

ふれんず

編集発行：NPO 法人寝屋川市民活動ネット・なかま広報部会

電話：072-812-1116 Fax：072-812-1118

Eメールアドレス smkd-center@orion.ocn.ne.jp

〒572-0848 寝屋川市秦町 41-1 寝屋川市立市民会館 4階

バックナンバー

ネット・なかま機関紙

ふれんず



市民活動センター広報紙

連・連



＝主な内容＝

- 1 総会のご案内・義援金募集紹介 P1
- 2 なかまのひろば展示中・防災食特集 P2
- 3 活動団体情報コーナー P3
- 4 带状疱疹体験記 P4

令和6年度 NPO 法人ネット・なかま総会

特定非営利活動法人ネット・なかまは例年通り通常総会を左記の通り開催します

日時 令和6年5月9日(木)

午後2時30分から

場所 市民会館4階研修室

主な議題

令和5年度事業報告

令和6年度事業計画

役員改選など

詳細は事務局より会員様宛に郵送で議案書および委任状等をお届けします。ご多忙の中万障お繰り合わせの上ご参加頂きますようお願い致します。

引き続きNPO講座開催

総会終了後にNPO講座を開催しますので引き続き誘い合わせのうえ多数ご出席くださいますようお願い申し上げます。

「若い世代を広げる秘訣」

様々な年代の人と

交流できる機会の作り方

講演 近畿大学総合社会学部

教授 久隆浩さん

定員 30人(申込順)

申込 5月8日(水)までに

事務局窓口、または電話で申し込んでください。

令和6年能登半島地震 義援金の募集について

令和6年1月1日に発生しました、令和6年能登半島地震により被害を受けられた被災地の方々には謹んでお見舞いを申し上げます。

そこで被災地を支援するため各所から義援金の募集が始まっています。

多くの受付窓口がある中で寝屋川市から義援金の募集がありますのでご紹介いたします。

皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

◎募金箱設置場所

市役所1階本庁案内
各シテイステーション
各コミュニティセンター

寝屋川市社会福祉協議会

◎直接持参される場合

市役所本庁1階

市民活動振興室で受付

義援金受領書を発行します

(個人名・法人名・団体名で発行可能)

◎日本赤十字社へ直接寄付される場合

ゆうちょ銀行・郵便局

銀行振り込み

振り込み方法振込口座受領書

について等の詳細は

「日本赤十字社ホームページ」を

ご確認ください

※ご注意※

府・市の職員が一般家庭に訪問をしたり、電話・メール・FAX等によって義援金の振り込みを求めることはありません。

◎能登半島地震に便乗した
義援金詐欺に注意!





なかまのひろば

寝屋川市立市民活動センター指定管理者「NPO法人寝屋川市民活動ネット・なかま」は、市民会館4階のエレベーターを降りた目の前にガラスショーケースを設置しています。ここは市民活動センターの登録団体が日頃の活動の紹介や手作り作品を展示する情報コーナーです。4月1日から展示予定の4団体をご紹介します。

学習サークル

市民活動センターで毎月開催しているパソコントラブルは無償の活動です。シニアの皆さんが楽しく過ごせる、趣味や教養講座を数多く、開催しており、市内3か所の教室スペースで、毎週様々な活動を行っています。



アスパラの会

防災・物価高騰を乗り越えるには、田舎暮らし・海外移住の対応しれない様です。今でしょ！
農業テクの習得でSDGs、一緒に乗り切りましょう。




秀麗会

7月6日の市民活動講座で秀麗会指導の「盆踊り講習及び浴衣の着付け講習」講座に向けて宣伝も兼ね盆踊り大会がより楽しめるように盆踊りのグッズ・浴衣の着付け、盆踊りイベント参加に向けて楽しく踊れるように練習します。



語る会

語る会の従来の活動内容や5月30日開催の市民活動講座「シニア向け手拍子リズム」参加を楽しみながら得られる、内容・効用等をなかまのひろばで発信しています。うたごえ元気倶楽部の開催・語らいの場の提供・おひとり様への支援事業など



