

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第99号 (通巻 第256号)

発行 平成30年12月

事務局 豊中市本町1-12-16 ソレイユ豊中 205

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail [nalctim2007@yahoo.co.jp](mailto:nalctim2007@yahoo.co.jp)

URL <http://www.geocities.jp/sssli612>

## ♡♡♡ 「とよなかパワーアップ体操講演会」に参加 ♡♡♡

11月15日(木)、豊中市文化芸術センターで行われた「とよなかパワーアップ体操・普及啓発講演会」にナルクの仲間と参加しました。

10時からの開会の挨拶に続き、この運動を推進して来られた大東市保健医療部高齢介護室兼地方創生局課長参事・逢坂伸子さんの「住み慣れたまちで、いつまでも元気に暮らし続けるために」と題した講演が行われました。超高齢



化社会に生きる私達が生き生きと暮らしていくための指針やノウハウをお話して下さい、とても参考になりました。筋力はやり続ける限り増加し、週2回、3カ月、強度はややきつい、ああシンドイと思えるものを続けるのが良いそうです。

健康保険や介護保険制度の財政的な問題がニュースになる今日、私達一人ひとりが健康維持のための自覚を持つ事が非常に大切と思います。「ナルクわかばの会」でも第1・第2土曜日と第3・第4木曜日の14時より事務所にて「とよなかパワーアップ体操」を行っています。週1回は体操を行う事が良いと言われていきますので、会員の皆様も是非参加して、一緒にパワーアップしましょう。体操の後は楽しいおしゃべりタイムもありますよ。

(吉田光代)



## 🎆🎆🎆🎆 「新年の集い」のご案内 🎆🎆🎆🎆

平成最後の「新年の集い」を次のとおり開きます。

ナルクの仲間と一緒に楽しく歓談をしながら新年を祝いましょう！

- ・日時：1月21日(月) 11時30分～13時30分
- ・場所：ホテル・アイボリー3階 オーキッドホール
- ・会費：4,000円
- ・申し込み：事務所(12月27日まで)
- ・キャンセル：キャンセルは必ず事務所宛にFax、又はハガキでお願いします。

1月19日(土)以降のキャンセル料は会費全額必要です。

- ・問合せ：鈴木(090-9625-1038) 木下(090-1139-1086) 吉田(090-7117-2341)



## 事務局からのお知らせ



## ◎運営委員会スケジュール (運営委員以外の参加も歓迎です)

30年度第09回 12月08日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第10回 01月12日(土) 10:00~12:00 (事務所)

30年度第11回 02月09日(土) 10:00~12:00 (事務所)

## ◎運営委員会議事録承認事項 (平成30年11月10日開催 出席者11名)

## 1) 会計報告

10月度月間収支は27,542円の赤字。別途、同好会等収入31,131円。  
回収困難な未収入金は損金として処理する。

## 2) 平成31年度「新春の集い」のスケジュール等を決定

カラオケ機器使用料等については同好会会計から補助を行う。

## 3) 同好会規則

改訂した同好会規則(来年から実施)の再確認。

## ◎会員活動

活動内訳		11月の活動(時間)	30年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	91	1,006	-218
	点数利用	2	10	-10
奉仕活動		190	1,306	+216

## ◎会員数 (2018/12/1 かつこ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	97(+3)	20(-2)	16(+1)	133(+2)
会員数	139(+2)	30(-3)	21(+1)	190(+0)



## 年末年始の事務所

平成30年12月29日~平成31年1月4日までお休みします

## === ナルク入会動機と奉仕活動について ===

豊中市北緑丘 川西吉男

私がお世話になっている当地区の民生委員の方が時折り訪問頂いた時に、私が麻雀が出来る話をしていたのを覚えていたのか、同じ棟の奥野さんがナルクに在籍され囲碁に参加されていますよとのお話をされ、他にも麻雀教室も有るとの事で仲介頂きました。奥野さんからわかば会報等説明頂き、お試しに麻雀とカラオケ同好会に参加して、その後正式に入会しました。

それ迄は単にコミュニケーションクラブ内の同好会かなと思っていましたが、時が経ち、ボランティア活動を主とした団体である事に気がついたのですが、高齢者がどこ迄奉仕活動が出来るか分かりませんが、お手伝い出来そうな範囲で、奉仕活動には参加する様にしたいと思っています。

