



花みずき

ナルク高槻・島本 6月号

会 報 第368号
令和7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/>



クリーンアップ活動の歩み報告

10地区品川耕治

環境美化奉仕活動は拠点設立当時に高槻の景勝地「摂津峡桜公園」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ことです。私の家は公園へは徒歩で15分ぐらいのところにあることから毎回参加していました。近くの温泉“美人の湯”で汗を流し希望者で昼食を共にした記憶もあります。



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2009年春から活動場所を駅北口付近に移しました。実は今回会報にクリーンアップの記事を載せることになり記録の判明している2009年以降の活動実績表を作成しました。昨年までの16年間で33回、参加人数の最高は2012年10月で53名でした。年間の回数の最高は2014年で5回でした。2012年5月には終了後駅南のクロスパルでのティータイム、2013から17年頃にはアルプラザ1階の喫茶店をほぼ貸し切ったのティータイムをするなど、参加者も多くてクリーンアップ活動が一番盛り上がった時期でした。その後は昨年まで年1～3回の活動を続けてきました。しかしコロナ禍の自粛生活を経て会員の高齢化による要因とJR北駅前バスロータリー部分やJR西口改札口前の整備計画に伴うグリーン帯の減少とが相まってクリーンアップ活動の回数や参加者の減少が顕著になっています。

今年の活動は一年振りに5月に実施の予定でしたが、あいにく24、25日とも雨の影響で中止、後日に延期されました。2日前に運営委員の4名のメンバーにより1階倉庫の整理とその中に保管されていた備品の大半を2階事務所の南北のベランダに持ち上げ整理整頓してシーンさんの協力もありスッキリいたしました。今後共同で利用している倉庫の備品の出し入れもスムーズになると思います。



大阪医科薬科大学看護学部実習協力

8地区 佐藤節子

5/1は半日で3年生学生をA、Bに分け2グループで入院時の患者になり問診の実習の手伝いです。病歴は大体頭に入れていましたが、なりきるのはむずかしいものです。5/20、22の両日は各2時間私達がベッドに寝て学生が酸素濃度、脈拍と呼吸回数を計測するのと、血圧を測る練習です。今回血圧を測るのはスムーズでしたが、脈拍はグループの学生に囲まれた中ですから長くかかっていました。手術後は足に瘤ができやすいそうで、足の指先を手前に曲げると良いらしいとのことでその練習もしました。

運営委員会たより

今でしょ!! 私の今日この頃

書記：石田長男

9地区 持田ちえ子

日時：5月17日(土)13:30～15:00

場所：事務所サロン

○諸報告

- ① 地域連携(大阪医科薬科大学看護学部)5月3回実施(詳細はP.1)
- ② 拠点定時総会開催案内&議案書(案)を5月会報と同時配布・手渡し

○検討課題

- ① クリーンアップ活動【5/24実施予定】
- ② 6月15日(土)拠点定時総会の事前準備&当日の役割分担
- ③ その他
 - ・事務所エプソンプリンターの故障による更新
 - ・事務所当番の見直しについて
現行の当番実施日を含め、見直しを図る
 - ・ナルク茨木・摂津拠点創設30周年記念式典等の出席・・・6/7(土)

○拠点等活動の予定(5月～6月まで)

- ① 5月24日(土) 9:00～11:00
JR高槻駅北口前クリーンアップ活動
- ② 5月24日(土)13:30～ 公益活動サポートセンター総会 生涯学習センター
- ③ 5月30日(金) PM ナルク本部定時総会 エルおおさか
- ④ 6月15日(土) 9:30～12:30
拠点定時総会 クロスパル
高槻7F 702会議室

○5月の会員入退会状況

○7月運営委員会;6月21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. 5. 31 現在
167世帯 239名

一般寄付

千円以上の寄付者を記載しております
匿名希望 (2件)

訃報

3地区 田中 健次 様
謹んでご冥福をお祈り申し上げます

昨年、後期高齢者の仲間入り・・・いよいよ身も心も大変な時期が始まったと悟りましたそこで考えました。今からの事を

- ・毎日5000歩を目安に歩く
- ・同好会「元気体操」には必ず行くことを心掛ける
- ・ナルク活動(雑務など)を「ぶつぶつ言わず」やる
- ・甘いものを極力控える

これが当面の目標です。これなら



「だらしない私？」でも何とかやれるじゃないかと思いました。毎日5千歩と考えていますが、時には1万歩を超える日も有り帰宅すると「さすがにへろへろ」です。身体の衰えを感じる瞬間でもあります。事務所サロンでの「元気体操」はいつもみんなと楽しく頑張っています。今のところ「膝、腰、肩など痛みもなく大丈夫」です。家でもアレンジして、なるべく身体を動かすように心掛けていろいろやりながら家事仕事にも励んでいます。

