



虹の里

2024年12月 第243号

発行所 ナルクびわこ湖西 発行責任者 田川鴻平 編集責任者 池本盛雄
〒520-0522 滋賀県大津市和邇中浜 432 平和堂和邇店 2F
TEL・FAX 077-594-0838
Mail to: nalc-kosei.5940838@nifty.com
URL <http://nalc-kosei.o.oo7.jp/>



活動の基本

○ナルクの理念（自立・奉仕・助け合い・生きがい）を、明るく、元気で、楽しみながら実現しよう

活動の目標

○時間預託50%、無料奉仕活動30%、仲間同士の友好・交流20%の活動比率をめざして

みんなでボッチャ等楽しもう！

2025年新年会

1月度月例会を新年会として開催することになりました。昨年度の1月1日は「能登半島地震」で甚大な災害が発生し復興が遅れており、地元を離れられる人々、一方では地元に残り不便な生活を送られている方々もおられます。

滋賀県では被害等は発生しておりませんが、災害はいつ、どこで発生するか解りません。一年を振り返り、会員同志の親交を深めるため、堅苦しい事は抜きにして、楽しい会にしたいと思い、下記の計画をしました。多くの会員の出席のほどよろしくお願いいたします。

（代表 田川鴻平）

記

開催日時：2025年1月6日（月）10:00～14:00（役員9:30集合）

開催場所：和邇コミュニティセンター（第4、5会議室）

開催内容：事務局報告他・ボッチャとカロムの体験

出席要領：2024年12月22日までに各運営委員に申し込む

その他：当日はお弁当、コーヒー、紅茶を用意します。お茶は各自でご持参を。会場は床がフローリングでスリッパはあります、厚手の靴下等持参してもらえば幸いです

多彩な趣味生かした作品を一堂に

ナルリンピック作品展

ナルリンピックの一環として11月13日から18日まで、当拠点事務所で作品展を開催しました。多彩な趣味をお持ちの会員様のご協力により、狭い会場にも関わらず、立派な展示会が出来ました。ありがとうございました。

作品展会員は次の通りです（順不同：敬称略）。**絵画教室**（刈谷拓爾、八木賀壽子、浪江巖、苗村佳奈子）**虹の里句会**（青野邦彦）、**フォトウオーキング**（内田晴己）、**絵画**（加藤泰治、加藤珂余、長村静子）、**トレッキング**（池本盛雄）、**千羽鶴の会**（静木加代子、田村美津子、田中美保子、上田忍子、宮寄順子、）**看板・絵画**（大田原逸子）、**陶芸**（渡辺秀雄、田中美保子）。以上の方々でした。

（田川鴻平）

12月号 トピックス

◆時間預託活動 ☆18点（8人）☆事務所当番17時間（17人）

◆奉仕活動 ☆102時間（51人）☆拠点活動15時間（11人）

◆健康体操：12月4日（水）・1月22日（水）14：00～を予定

12月の会場は、フローリングのためバスタオル等の敷物をご持参下さい。

水筒持参でのご参加をお願い致します。

◆ナルリンピック：11月16日（土）坂本、石山コース参加人数37人、坂本竹林院から石山寺まで無事終了し当地にて解散（滋賀に向かう途中湖西線と琵琶湖線を乗り間違えた方もおられたが無事に合流のハプニングあり）

◆虹の里印刷は、11月29日（金）10：00～

◆◆◆会員の動き◆◆◆

会員状況 11月度（2024年11月25日時点）

入会：当月、入会はありません。

退会：角垣 繁樹・加代子（妹子B／高島G）

| | 2024年3月末 | 当月（11月） | 前年度末差 |
|--------|----------|---------|-------|
| 会員世帯数 | 122 | 109 | -13 |
| 会員数（名） | 182 | 161 | -21 |

