



# 花みずき

ナルク高槻・島本 2月号

会報 第364号  
令和7年 2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/>



## 会報「花みずき」の今後の活動状況について

編集委員長 森 正

会報「花みずき」は30年前に高槻・島本拠点がスタートした時点から発行され毎月一度も途切れる事なく先輩会員から引継ぎ現在に至っています。今回の会報で364号の発行となります。その間いろいろな問題が起りましたが、乗り越えてこられたことに感謝です。さて今回も長年に渡り会報

1面はカラー印刷で編集し拠点の特徴として内外に認識頂いて来ましたが、費用削減の必要からカラー印刷からモノクロ印刷に切り替える事になり運営委員会のご了承も頂きました。会員の皆様には申し訳ありませんがご協力よろしくお願いいたします。



会報は毎回原稿を会員の皆様にご協力頂く事により成り立っております。ご協力の皆様に報いる為、これからは会報原稿にご協力頂いた会員様には預託活動の一環として預託点を付与させて頂く事が運営委員会で正式に了解されました。

今後モノクロ印刷としてスタートしますが、中身は充実させて行きたいと思っておりますので更なるご協力をよろしくお願い申し上げます。

会報の活動状況の中で預託活動はしっかりと記載されておりまた自立活動の同好会もしっかり記載されておりますが、奉仕活動は記載具体的になくナルクの3大活動自立、助け合い（預託）奉仕をしっかりとお伝えする為にも奉仕活動を1月号から具体的に記載させていただいております。

ナルクも30年経過し会員の皆様も高齢化しておりますが、健康を維持するためにも



これからもナルクのボランティア活動に参加して頂き、また会報の充実にご協力よろしくお願い申し上げます。

以上

# 運営委員会たより

# 今でしょ!!「自分に合った健康法を」

書記：宮村真弓

12地区 森 正

日時：1月18日(土)13:30~15:00  
場所：事務所サロン

## ○事項

### 1. 報告事項

①会報「花みずき」について  
詳細はP.1

④ 大阪医科薬科大学看護学部2回生の  
実習協力(大学学部棟実習室)  
24日(金)午後

### 2. 拠点活動の以降の予定

2月25日(火)第1回ナルク地区  
連絡協議会 担当：芦屋拠点

### 3. 登録先団体の予定

- ① 1月24日(金)NPO会計講座  
(サポセン主催)(出席者無し)
- ② 2月14日(金)「まちづくり塾」  
(出席者無し)
- ③ 2月18日(火)防災関連研修会  
(社協、サポセン)(出席者無し)

### 4. 検討課題

○ 次期総会の日程・・・3/3に確定  
拠点総会は、本部総  
会(毎年5月開催)  
の後に実施

## ○フリートーク

- ・「駅前クリーンアップ活動」について
- ・「拡大運営委員会」について

## ○1月の会員入退会状況

○2月運営委員会;2月22日(土)pml: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 7. 1. 31現在  
169世帯 242名



僕は今年80才の大台を迎えます。これまで何とか無事過ごせたことに感謝です。

僕は70才を過ぎた頃まで自分の健康は二の次で  
血圧も高くお腹も太鼓腹  
のメタボで糖尿病予備軍  
の状態にあり、ある日の  
定期健診で糖尿病との診断を頂きました。糖尿外来の先生からこの状態続けば薬飲むかインシュリン投与必要との診断頂き、やっと何とかしなくてはと真剣に今までの生活を改め見直す決心をしました。



先ず今自分の出来る無理のない軽いウォーキングからスタートして毎日続けることとしました。同時に食生活も病院からのカロリー指導頂きましたが細かいカロリー計算等、続きそうもないため糖尿病の食生活の本を数冊検討した結果、単純な事に気がつきこれなら出来ると始めました。早食いしないでよく噛む・野菜、肉魚、炭水化物の順で頂く・夜はお酒毎日飲む前提で炭水化物を取らない。そしてカロリーは計算しないと、実行するにあたってはストレスためない計画を立てました。軽いウォーキングと食生活の改善三か月続けた結果、体重も少し減り血糖値も少し下がり医者からも薬は投与しないで様子見ようと言っていたら、これなら出来ると数年続けた結果一度も薬飲むことなく、お腹もへこみ体重もBMIが標準値になり三か月ごとの血液検査、尿検査そして高かった血圧も基準値になりました。

