、樋口、田中蕃、入江	4	
子	子守	(○池田)石田、田中蕃、高見、入江	6	通園見守り	○石田、甲田、小林	9

ライフサポート

非会員	掃除	(○青山)矢野	1
-----	----	---------	---

預託活動

点数利用	パソコン指導	稲垣	3	車椅子介助	(○池田)田中蕃	1
	代筆	能井	1	パソコン指導	稲垣	7
	庭手入れ	○品川、入江寛	4			

☆統計	預託活動							奉仕活動				
	施設	提供一般	ライフサポート	点利用	コーディネート	当番等	合計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合計
2020年9月	4	28	1	5	4	36	51		9		39	46
人数(人)	4	28	1	5	4	36	51		9		39	46
点数(点)	18	132	1	16	4	56	227		36		94	130
今期点数累計	89	568	8	82	17	344	1108		395		545	940

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
アクトアモーレ・店舗部会管理組合法人

9月の拠点の行事実績

26日	運営委員会	10名	20日	子供食堂&子供サロン	9名
-----	-------	-----	-----	------------	----

拠点の行事予定



10/15(木)10:00～	社会見学	高槻市エネルギーセンター
10/24(土)13:30～	運営委員会	事務所サロン
10/ 4(日)10:00～5H 10/18(日)10:00～5H	子供食堂&子供サロン	田中邸
11/ 3(火) 9:00～	高槻駅北 クリーンアップ	JR高槻駅北
11/28(土)13:30～	運営委員会	事務所サロン
11/24(火)～12/6(日)	会員作品展	えきちかギャラリー
11/ 1(日)10:00～5H 11/15(日)10:00～5H 11/29(日)10:00～5H	子供食堂&子供サロン	田中邸

9月の同好会の実績



ナルクの輪	4名、5名、久しぶりの同好会、「百合の押絵」開始から完成まで、次回の作品の準備
謡の会	5名、5名、「班女」を全曲通して謡う、シテ・ワキに分かれて謡うも、いざ役割に分かれると・・・
パソコン同好会	7名、9名、「夏祭りカラオケ大会」パンフ作成、グラデーション・字体・色・影に苦戦！
かるた同好会	7名、秋の企画「富田の寺内町巡り」打合せ、百人一首76番 藤原忠道「わたの原・・・」鑑賞
写真同好会	5名、6名、前半テキストで広角・標準・望遠を後半はサイズに合った画素数を学ぶ
囲碁同好会	4名、3名、通常のように対戦相手を変え、1・2局、今回はインターネットによるPC相手に対戦

同好会の予定

名称	R2/10月	R2/11月	場所	世話役
ナルクの輪	12日(月) 26日(月)	9日(月) 23日休み	事務所 サロン	佐藤 682-8334
パソコン同好会	9日(金) 23日(金)	13日(金) 27日(金)	事務所 サロン	能井 695-2939
謡の会 10時～	10日(土) 24日(土)	14日(土) 28日(土)	事務所 サロン	小林令 683-6358
かるた同好会	16日(金)	20日(金) 寺内町巡り	事務所 サロン	能井 695-2939
雀クラブ 9:45～	休会	未定	事務所 サロン	大久保 673-4739
健康麻雀	—	—	紺屋町 「幸」	青山 687-4352
写真同好会	17日(土) 28日(水)	21日(土) 25日(水)	事務所 サロン	福原 080-5446-6454
囲碁同好会	3日(土) 10日(土)	7日(土) 14日(土)	事務所 サロン	樋口 090-7369-0889
カラオケ同好会	10月 休会 11月 未定		JOYJOY	森 670-3660
歌声ひろば 13時～	休会	未定	JOYJOY	森 670-3660
ソフトボール	8日(木) 21日(水)	12日(木) 25日(水)	庄所運 動広場	堀 671-8981
ウォーキング	未定			石田 687-4080
ゴルフ同好会	11月16日(月)高槻CC			杉本 628-8303
ますます元気体操	毎週金曜10:30～		事務所 サロン	葛谷 681-2253

ソフトボール	4名(7名)、久々の練習、ようやく秋めく、心地よい汗、今回女性の方参加、俄然やる気！
ゴルフ同好会	8名、快晴の下、久しぶりに参加された方有り、和気あいあい、女性の方も是非どうぞ！
ますます元気体操	計4回 29名、「コロナ禍」の中、後半よりようやく秋めいてきました、皆さん元気いっぱい