

NALC 吹田

# 友遊悠だより

2023年6月号

特定非営利活動法人  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
NALC吹田 友遊悠

〒565-0862 吹田市津雲台1-2-1  
千里ニュータウンプラザ6F

TEL/fax

E-

<http://nalcsuita.livedoor.blog/>



## 2023年度定時総会のご案内

2023年度定期総会を下記のとおり開催しますので、ご案内いたします。

記

日時：6月25日(日) 10:00~11:30(予定) 受付：9:40~

会場：千里ニュータウンプラザ6F 会議室

※当日は事前配布の総会資料をご持参の上、時間厳守でご出席ください。

※総会終了後、12:00~14:00(予定) クリスタルホテルのレストランにて  
懇親会を行います。会費 1,000円 総会会場受付でお支払いください。

※問合せ先：内山代表

以上



🌸令和5年3月 運営委員会だより🌸

3月8日(水)出席者7名

- ◆ 箕尾温泉旅行 参加者 3名
- ◆ 社協ボランティアセンターに以前入っていたが2年間脱退。再登録も考えたが年会費¥3,000に対してメリットが無いと判断し登録は止めた
- ◆ 会報作成月の変更  
5月から6月に変更する。総会6月25日の連絡及び出欠人数の把握 総会資料の作成、送付等勘案して6月7日に総会資料とともに印刷及び送付を行う。  
同好会の日程は個別に連絡してもらう
- ◆ 弘済院、青藍荘の活動 弘済院は近日中に喫茶ボランティアを再開出来るかもしれない
- ◆ 北摂地域連絡会 4月21日
- ◆ 時間預託活動の提供者変更について
- ◆ 事務所の固定電話 年間¥30,000以上支払いしているが利用はほぼ無い状態なので解約する

🌸令和5年4月 運営委員会だより🌸

4月12日(水)出席者7名

- ◆ 5月10日の運営委員会で会報は発行せず総会資料の点検を行う。
- ◆ 総会の議長選出について
- ◆ 総会終了後の懇親会はクリスタルホテルで行う。
- ◆ 6月に会報と総会資料を同時印刷し発送する
- ◆ 4月20日 NALC day は参加しない
- ◆ 4月21日 北摂連絡会(高槻)内山さん出席
- ◆ 家に眠っている品物をメルカリなど利用して売却し利益を得る事を考慮してはと提案あり (池上)

🌸 令和5年5月 運営委員会だより 🌸

- ◆ 北摂連絡会に会長出席
- ◆ 拠点の重点施策本年度の話合い (箕面、高槻、茨木、豊中、吹田)
- ◆ 拠点間の協同作業
- ◆ 本部への要望事項
- ◆ 総会資料の作成についての話合い
- ◆ 新規役員候補について

(池上)

🌸 会員懇談会報告 🌸

3月26日(日)、ラコルタ会議室にて会員懇談会を実施しました。参加者11人。拠点の現状や今後の活動について意見交換しました。同好会活動を楽しみながら、会員どうしの交流を深める環境づくりが必要だと感じました。それには固定観念にとらわれない発想で、新しいことにトライすることが大切です。

しかし、運営委員の努力だけでは現状打破は難しいです。地区世話人や会員有志の協力が欠かせません。もっと気軽に、気楽に「楽しい吹田拠点」になるよう皆で知恵を出し合いましょう。(松浦)



ナルク活動、感動の思い出

仲 甲三

今年、1枚の年賀状をもらった。「おじさんお元気ですか。沙梨です。東京で元気にしています・・・」懐かしさがどっとこみあげてきました。

20年前、私がナルク吹田に参加した年、保育園児の送迎ホラティアに手をあげて沙梨ちゃんのお迎えすることになりました。4時頃保育園から自宅まで約20分の道すがら車の中で保育園でのその日の出来事を話したりしていました。沙梨ちゃんは特に保育園の動物の英単語の勉強が好きでした。今でも覚えています「キリン(ジラフ giraffe)のフの発音は上の歯で下唇を噛むんやで」と教えてあげたことが大変気に入ったようで、次の日から幼稚園中で「ジラフ、ジラフ」言いふらしていたことを先生からお聞きしました。

一年して沙梨ちゃんは小学校に上がったためこの活動はおわりになりました。それから20年の月日が過ぎて今年の正月の再会になりました!

