



花みずき

ナルク高槻・島本 6月号

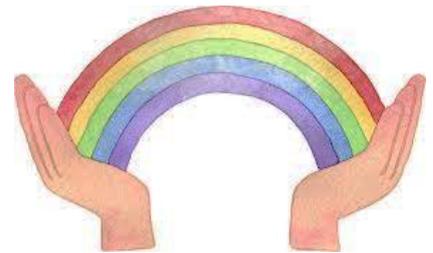
会報 第356号
令和6年 6月10日発行
編集発行：ナルク高槻・島本事務局
電話・Fax：072-662-0769
<http://nalc-ts.g.dgdg.jp/>



拠点の環境美化奉仕(クリーンアップ)活動の歩み

4地区 入江末子

5月18日 “高槻駅北側クリーンアップ” が13名の参加で行われました。ナルクは1994年4月20日の設立日を記念して2020年から全国統一「ナルクデー」として毎年4月20日を地域貢献の1つとして全拠点一斉の奉仕活動を行っています。わが拠点は従来からひと月遅れの5月にJR高槻駅北側で清掃・除草活動を行っています（去年は5月



20日と10月28日の2回) この環境美化奉仕活動は、拠点設立当時に高槻の景勝地「摂津峡さくら公園」で始まり公園周辺と河原でのゴミ拾い、あとはバーベキューを楽しんだとのこと。私が参加した頃にはバーベキューが禁止となり、近くの温泉 “美人の湯” で汗を流し昼食をしました。その後高槻駅周辺の整備がされましたが、北口バスロータリー付近の植え込みなどの雑草が気になることから平成21年春から活動場所を駅北口周辺に移しました。草取り・清掃道具、ゴミ袋・軍手も揃え年4回多いときは50名以上の参加があり、現在（年2回）まで続いています。



今回はゴミ袋(45ℓ)が26袋になり刈り取りした草木、散乱の紙類・ビニール袋、空缶、ペットボトル、たばこの吸い殻もありました。「あれっ!!植え込みの中に財布が…」泥まみれでしたが、中身は現金

なし銀行カード類2枚程、すぐに駅前交番に届けました。会員の高齢化の進む中ですが、そのときだけ顔を合わせ方もありこれからも継続できることを祈ります。

模擬患者になり演習

12地区 堀 義明

4月23日、5月2日の両日は入院時の問診がテーマで看護学生の演習のお相手をさせて頂きました。5、6人のグループの1人からいろいろ質問がきます。

今回、私は55歳で昨年奥さんが他界され一人暮らしで高校の教師、合唱部の顧問をしておりトイレで潜血便があり病院で検査の結果直腸がんで一時的に人工肛門造設の手術を受ける設定で始めました。

看護学生さんから今までの生活状況について質問されます。食事のこと、内容について、また喫煙の事、運動の事、睡眠の事などを話します。医師からは手術内容については話を聞いていますが、精神的に不安定な状態にあるのでそれについても質問されていました。手術が安心して患者が受けられるように尋ねてこられました。

そのあとグループの皆さんと感想を話し合い、先生からも指導がありました。

5月23日、30日は手術前の身体の数値、術後の生活についてのテーマで前回と同様にグループで、交代で実技に入りました。

血中酸素の測定、血圧測定などあとストーマ（人工肛門）について、術後の体の動かし方などを演習されました。

今回も演習協力が無事にできたかと思われれます。看護学生にとってこれからの医療実習活動の一助になれば幸いです。



6地区 稲垣恭久

パソコンで何する？現在でも疑問を持っています。使用目的の範囲は広いので初心者の方、又は初めてパソコンを使ってみようと思う方、上達するにはやはり判った



人に教わるのが早道です。大事なデータを守るなどの知識を身に付け、教えたり教わったりそして楽しむ、同好会の意義はここにあります。ナルクではパソコンを使用されている人は多いと思います。またスマートフォンも高性能化が進み、あの小さいカメラから綺麗な写真が撮れるのは驚きです。画像をPCに取り込み加工したりモニターで皆さんと鑑賞したりできるので別の楽しみもありそうです。