## ♥♥♥ ふるさと高岡で万葉集朗唱の会に参加 ♥♥♥

車窓から流れる風景を胸におさめ、我が故郷の峰々と町並、そして古き友と新しい出会いを楽しみに心が弾む旅でした。

十月吉日、富山県高岡市の一大イベントの万葉集朗唱の会に参加しました。万葉集全 20 巻 4,516 首の歌のすべてを、リレー方式で三日三晩歌い継ぐお祭りです。わが国最古の歌集「万葉集」の代表的歌人である大伴家持が、奈良時代に国守として高岡の町に赴任していたことから、高岡市は「万葉のふるさとづくり」に取り組んでいるのです。老人から子供達迄、その時代の衣装を身



にまとい、一人が二～三首を朗唱します。古城の森の樹木を縫う、鮮やかなライトの中にくっきりと浮かび上がる特設水上舞台で朗々と詠うのです。ちょっぴり恥ずかしいけど、醍醐味を肌で感じ取れます。

車で迎えに来て下さり、私と同行して初めて参加した友人を案内し、市内観光巡りをして下さった 4 人の小学校時の同級生に感謝です。改めて故郷を振り返る時を得た事が、何よりの心の財産と感じた旅でした。  
(高山典子)

### ◆◆◆ 古江台ホール 餅つきボランティアのご案内 ◆◆◆

例年行われている年末行事、古江台ホールでのお餅つきの案内です。

年末の忙しい時期ですが、今年もよろしくお願ひします。



- ・日時：平成30年12月26日(水) 午後1時～4時頃まで
- ・場所：池田市 特別養護老人ホーム古江台ホール  
集合時間、場所等については後日連絡致します。
- ・持参するもの：エプロン、三角巾
- ・申込：木村良三 090-5365-8914 又は 072-761-1867



### 12月と1月の予定

同好会その他のイベント	12月		1月	
麻雀	9(日)	10:00-16:00	13(日), 18(金)	10:00-16:00
カラオケ	19(水)	13:30-	16(水)	13:30-
歌声サロン	21(金)11:30-	26(水)13:30-	23(水)	13:30-
情報リテラシー	3(月), 6(木)	13:00-	7(月), 10(木)	13:00-
新年の集い	—		21(月)	11:30-13:30
囲碁	10(月), 24(月)	13:00-	14(月), 28(月)	13:00-
パワーアップ体操	1(土), 8(土), 13(木), 20(木)	14時-	5(土), 12(土), 17(木), 24(木)	14時-
会報発送	7(金)	11:00-	11(金)	11:00-
池田ブロック会	17(月)	10:00-12:00	—	

## 平成31年1月からe-Taxの利用手続きがより便利になります

<p>①</p>  <p>今年も税務署に申告書を提出しに行ったけど、混んでたな…来年も税務署に行くのが大変だなあ</p>	<p>②</p> <p>マイナンバーカード方式!</p>  <p>マイナンバーカードとICカードリーダーライターがあれば、自宅のパソコンからe-Taxで申告ができるよ!</p> <p>ええ そうなんだ!</p> 
<p>③</p>  <p>でも、マイナンバーカードはまだ取ってないし、ICカードリーダーライターも持ってないよ どうしよう…</p>	<p>④</p> <p>ID・パスワード方式!</p>  <p>そういう方でも大丈夫! 税務署でIDとパスワードを受け取れば自宅のパソコンやスマホからe-Taxで申告ができるよ!</p> <p>知らなかったよ!</p> 

### マイナンバーカード方式

用意するものは、次の2つ!



- ① マイナンバーカード
- ② ICカードリーダーライター



- ・マイナンバーカードを利用してe-Taxで申告できます。
- ・既にe-TaxのID(利用者識別番号)を取得している方もe-TaxのID・パスワード(暗証番号)が不要になります。

マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない方は・・・

### ID・パスワード方式

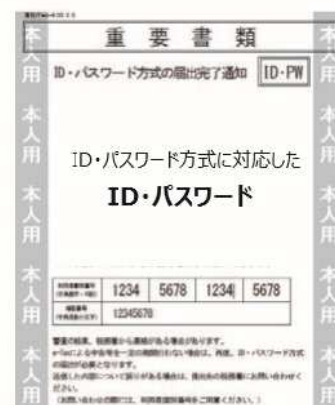
用意するものは、次の2つ!

ID・パスワード方式に対応した



- ① ID(利用者識別番号)
- ② パスワード(暗証番号)

- ・IDとパスワードは、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行しますので、発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。



- ・国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」でのみ利用できます。  
※マイナンバーカード及びICカードリーダーライターが普及するまでの暫定的な対応です。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」ではスマートフォンでも確定申告ができます。