住んでいる町に恩返し
奉仕活動と一緒に楽しみませんか？

【11月の奉仕活動のご報告】

実施日：11月15日金曜日
参加者：6人(内地域の方1人)
9時30分、和爾公園トイレ前集合
和爾公園内の清掃活動を行いました。



公園周辺は妹子祭りの数日前に草刈りが行われたので、歩いていても気持ちのいい綺麗な公園になっていました。ごみも少なく、後は池周り落葉を取りコンポストに入れ、今回は雨靴の用意はしていませんでしたので、熊手を使い手の届く範囲で藻や落葉を取り除きました。

暖かな日で作業は楽でした。

【次回の奉仕活動】

12月6日(金)
9時半集合

集合場所

和爾公園トイレ前 雨天中止
公園内の小川の落ち葉を取りま
す。

持ち物：軍手・飲み物・動きやす
い服・雨靴（足元が濡れるお
それがありますので出来たらお
持ち下さい。

泉 090-XXXX-YYYY

活動に協力していただける
方はご連絡下さい。
エコクラブ花 LINE ⇒



◆ 12月・1月の出納日 ◆

| | | | | |
|----|-----------|----------|------------|--------|
| 出納 | 12月16日(月) | 1月20日(月) | 10:00~1200 | ナルク事務所 |
| | 12月23日(月) | 1月27日(月) | 10:00~1200 | ナルク事務所 |
| | 12月26日(木) | 1月31日(金) | 10:00~1200 | ナルク事務所 |

