



花みずき

ナルク高槻・島本 5 月号

会報 第343号
令和5年 5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/>

新入会員懇談会・事務所当番連絡会

事務局長 宮村眞弓

2020年から3年間のコロナ禍を経てようやく「新入会員懇談会」を4月20日（木）にナルク事務所で実施することができました。

徐々に新しい会員の方々と顔を合わせることが出来て感慨深いものがありました。2020年に入会の方から2023年に入会の方まで都合の付く方々が集まって下さいました。自己紹介の後、参加された皆様から活発なご意見を頂戴しました。一部ご紹介します。

「活動預託点を貯めて将来はナルクが自分の役に立ってくれるのを期待しているのですが大丈夫だろうか？」

「頼まれて活動をしているが、手続きをどうすればよいのか？直接受けてもよいのか？」

「事務所当番の時一人で事務所にいるときは安全か不安になる時がある。」等です。それらの質問には石田代表、森副代表から説明や具体的な解決方法などが提示されました。ひとつの発言に対して参加した全員からのアドバイスもいただきました。意見が飛び交い予定時間が足りないほどでした。

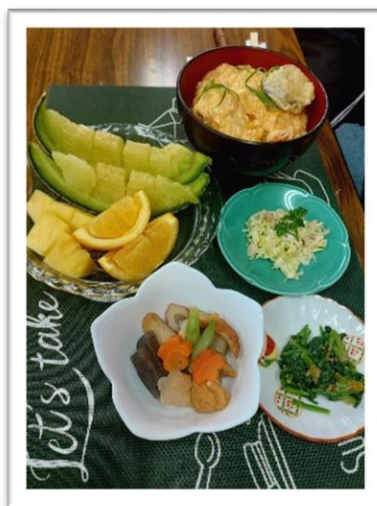
ナルクに入会したものの3年間はナルクについての詳しい説明もなされないまま、又、担当者に頼まれるままに事務所当番や預託活動をしてきてはみたが戸惑いを覚えることも多々あったようですが、それらが少しでも払拭できたのであれば幸いです。今回は事務所当番連絡会もあわせて実施されました。お互いの顔をみて話をするのがナルク活動にとって大事なことが良く分かった一日でした。石田代表から「今後は顔の見える交流会を増やして楽しいナルクにしていく」との決意の言葉もありました。

活発な新入会員の皆様に今後のナルク高槻・島本に期待したいと思います。



シジュウカラ

撮影者：福原加代子
名前は、地鳴きが「シジュウ」に聞こえるのに由来。
全長14cm、体重14g。市街地の公園や庭などでも見られる。



子ども食堂
4月2日 メニュー
・ヒレカツ丼
・煮物
・和え物
・サラダ
・デザート(2人分)
—P2に関連記事—

代表 石田長男

4月21日（金）クロスパル高槻で「令和5年度第一回北摂地区連絡協議会」が開催されました。豊中・池田拠点は所要のため欠席でしたが、吹田、茨木・摂津、箕面の3拠点と高槻・島本から役員以外に山本運営委員（オブザーバー）の4名の出席です。議題は

- ① 令和5年度重点施策&その具体策
- ② 各拠点間の連携
- ③ 北摂地区としての本部への提案事項です



各拠点から様々な状況に応じた報告・意見が報告されました。他拠点の取り組みを参考にしつつ取り入れられるもの、生かせるものについて我が拠点でも具体的に提起をして実践できる方向に持っていきたいと思います。議事内容は、事務所の供架ファイル「運営委員会議事録（4月）」ともに「北摂協議会議事録」としてファイリングしておきますのでご覧ください。

事務局から通知・連絡

4月運営委員会において下記事項について提起され承認・了承されましたので、会員の方々においてはご承知・ご了承ください。

【拠点が発信する広報活動についての個人情報扱い】

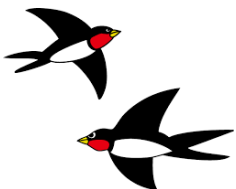
- ① 会報の「入退会情報での住居表示」「同好会世話人の個人TELの表示」
今後は、「所属地区名」にする。連絡の必要があれば「拠点事務所」に問い合わせる。
- ② 拠点HPの「事務所当番表」のアップについて
月々の事務所当番表の掲載は行わない。

