

# いちよう通信

第65号 2026年9月発行



ナルク大阪「いちようの会」

NPO法人NALC

(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)



〒542-0012

大阪市中央区谷町6-4-8

新空堀ビル2階 206-2

TEL/FAX 06-6710-4522

EM: ichou@nalc-osaka.com

HP: http://www.nalc-osaka.com

## 「介護保険についての研修会」報告

猛暑の7月30日(木) 13時半から拠点事務所にて、標記の研修会が開かれ13名の参加者がありました。

介護支援専門員 秋田小百合会員から介護保険制度の仕組み・介護サービスの利用の手続き・介護サービスの種類等々について、丁寧に説明して頂きました。続いて、参加者の皆さんから色々と質問が出されて活発に討議が重ねられ、有意義な時間を過ごすことができました。次回は9月28日(月)、介護施設の種類の紹介を中心に研修会を行うことを確認して、無事終了となりました。

(事務局)

## 「野中会長との懇談会」報告

梅雨も明けた7月18日(土) 13時半より、ナルク本部会議室にて阪奈地区連絡会の主催で標記の会合が開催されました。所属の各拠点と本部から総計14名の参加がありました。

人口減少・少子超高齢社会を迎える中で、ナルクの役割、新しい仲間づくりへの挑戦、ナルク発展5か年計画策定への思い等々、約2時間にわたって会長から熱意溢れるお話を伺うことができました。最後に、本部の今後の活動への各拠点への支援の要請を表明されて、会合も終了。解散となりました。

(事務局)

## 「介護施設についての研修会」案内

○介護保険利用の施設選びについて

介護保険を利用した施設選びを解説していききたいと思います。

質問コーナーも設けていますので、どしどし質問ください。

日時：9月28日(月) 13時半～15時

場所：拠点事務所

申込：9月18日(金) までに事務所へ

講師：介護支援専門員 秋田 小百合

## 「わくわく町中散策」案内

江戸の風情をのんびり歩く

「奈良・今井町」の散策

江戸時代の情緒豊かな町並みが残る「今井町(檀原市)」を訪ねます。

時代劇の世界にタイムスリップしたような美しい町並みを、のんびり楽しみましょう！

江戸時代の町家が大切に保存される今井町は、全建物総数約760軒のうち、500軒が伝統的建造物と、実は知る人ぞ知る魅力あふれるエリアです。



日時：10月12日(月・祝) 10時～12時

集合：10時に、近鉄「大和八木駅」南口改札前

交通：近鉄大阪線 大阪上本町駅 9時12分発の「名張行」急行

← 鶴橋駅 9時14分

← 大和八木駅 9時45分着

申込：10月6日(火)までに事務所へ

備考：小雨決行 (幹事：西島忠洋・裕子)



→「しおりアプリ」

## 「バーベキュー大会」案内

新緑の一日を「バーベキュー」と「花博記念公園の散策」で楽しみませんか！5月に予定していたこの行事が雨天中止となった為、リベンジ再開として企画しました。ぜひご参加下さい。

日時：10月29日(木) 11時～

雨天時は予備日として、11月5日(木)を予定

集合：地下鉄「鶴見緑地駅」改札口に11時

場所：鶴見緑地公園内のバーベキュー場

会費：2500円

申込：10月20日(火)までに事務所へ

※①②③のいずれかを連絡して下さい。

①いずれでも参加

②10月29日(木)のみ参加

③11月5日(木)のみ参加

※雨天中止：10月29日(木)の場合、10月26日(月)に決めて参加者に連絡します。

11月5日(木)の場合、11月2日(月)に決めて参加者に連絡します。

※参加取消：10月29日(木)の場合は26日(月)以降、11月5日(木)の場合

場合は、2日(月)以降キャンセル料900円がかかります。

(幹事：高橋・中尾・上田)

「役立つ本」のご案内

- ①『スマホ練習帳』（文響社）  
使い方がよくわからない人の、70歳からの  
使いこなし入門編
- ②『エンディングノート改訂版』（ナルク）  
①②：補助しますので、購入希望の方は詳細  
を事務所までお問い合わせ下さい。
- 申込期限：9月末  
受取：事務所に来所で（10月中）

俳句

日の入れば秋嶺くろぐる立ちあがる

齋藤 富美代

写経終え飛石伝ふ白日傘

須見 敏江

朝餉夕餉庭先の紫蘇きざむ

森下 和子

川柳

セルフレジガイドの声に受け答え

タカシ

みかけない読書の秋はケータイへ

よねぞう

催事のご案内

- 介護保険利用の施設選びについて  
・日時：9月28日（月）13時30分～15時  
※一面を参照して下さい。
- わくわく町中散策／奈良・今井町  
・日時：10月12日（月・祝）10時～  
※一面を参照して下さい。
- 秋の大阪城公園クリーン作戦  
・日時：10月16日（金）10時～12時  
※雨天時は、23日（金）に順延
- ・集合：大阪城ホール西玄関（青屋門外濠）  
・申込：10月13日（火）までに事務所へ
- バーベキュー大会  
・日時：10月29日（木）11時～  
※一面を参照して下さい。

教室・同好会のご案内

- 健康麻雀初級 教室  
・日時：9月5日（土）9月26日（土）  
10月3日（土）10月24日（土）  
11月7日（土）13時半～16時半
- パッチワーク 教室  
・9月・10月は、ともに休みです。
- スマホ 教室  
・日時：9月12日（土）13時半～15時半  
10月10日（土）13時半～15時半
- いきいき体操 教室  
・日時：9月16日（水）13時半～14時半  
10月21日（水）13時半～14時半
- 健康マージャン 同好会  
・日時：9月5日（土）9月19日（土）  
10月3日（土）10月17日（土）  
11月7日（土）13時～17時
- 水切り絵 同好会  
・日時：9月10日（木）11時～15時  
10月8日（木）11時～15時

会員動向（6月度/7月度）

- ◎時間預託提供活動  
時 間 22時間/43時間  
提供者 8人/8人
- ◎奉仕活動  
時 間 438時間/518時間  
提供者 16人/37人
- ◎会員異動  
入 会 なし/2世帯2人  
退 帯 1世帯1人/2世帯3人
- ◎月末会員数  
178世帯/178世帯  
224人/223人

- 絵手紙 同好会  
・日時：9月14日（月）11時～15時  
10月19日（月）11時～15時
- カラオケ 同好会  
・日時：9月29日（火）13時～17時  
10月27日（火）13時～17時  
・場所：ジャンカラ上本町駅前店  
※「カラオケ」以外の教室・同好会は、全  
て拠点事務所での開催です。
- お知らせ  
○運営委員会  
・日時：9月12日（土）10時～12時  
10月10日（土）10時～12時  
・場所：拠点事務所  
○会報発送作業  
次号・11月号の発送作業は、11月2日（月）  
11時30分から拠点事務所で行います。  
ご協力をお願いします。
- 拠点事務所から  
事務所の執務時間は、平日の11時～15時  
とします。  
TEL/FAX (06) 6710-4522