～防災食勉強会（料理サークルいろは）に参加しました～

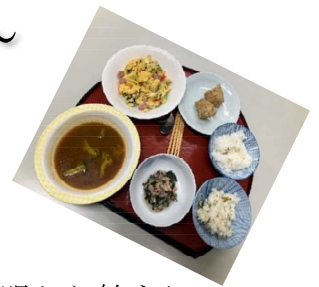
・・・今でしょ！・・・

【ポリ袋（湯せん用）調理で暖かい防災食】



2月19日（月）

市民活動センター料理室で登録団体「料理サークルいろは」企画の防災食勉強会に参加しました。講師（山岡さん）含めて参加者全員が男性とあって、とても丁寧な準備と説明から始まり1時間ほどの実習のメニューが出来上がりました。お見事！※メニュー（御飯/カレースープ/和物/オムツ/蒸パン）



作り方

- ①レシピに沿って準備された食材・調味料をビニール袋に全て投入。
※空気をしっかり抜き（爆発防止）口をねじりながら固く結ぶ
- ②沸騰を保ち100℃のお湯で湯せん、各食材加熱の時間差で取り出す。
※蒸しパン・ホットケーキの素を分量の「午後の紅茶」とビニール袋で溶いて口を結び同じ鍋に入れるだけ。出来上がり！美味！



防災に備え、洗い物も少なく、食材はすべて家あるもの新しい常識との出会い、目から鱗の勉強会でした。

※防災食とは⇒非常食とは異なり、日常に近い食事が出来るように備蓄している食材の事（わか・缶詰・お米・etc）

問合せ先 料理サークルいろは TEL090-5258-3672（中西まで）

◎活動団体情報コーナー◎

第6回寝屋川囲碁将棋フェスティバル

2024年4月28日 参加受付 9時15分～ 開場：10時00分～17時00分

将棋ゲスト棋士 安用寺孝功七段

参加費 一般 1,500円 高校生以下 1,000円

プロ棋士による指導将棋（予約制 別途1,000円必要）

10:30～ 13:00～ 14:45～

完全予約制！ 参加予約は右のQRコードでLINE・電話・メールにて
電話 072-800-6802

メール igoshogineyagawa@yahoo.co.jp

主催 寝屋川囲碁将棋街づくりの会



LINE



寝屋川市民管弦楽団 第19回定期演奏会(入場無料)

2024年5月26日開場13時30分 開演14時00分

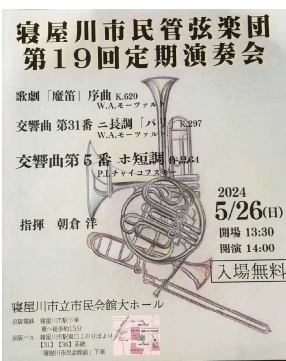
歌劇「魔笛」序曲 K. 620 W.A. モーツァルト

交響曲第31番ニ長調「パリ」K. 297 W.A. モーツァルト

交響曲第5番ホ短調 作品64 P.I. チャイコフスキー

指揮 朝倉 洋

寝屋川市立市民会館大ホール



寝屋川市合唱連盟 第20回 定期演奏会(入場無料)

2024年5月23日 開場13時00分 開演13時30分

寝屋川男声合唱団

レ・サンドリオン

香里ミュゼ

女声合唱団独奏

寝屋川混声合唱団

コールねやがわ

ロンディーノ

楽友会女声合唱団

寝屋川市立市民会館大ホール



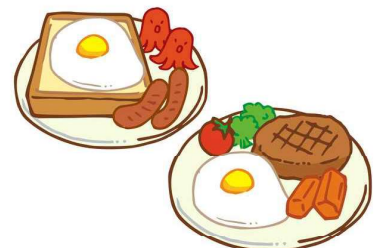
とれぶりんか 子ども食堂開催予定

4月28日(日)

5月26日(日)

6月23日(日)

7月28日(日)