継続は力なりの格言の通りこれからもウォーキングと食生活を大切にしていきたいと感じている今日この頃です。



	氏名	地区	世帯	人数
退会	澤田康子	8	1	1

# 2025年1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	買い物	宮村	7	留守宅支援	入江 
		生活支援	○入江, 柿本眞, 柿本邦, 横関	13	風通し	入江	4
通院・介助		車いす介助	宮村	4	話し相手	(○小林) 瀧本、三上	2
		通院介助	(○小林) 石田	2	院内介助	石田	1
		雑用支援	入江	1	話し相手	加藤	5
子		子守	柿本邦	1			
(点)		包丁研ぎ	小西	5			



奉仕活動	市	空き家見守り	石田、池田	2
	福祉	看護実習協力	○石田、甲田、子安、高見、田川、瀧本、持田、山中、横関	27
	子	こども食堂	○田中千、佐藤、前田、持田、山上、山中	51
	ナ	ランチ会	○田中千、佐藤、持田、山上	19

☆ 統計	預託活動						奉仕活動					
	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
2025年1月												
人数(人)	9			5		24	34	12	6		19	37
点数(点)	42			5		35	82	32	51		92	175
今期点数累計	693		1	88	3	451	1236	211	789	28	1326	2354

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

## 1月の拠点の行事实績

18日	運営委員会	9名	13日 19日	子供食堂 & 子供サロン	13名
24日	医大学習協力	9名			

## 同好会の予定

名称	R7/2月	R7/3月	場所	世話役
ナルクの輪	10日(月) 24日祭日	10日(月) 24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)	8日(土) 22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)	14日(金) 28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)	9日(日) 23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	27日(木)	27日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13:00～	17日(月)	24日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
楽々 ウォークの会	11日(祝日) 長浜・益梅展	東近江 大鳳会館		石田 (第10地区)
ソフトボール 同好会	—	—	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

2/19日(水) 12:00～	会員誕生月 ランチ会	事務所サロン
2/22日(土) 13:30～	運営委員会	事務所サロン
2/25日(火)	北摂・兵庫地区 連絡協議会	ナルク芦屋拠点
2/2(日) 10:00～ 2/16(日) 10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン
3/22日(土) 13:30～	運営委員会	事務所サロン
3/2(日) 10:00～ 3/16(日) 10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン

## 1月の同好会の実績



ナルクの輪	4名、サンキライ・ぶどう・木の葉の押絵など黒い台紙で作ります、今回は生地を切るだけで完了	健康 カラオケ	今月都合により休み
謡の会	5名、「百萬」(別れた母と子が巡り合う)子役(子方)が初登場、子方の気持ちで謡うところ新鮮	歌声 ひろば	9名、今月初、定番「この街で」、神戸震災にちなみ「幸せ運べるように」・「花は咲く」他18曲熱唱!
PC・写真 同好会	5名、6名、ワードをグーグルのドキュメントで開く、カレンダーでPC・スマホを連動させて使うことなど	楽々 ウォークの会	2/11、滋賀県長浜市慶雲館「益梅展」・市内散策 3月・4月 滋賀県を中心に計画 乞うご期待!
健康麻雀	8名、8名、まずは今年も新年の挨拶からスタート、厳しくなった寒さ中、まずは熱戦開始!	ソフトボール 同好会	寒さ厳しく中止(4月より再開予定)
囲碁・将棋 同好会	休会中	ますます 元気体操	今月4回 30名、長寿介護課から来所、高齢者も栄養バランスに偏りないよう指導を受ける