会計監査報告

令和4年度の収支実績及び令和5年3月31日現在の帳票並びに証憑類を監査した結果、適正に会計処理が行われていた事を確認いたしましたので報告いたします。

令和5年4月8日

監査：平田久和 小林令子



8地区 佐藤節子

ナルク子ども食堂は原則として手作りですが、昨年末から今年にかけて、大阪府から食材の提供があり、調味料、デザート（ゼリー以外）はほとんどドレトルト食品で、ハンバーグ、シチュー等何種類も各40袋づつ届きました。そのまま使えるものはほとんどなく、色々な調味料を使ったり、他の食材も加えたりして、おいしくなるよう工夫します。参加する子どもは小学生、幼児なので、親子で来られます。子どもの食事量も量を少なくしたり、薬味を減らしたりするぐらいで、大人と同じものです。家ではたべないものも、今日は食べましたと聞くと、やりがいを感じます。4月2日のお料理を紹介します。



ヒレカツ丼 2人分

1. 玉ねぎ4分の1個を
薄くスライスし、レンジで3分加熱する。
2. 鍋に親子丼のパックを2パック入れ、1を加える。
3. しょうゆ、砂糖を少し入れ好みの味にし、ふたをして2~3分煮る。
4. 玉子2個をとき入れ半熟程度で火を止めてご飯の上にかける
5. ヒレカツ（この日は事務所であげました）のをせ青ネギの斜め切りを散らす。

煮物

ちくわ、こんにゃく、人参、大根、アスパラ等の炊き合わせ

キャベツのサラダ、

ほうれんそうの和え物

デザート

パイナップル、メロン、オレンジの盛り合わせ（親子2人分）です。



※その日は野菜、果物の寄付が多くあり、いつもの献立より豪華になりました。
(P.1右下に写真を掲載)

運営委員会たより

私のふるさと

書記:有森美保

日時:4月22日(土)13:30~15:00
場所:事務所サロン



○事項

1. 報告事項

- ・新入会員研修懇談会&事務所当番連絡会
4月20日(木)10:00~ 参加者:新入会員7名含む11名 詳細はP.1
- ・北摂地区連絡協議会 4月21日(金)
詳細はP.2
- ・預託点数管理手帳の扱い 今後点数利用の場合、必要に応じて活動者が入力担当者に点数を確認し、利用者と調整。手帳は拠点保管しているが、必要な会員には申し出により引き渡す。

2. 当面の拠点での取り組み

- ・JR 高槻駅前クリーンアップ活動 5月20日(土)9:00~11:00 予備日5月21日(日)
- 協議事項
- ・拠点広報(会報・HP)の個人情報の取り扱い 詳細はP.2
 - ・6月10日(土)定時総会に向けて、議案書配布。
 - ・「在宅介護を支える会」との協働について

○報告

今月の会員入退会状況

○フリートーク

4月13日 1回目の大阪医科薬科大看護学部3回生ロールプレイングの感想

○5月運営委員会;5月20日(土)13:30~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 5. 4. 30現在
197世帯 280名

訃報

3地区 志賀明子 様
謹んでご冥福をお祈り申し上げます

7地区 滝澤佐紀子

故郷についての原稿を依頼され、「ふるさと？」私に故郷はないと思っていました。祖父は裁判官で転勤族、父は大学の研究者でしたが、公務員住宅を転々となりました。京都生まれ、東京、横浜育ち、京都で学生時代を、結婚後ドイツとカナダで暮らし、日吉台の公務員住宅に。3人の子供も高槻で授かり成長、彼らの故郷は高槻かもしれません。

30代から病に倒れ、以来ナルクの皆様の温かなご支援を受けて命の時間を繋ぎ今日に至っています。通院、食事作り、不自由になった体の洋服作り、庭整備、坂本さん、小清水さん、池田さん、小林さん、青山さん、品川さん、松栄さん、斉藤さん、会報配りの下妻さん、その他沢山の方のご好意によるもの。心から感謝をしています。

父母は、奇しくも高槻の京大農学部研究所で出会い結婚、長男も同研究所で博士号を取得。高槻は、私にとって沢山のご縁と幸せが与えられた地である事を、作文によって知らされ、ナルクさんの存在に感謝です。私は障害者になってキリスト教の信仰を得ました。