今後は写真同好会でもスマホの写真を取り入れますが、こちらは一眼レフカメラやコンパクトカメラと比較して技術向上のトレーニングも行う予定です。パソコンを購入するとノートやデスクトップのほとんどのメーカーは、メモリーカード



の増設が出来る余地があります。増設やメモリの扱い等の知識や役割についても勉強したいと思いますが、これ等は簡単なものからです。WordやExcelを使いたい方も、必要な事項があれば、できるだけ短く関連事項のみ

の勉強を目指したいと思っています。パソコン得意な方も是非参加していただき、お互いのスキルアップができればと思っています。



書 記：佐藤節子

13地区 大久保圭子

日 時：5月22日(水)13:30~15:00

場 所：事務所サロン

○事 項

1. 報 告

- ①5月18日(土) 駅前
クリーンアップ活動
(詳細はP.1)
- ②6月15日拠点総会
(クロスパル702号室)の取り組み状況
- ③第4回拠点設立30周年企画・運営担当者
会議 記念事業として横断幕、旗を作る
- ④5月17日(金) 高槻市社会福祉協議会
からの協議事項について
- ⑤5月18日(土) PM 高槻市市民公益
活動サポートセンター 総会
- ⑥大阪医科薬科大看護学部3回生実習(奉
仕活動)(4日間) (詳細はP.2)
- ⑦ナルク第29回(本部) 総会 6月7日
(金) 大阪産業創造館



2. 協議事項

- ①6月15日総会への準備役割と当日の体
制の確認
- ②ナルリンピック参加確認・・拠点とし
て参加なし
- ③ナルク北摂地区会議7月1日(月)
pm1.30~ 茨木・摂津拠点にて
- ④事務所当番の現状と今後の取り扱い
事務所当番をする人が高齢化、病気等で
減って来ているので対策検討。
- ⑤拠点全体で取り組むイベントなど

3. その他

総会の議事進行打ち合わせ

○6月運営委員会;6月22日(土)pm1:30~
事務所サロン(進行:森=書記:有森)

※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6年5月31日現在
183世帯 261名

入会者・退会者共に
ありません



高槻市営バスの誕生は昭和29年(1954年)で民間の元、日の出バス株式会社の事業を受け継いで開業し、初乗り運賃は10円で車掌が社内で切符を販売していました。この市営バス令和6年2月で70周年を迎えました。

高槻では鉄道駅に向かうバスは行き先番号の振り方がどの路線も全て同じ表記になっています。例えばJR高槻駅南行きは全て「1番」JR高槻駅北行き「11番」阪急高槻駅「3番」阪急富田駅「4番」と。鉄道駅を中心とした路線。事業開始当初は7路線で営業距離は72.86km。現在は24路線営業距離は124.69kmまで広がっています。

多様な乗車サービスとして

- ・「お出かけパス」・・・小中学生向けに長期休み期間や習い事に乗り放題
- ・「こうのとりのパス」・・・子育てしやすい街に向けて妊婦さんが1回100円
- ・「かるがもパス」子供が1歳の誕生日までは同伴の保護者2人までが100円
- ・バスの効率的運行に「乗車時2タッチ方式」・・・乗車時と降りるときにICカードをタッチする乗り方。この方式で正確な利用データが得られ路線利用状況、天候データ、ダイヤの改正などに役立っているとか
- ・専用のICカード「Tsukica」・・・1000円で1100円昼間割引、乗り継ぎ割引もある。