会議・集会のお知らせ

| | | | | |
|-----------------------|---------|--------|-------------|--------------|
| ☆ 十 二 月 ☆ | 地区別月例会 | — | — | 日時は各地区の自主判断 |
| | 健康体操 | 4日(水) | 14:00~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
| | 新入会員説明会 | 12日(木) | 10:00~12:00 | ナルク事務所 |
| | カフェひだまり | 13日(金) | 13:30~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
| | 幹事会 | 16日(月) | 10:00~12:00 | ナルク事務所 |
| | 運営委員各会 | 23日(月) | 10:00~12:00 | ナルク事務所 |
| ☆ 一 月 ☆ | 新年月例会 | 6日(月) | 10:00~14:00 | 和邇コミュニティセンター |
| | 健康体操 | 22日(水) | 14:00~15:00 | 和邇コミュニティセンター |
| | 新入会員説明会 | 9日(木) | 10:00~12:00 | ナルク事務所 |
| | カフェひだまり | 10日(金) | 13:30~15:30 | 和邇コミュニティセンター |
| | 幹事会 | 20日(月) | 10:00~12:00 | ナルク事務所 |
| | 運営委員各会 | 27日(月) | 10:00~12:00 | ナルク事務所 |

~~~~認知症カフェ「ひだまり」だより~~~~

初めに出前講座を和邇あんしん長寿相談所の保健師杉本氏にお口の健康「かむ力」「飲み込む力強化法」パンフレットを見ながら教えていただいた。今回も伊香立のBOHデイサービスより3名参加されました。

11月8日のカフェの利用者37名、スタッフ9名とゲスト9名のよし笛演奏と歌詞カードを基によし笛演奏に合わせて楽しく5曲合唱し、カフェタイムは手作りのケーキを美味しく戴き解散した。

(田川鴻平)

次回12月度の開催予定

- 開催日時：12月13日(金) 13:30~15:30
- 場 所：和邇コミュニティセンターだい4：第5会議室
- 内 容：花音(コーラス)、クリスマスツリーの飾り付け、カフェタイム
都合により内容は変更する場合があります
- 参加費：一人 200円(ボランティア保険等)
- 主 催：ナルクびわこ湖西(大津市「認知症カフェ」委託事業)



同好会日程表(12月・1月)

| 同好会の名称 | 開催日時・場所 | | | 講師・世話役 |
|--------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|--------------------|
| | 12月 | 会場 | 1月 | |
| 絵画教室 | 3日(火) 蓬萊駅 13:35 集合 | アトリエ | 休会 | 刈 谷 拓 爾 |
| 食いしん坊 クラブ | 18日(水) 交流会 9:30~12:30 | — | 15日(水)公民館主催の料理教室「餡入り餅の高松のお雑煮・黒豆寿司・イタドリ炒め」 | 田 川 鴻 平 |
| 健康麻雀 | 2日・9日・16日 23日(月) 13:00~ | 真野北公民館 | 6日・13日・20日 27日(月) 13:00~ | 田 中 竹 志 |
| 虹の里 句会 | 休会 | — | 未定 | 青 野 邦 彦 |
| ふらっとサロン | 12日ポッチャ体験 26日(木) 13:30~15:30 | 真野北公民館 | 9日ポッチャ体験 23日(木) 13:30~15:30 | 清 水 俊 雄 |
| パソコン・ スマホクラブ | 11日・25日(水) 10:00~12:00 | ナルク事務所 | 8日・22日(水) 10:00~12:00 | 萩 村 充 宏 |
| 健康体操と ピンポン | 5日・12日・19日・ 26日(木) 13:00~ | 伊香立環境 交流館2階 | 9日・16日・23日・ 30日(木) 13:00~ | 泉 多 郁 夫 田 早 苗 |
| フォト&ウォー キング・クラブ | 5日(木)9:15 京都駅烏丸中央改 札口(1階)集合 | 伏見 酒蔵見学 と散策 焼き鳥で舌鼓 | 休会 | 内 田 晴 己 |
| ぶら歩き | 休会 | — | 未定 | 渡 辺 秀 雄 上 田 忍 子 |
| 手話の会 | 16日(月) 14:00~ | 和邇コミュニテイ センター | 20日(月) 14:00~ | 清 水 俊 雄 |
| 古代近江を 学ぼう会 | 12日(木) 14:00~ | ナルク事務所 | 9日(木) 14:00~ | 池 本 盛 雄 |

《虹の里句会》十一月紙上例会作品

季題Ⅱ自由

弥陀ヶ原車窓流るる草紅葉

八木 賀壽

〔評〕車窓から見ると原っぱの草紅葉はまるでカラフルな川の
流れです。「車窓流るる」に臨場感があります。季語は草

紅葉。

日当たりを選んで歩む初冬かな

青野 智翠

〔評〕初冬のそくそくとした冷たさは、まだ本格的な冬の身支度
ではないため陽当りを選んで歩む、は共感です。季語は

初冬。

芸術は爆発といふ文化の日

青野あくね

〔評〕岡本太郎の言葉のインパクトは凄いですね。季語は文化の日。

《選者吟》

暮れなずむ色はシャガール文化の日

坂本美智子

虹 日本最初の計画都市、藤原京に遷都

694年12月6日、持統天皇が畝傍山、耳成山・天香久山に囲まれた奈良盆地の南部に、新都、「新益京」(藤原京)(奈良県橿原市・桜井市・高市郡明日香村)へ「都移し」(遷都)。都城制に基づく日本最初の都。条・坊・里によって、東西南北に大路・小路が走り、王城をはじめ、貴族の邸宅・寺院も整えられ、この日、「都移し」が行われた。

持統・文武・元明天皇の3代の都。710年、平城遷都まで都となった。

地鎮祭(691年)をして、造営を開始。東西8坊で4里(2.17km)、南北12条で6里(3.27km)。条里制にのって、東は「中ッ道」、西は「下ッ道」、北は「横大路」が境界とされる。飛鳥最後の都。遺跡からヒノキの箸が出土。都であった期間よりも、造営期間の方が長かった。広大過ぎて、朱雀大路が途中で途切れ、糞尿やゴミ処理が追い付かないなど、トラブルが多かった。結局、再度、都を造ることになり、わずか16年で都としての役割を終えた。(池本)

賛助会員として、糖尿病クリニック堅田殿の登録を頂いております。