※※あなたの団体のイベント・PR・活動紹介をこのコーナーに掲載しませんか？(掲載無料)※※

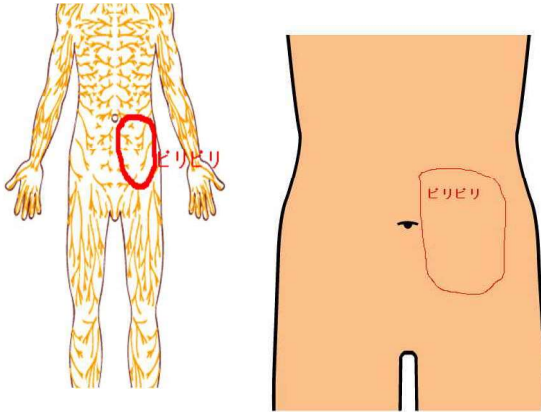
ご希望の方は事務局までお知らせください。次号(38号)の発行は2024年7月1日予定です。
(出来ればWordで作成したものをデーターでお願いします。)

带状疱疹体験記

昨今テレビ広告などで盛んに知らせている带状疱疹に筆者も罹患してしまいましたのでその体験をご紹介します

症状の発見

1月末頃の就寝時にパジャマの上からお腹の辺りをさわるとピリピリとした痛みを感じました、ちようどお腹の中心から左側だけ痛みが出ていたのですが見ためは皮膚に異常が出ていません。ちようど肋間神経にそって痛みが走っていました

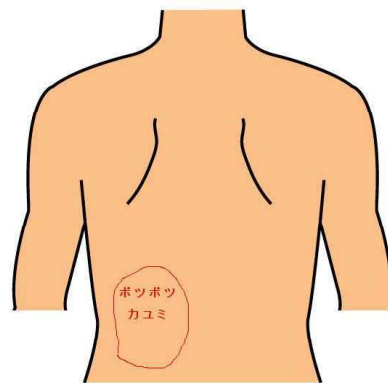


ピリピリとした痛みの箇所

医師の診断

翌朝心配なのでクリニックを受診したところ医者は「皮膚に水ぶくれのポツポツが出ていないので

薬は出せません、しばらく様子を見てポツポツが出てきたら来てください。」と言われて帰宅しました。翌日注意深くお腹の辺りを見てみると背中の中の方にポツポツとした水膨れを発見したので翌朝早速クリニックを受診しました。



ポツポツの箇所



筆者の背中ポツポツ

クリニックの医者は「出ましたね、内服薬と塗り薬を5日分出しておきます」
その夜からかゆみと痛みが

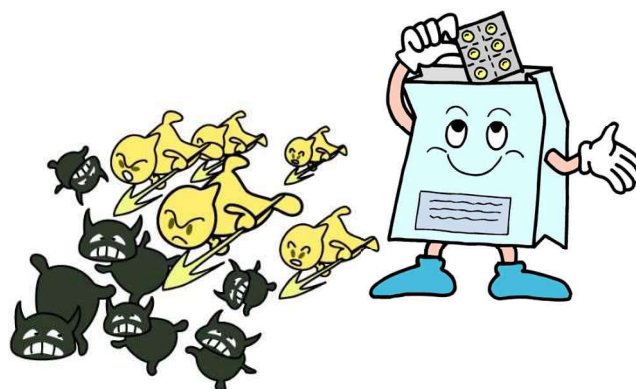
再度の診察

発生して寝られなくなっていました。お腹がかゆくてたまらないのですがポツポツをかきむしると傷になってしまいそうなのでそつとなでるだけ、ところがなでるとピリピリとした痛みがでて4〜5日間満足に寝ることができませんでした。



処方してもらった5日分の薬を飲み終わったのですが、まだ痛みとかゆみが治まりませんでしたので再度受診しました。
带状疱疹のみ薬は最大で7日分しか出せないそうなので残りの2日分と塗り薬、痛み止めの薬を処方してもらいました。
しばらくは歩くとお腹の皮が下着にこすられてピリピリとした

痛みが続きましたが1週間ほどするとやつとかゆみがとれてふだんの生活に戻りました。
今回は発症の発見が早く、投薬治療が速やかにできたのでたいた傷跡や痛みも残らずにすみました。



带状疱疹はポツポツが出たら72時間以内に投薬を開始するのが効果的だそうです

何事も早期発見早期治療が大切だと痛感した次第です。