他にラッピングバスで楽しみ・・・市バスのキャラクター「たかつきばすお」と高槻市のキャラクター「ハニタン」のコラボラッピングで運行中



折角の24路線もあるこの高槻市営バス、楽しみ乍ら季節毎の街並みや自然を満喫・・・とどうでしょうか。



開業当時の市営バス

2024年5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
		家事支援	ゴミ出し	入江		1	留守宅支援
買い物	○宮村、入江			13	風通し/庭手入れ	入江	5
外掃除	甲田			1	包丁研ぎ	小西	1
預託活動 (寄付金)	通院・ 介助	生活支援	○入江,柿本眞,柿本邦,横関	18	車いす介助	(○森)宮村	4
		通院介助	(○小林)石田	1	見守り/買物	○入江、柿本眞	5
		通院介助	○佐藤、入江	5	話し相手	加藤	5
		入院中支援	入江	2			
庭の 手入れ	庭手入れ	○森、樋口、田中、宮村					8
	庭手入れ	○品川、石田、入江寛					12
	庭手入れ	○品川、入江寛					6
	剪定	○森、入江、樋口、田中					9
	草引き	○石田、入江、柿本邦					6
子	子守	(○入江)柿本邦		1			

点利用	包丁研ぎ	小西	5	庭手入れ	○森、樋口、宮村	4
	住宅修繕	小西	2	庭手入れ	(○森)樋口、田中	2

☆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 ィネット等	当番等	合計	福祉	子育て	環境	ナルク 活動	合計
2024年5月												
人数(人)		15		8		33	48	15	6	13	11	45
点数(点)		105		13		54	172	55	38	28	106	227
今期点数累計		187		13	1	119	320	75	137	28	218	458

団体賛助会員 敬称略	リ・アライブサービス(株)ポンボン山 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
----------------------	-------------------------------------------------------

5月の拠点の行事実績

22日	運営委員会	7名	5日 19日	子供食堂 & 子供サロン	14名
-----	-------	----	-----------	-----------------	-----

拠点の行事予定



6/15(土) 10:00~	定時総会	クロスパル高槻
6/19日(水) 12:00~	誕生会・食事会	事務所サロン
6/22日(土) 13:00~	新運営委員会	事務所サロン
6/2日(日) 10:00~ 6/16日(日) 10:00~	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン
7/24日(水) 12:00~	誕生会・食事会	事務所サロン
7/7日(日) 10:00~ 7/21日(日) 10:00~	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン

同好会の予定

名称	R6/6月	R6/7月	場所	世話役
ナルクの輪	10日(月) 24日(月)	8日(月) 22日(月)	事務所 サロン	佐藤 (第8地区)
謡の会 10時~	8日(土) 22日(土)	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	14日(金) 28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~	9日(日) 23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	1日(土) 8日(土)	6日(土) 13日(土)	事務所 サロン	樋口 (第6地区)
健康 カラオケ	27日(木)	25日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13:00時~	24日(月)	22日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
楽々 ウォークの会	いましろ 大王の杜	朝日 プリテック		石田 (第10地区)
ソフトボール 同好会	12日(水) 27日(木)	11日(木)	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)

5月の同好会の実績



ナルクの輪	5名、4名、今月は着物のリメイクの続き、鼓の押絵・フェルトのフクロウの方それぞれに・・・	健康 カラオケ	6名、寒暖差の大きな5月、新メンバーも加わり、幅広い範囲のカラオケを楽しんだ。
謡の会	6名、「放火僧」の3回目(終わりまで)、後半日は役割での謡上げの予定も欠席者多く休会	歌声 ひろば	8名、山の歌を中心に、懐かしく、ふじの山・山小舎の灯・山の煙・山寺の和尚さんなど13曲を
PC・写真 同好会	6名、6名、今後の同好会の方向性を相談(メンバーの増員など)、迷惑メールの対処方法など	楽々 ウォークの会	6月は2か所(いましろ大王の杜・朝日プリテック 阪神工場) 予定しています
健康麻雀	7名、7名、多忙と好天が重なったようで、参加者若干少なくともストレス解消 満貫!	ソフトボール 同好会	4名(3名)、2名(3名)、前半は寒く、後半は暖かい中、いつもの練習を楽しんだ
囲碁・将棋 同好会	1名、3名、「将棋のまち高槻」をアピール、駅前に将棋会館建設中将棋メンバーも募っています	ますます 元気体操	4回、21名、毎回午前10:30分から行っています、いつでもご見学・参加歓迎です。