沙梨ちゃんはあれから英語が大好きになり、大学を出てデザインの仕事に進み、今では東京に出て、来年にはニューヨークで勉強することを夢見ているとのこと。是非その前に英語の種をまいてくれた私にお礼をしたいと今回の梅田での再会になったとのことでした。

今彼女は26歳、私は82歳。20年は長かったようで短いような不思議な時間が過ぎました。まさにナルク活動の醍醐味です。これからの沙梨ちゃんの活動を祈ってやみません!!

## ◆ 7月歩こう会へのお誘い ◆

日 時 : 7月25日(火) 9:15

集合場所 : 阪急バス 千里中央バス乗り場

行き先 : 箕面森林浴 例年通り、箕面山ウオークです。

コース : 千里中央→(バス)→外院→旧参道→しらみ地藏→箕面ビジターセンター→



キャンプ場で休憩後、逆コースで下山する予定です。本プランは例年より距離を短縮していますが、箕面大滝→箕面駅のコースに変更することも可能です。

## ◆もっと「楽しい吹田拠点」実現のために◆

今号の会報でもお知らせしましたように、運営委員はただ今、6月25日の総会資料の仕上げと総会当日の準備を行っています。現行の役員は7名(1名途中辞任)ですが、新年度は4名体制となります。会員の高齢化等による活動力の低下が役員への担い手不足を招き、これはコロナ禍以前からの課題でした。恐らく今後もこの状況は続くものと思われま

す。しかし、もはや役員の方だけで拠点を運営し活動を継続することは困難な状況になりつつあることをご理解ください。会員一人一人が何かできることはないか思いを巡らせ、何か一つでもお手伝いいただければ、より長くより楽しく活動を継続できるであろうと思います。みなさまのご協力よろしくお願いたします。

さて、2022年度から地区世話人を中心に気軽に楽しいイベントを計画し、担当地区以外の会員にもLINEや口コミで誘い合っかけてたり、集まったりするような取り組みを行っています。まだ実証実験の段階ですが、「少人数でも楽しくやりましょう」という試みです。賛否両論あることと思いますが、まずは行動することが大切です。近い将来私たちも普通にSNSで発信して情報を共有するような時代になると思いますが、当面の間は今利用できる方法で集いの場をつくりましょう。


### ◆ 最近のイベント

- 5月12日 オッペン化粧品バラ園見学 岸辺 参加4名
- 5月25日 ホテル観賞会 西山田 参加3名

## ♥ お問い合わせ ♥

2021年より会報の発行が隔月(奇数月)となり、2か月分の活動やお知らせをまとめて掲載することになりました。今回は、5月発行の会報が6月発行に変更になりましたので、ブログに「速報」として掲載しました。

活動の日程変更等が発生した場合、今後もブログで広報しますので、定期的に関覧していただければ幸いです。

qr code nalcsuita の blog 



## 2023年4月～5月度活動実績

報告者：松房 恭子

4~5月	時間預託活動			小計	コーディネーター	事務所当番	会報、業務、その他	小計	利用点数	/月預託時間
	助け合い	喫茶	同好会							
4/活動時間	1	0	0	1	1	1	10	12	2	15
活動会員数	3	0	0	3	1	1	4	6	0	
5/活動時間	1	0	0	1	0	3	10	13	0	14
活動会員数	1	0	0	1	0	2	4	6	0	

予 定	6月	7月	担 当
運営委員会	7日(水) 9:30	12日(水)10:00	内 山
会報作業	7日(水)運委終了後	12日(水) 9:30	泉
同好会	6月	7月	世話役
歩こう会	お休み	25日(火)9:15 阪急バス 千里中央 乗り場 箕面森林浴	内 山
歌サークル	17日(土)13:30 亥子谷コミセン	25日(火)13:30 亥子谷コミセン	稲 崎
麻雀	1日(木)19日(月) 10:30 美馬宅	6日(木)10日(月) 10:30 美馬宅	岡 本
パークゴルフ	7日(水)9:30 万博Pゴルフ場	5日(水)9:30 万博Pゴルフ場	美 馬
卓 球	13日(火)13:00 北千里体育館	11日(火)13:00 北千里体育館	池 上

### 編 集 後 記

ひとりの弱点直視して

自分ひとりで見えるもの、できる事には限界がある。

「社会生活を維持して気づくチャンスをふやす」

「ひとりだとサボってしまう」「意識してコミュニティに参加する事が改善につながる」

ドクターや改善に取り組んだ人たちの話を聞き、ひとりに足りないものを補えるのは、周囲の目だと思った。

今回は認知機能と運動機能について考えてみたが、ほかの病気にも言えるかもしれない。

ひとりの弱点を直視して、周りとうまくつながりたい (^\_^)。