「我らの国籍は天国にあり」の言葉があります。

私にとって高槻と天国が、ふるさとなのかもしれませんが。いつも会報を届けて下さる方にも感謝を込めて。



	氏名	地区	世帯	人数
退会	小糸和子	11	1	1
	梶田佳子	1	1	1
	志賀明子	3	1	1

2023年4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
	施設	配膳・片付け	(○佐藤)谷、三輪、山本	12		
家事支援など	ゴミ出し	入江	1	掃除	(○石田)矢野	4
	買い物、院内介	○三輪、石田	4	食事作り	○田中、吉竹	6
	買物	宮村	5	留守宅支援	入江	2
	掃除/縫い物	○入江、柿本	4	家風通し	入江	4
	見守り	○入江、柿本邦、柿本眞、横関	24	車いす介助	(○森)宮村	3
介助など	院内介助	石田	8	院内介助	石田	3
	車いす介助	○入江	1	見守り	入江	5
	外出介助	加藤	2			
子	子守	(○入江)柿本邦、田中蕃	3			

※今月19日(奇数月第三金曜日)は恒例の包丁研ぎがあります

午後からされますので希望の方はそれまでに事務所へ持参ください

(引取は3時以降でお願いします)



預託活動

点利用	草引き	宮村	1	修繕	小西	1
	剪定	○品川、入江寛、谷博	6	修繕	小西	2
	草取り	○品川、青山、入江寛、谷博、谷亜、山本				32

☆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	コーディネート等	当番等	合計	福祉	子育て	環境	ナルク活動	合計
2023年4月												
人数(人)	3	16		5	1	34	54	10	8		30	48
点数(点)	12	79		42	1	59	193	23	83		129	235
今期点数累計	12	79		42	1	59	193	23	83		129	235

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

4月の拠点の行事实績

20日	新入会員研修懇談 事務所当番連絡会	11名	2日 16日	子供食堂 & 子供サロン	14名
22日	運営委員会	10名			

同好会の予定

名称	R5/5月	R5/6月	場所	世話役
ナルクの輪 13:30～	8日(月) 22日(月)	12日(月) 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)	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)
雀クラブ 12:30～	14日(日) 28日(日)	11日(日) 25日(日)	事務所 サロン	大久保 (第12地区)
健康麻雀	—	—		青山 (第10地区)
囲碁・将棋 同好会	6日(土) 13日(土)	3日(土) 10日(土)	事務所 サロン	樋口 (第6地区)
健康 カラオケ	25日(木)	29日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13時～	22日(月)	26日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
ソフトボール	11(木) 24(水)	8(木) 21(水)	庄所運 動広場	堀 (第12地区)
健康 ウォーキング	企画中			石田 (第10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

5/20(土)9:00～11:00	JR駅前西側 クリーンアップ	JR駅前西側
5/20(土)13:30～	運営委員会	事務所サロン
5/ 7(日)11:00～ 5/21(日)11:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン
6/10(土)10:00～	第28回定時総会	クロスパル高槻
6/24(土)13:30～	運営委員会	事務所サロン
6/ 4(日)11:00～ 6/18(日)11:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン

4月の同好会の実績

ナルクの輪	3名、5名、初参加の方もあり、それぞれにチュウリップの押絵あり、小物入れ作りなど…
謡の会	7名、野宮の2回目おさらい、かなり上級な謡なので、かなり難しく、まずはゆっくりと……
PC・写真 同好会	9名、8名、今回はパソコン設定、グーグル設定でgooglechromeの入力
囲碁・将棋 同好会	4名、4名、囲碁は格言どおり、長考と・早打ち、通常の熱戦の中にも自覚する。

※今回個人情報漏洩防止のため世話役の電話番号の掲載を廃止いたしました。

同好会への入会・申し込みについては事務所当番までお問い合わせください。

カラオケ 同好会	6名、3年間のブランク、皆さん最初は少し心配顔、2曲目になるとさすが持ち歌を披露
歌声 ひろば	10名、久しぶり、まずは発声練習から、「こいのぼり」から始まって「川の流れるように」まで
ソフト ボール	2名、(地区2名)黄砂厳しく、見晴らし悪し、人数も少なく軽めの練習で終了。
ますます 元気体操	今月4回18名、気候も良くなり、皆さん元気、まずは発声から 体操あとのおしゃべりも楽し