ナルクの活動ですがサロン花みずきの会計、事務所の備品・消耗品の購入・補充、そして会報「花みずき」の作成(編集会議を含む)また、運営委員として会議出席もしています。預託・奉仕の活動にも参加しています。同好会は「週1回の元気体操」「月1回の歌声広場」の参加です。歌声広場では、参加のみんなで唄うので音痴の私でも気になりません。甘いもの・・・今でも食べたい欲望に負けます(血糖値はギリギリ)それから、なるべく用事を作り出掛けることを心掛けています。ナルク事務所へは自宅から近いので助かっています。これから年取るごとに諸々弊害が出てくるでしょう・・・ね。でもその時はその時で(笑)

	氏名	地区	世帯	人数
入会	崎山 覧子	8	1	1
退会	田中 健次	3	0	1
	井上 きよ子	4	1	1
	藤本 幸子	4	1	1
	中村保幸・明美	12	1	2

2025年5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	包丁研ぎ	小西	1
		留守宅支援	入江	2	風通し/枝切り	入江	5
	通院・介助	車いす介助	宮村	3	縫い物	池田	2
		車いす介助	(○小林)石田	2	院内介助	石田	1
		車いす介助	入江	4	見守り/草引き	○入江、柿本邦、柿本真	5
		雑用支援	入江	2	話し相手	加藤	5
		話し相手	(○小林)瀧本	1	剪定	○品川、入江寛、古田	10
利用	他	学童迎え	○柿本邦、入江	6	草引き	小林	2
		包丁研ぎ	小西	3	買物2名	宮村	2

奉仕活動	市・福祉	空き家見守り	石田、池田	2
		研修協力	○石田、池田、稲垣、尾崎、小西、佐藤、田中蕃、樋口、山口	56
	子	こども食堂	○田中千、金山、木村、佐藤、古田、前田、山上、山中、南方	89
	環	クリーンアップ	※雨天順延 またのご協力お願いします	

☆ 統計	預託活動						奉仕活動				
2025年5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)	13		5	1	28	32	13	9		16	38
点数(点)	53		5	1	44	103	61	89		96	246
今期点数累計	96		9	1	87	193	67	147		177	391

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

5月の拠点の行事实績

同好会の予定

17日	運営委員会	8名	24日	高槻駅北 クリーンアップ	中止
1日 20日 22日	医科薬科大学 協力事業	24名	6日 18日	子供食堂 & 子供サロン	16名



拠点の行事予定

6/15(日) 9:30～	定時総会	クロスパル高槻
6/21(土) 13:30～	運営委員会	事務所サロン
6/1(日) 10:00～ 6/29(日) 10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン
7/19日(土) 13:30～	運営委員会	事務所サロン
7/6(日) 10:00～ 7/20(日) 10:00～	子供食堂 & 子供サロン	事務所サロン

名称	R7/6月	R7/7月	場所	世話役
ナルクの輪	9日(月) 23日(月)	14日(月) 28日(月)	事務所 サロン	佐藤 (第8地区)
謡の会 10時～	14日(土) 28日(土)	12日(土) 26日(土)	事務所 サロン	小林令 (第7地区)
PC・写真 同好会	13日(金) 27日(金)	11日(金) 25日(金)	事務所 サロン	福原 (拠点在席)
健康麻雀 13:00～	8日(日) 22日(日)	13日(日) 27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	26日(木)	24日(木)	JOYJOY	森 (第12地区)
歌声ひろば 13:00～	23日(月)	28日(月)	JOYJOY	森 (第12地区)
楽々 ウォークの会	24日(火) 京都水族館	—		石田 (第10地区)
ソフトボール 同好会	11日(水) 27日(金)	—	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、3名、12支の羊の壁掛け後半は少しだんらんの時間を...
謡の会	3名、3名、「熊野」を3分割で、四条・五条・六波羅・清水を母の思いを抱き花見車で行く様子を...
PC・写真 同好会	3名、7名、アドビエレメント2を使った写真加工など
健康麻雀	8名、9名、いつものメンバーで開催も、後半日には新しくメンバーの参加もあり賑やかに!!
囲碁・将棋 同好会	休会中

健康 カラオケ	5名、久しぶりに女性メンバーの参加もありにぎやかに3時間各々6曲を熱唱
歌声 ひろば	6名、定番曲から、今回は夏の歌 夏の思い出・バラが咲いた・芭蕉布・ざわわ・青い山脈など...
楽々 ウォークの会	20名、今年3月17日にオープンした「ダムパーク: いばきた」へ日本最長の歩行用つり橋を満喫
ソフトボール 同好会	3名(2名)、爽やかなスポーツ日和、軽やかに練習を
ますます 元気体操	今月5回 29名、今月は体力測定あり、握力・片足立ち・お口の体操・栄養バランスなど