

NALC	交野
拠点	会報
いわふね	
ボランティア活動のご相談・ご用命は	
TEL : 072-800-8141	
FAX : 072-800-8145	
E-Mail : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp	
ボランティア活動の内容は	
HP : http://hk-nalc.jp/katano	
題字: 坂野小夜美 会員作	写真: いわふね神社



「星のブランコ」 定点観測のお誘い 副代表 戸田十九一

定年退職後、家から20分で行ける星田園地へ出来るだけ暇を見つけて行くことにしている。園地内には、「らくようの路」、「せせらぎの路」、「まつかぜの路」等8コースがあり、その日の体調・空き時間に合わせ2時間～半日迄、自由にルートを設定し楽しんでいる。

四季折々の、感動がある。春、ワラビ・ゼンマイが萌え出で、コシアブラが新芽を頂き、ミツバつつじが咲き、うぐいすが少しづつ上手に囀り始める。清楚な笹ユリを発見する楽しみもある。夏、緑が濃くなり、小鳥の出演回数が増え、虫たちも多くなる。秋、キノコが出始める。ドングリ・栗・柿、それを啄む小鳥たち。落ち葉を踏みしめ、匂いと音を楽しみながら散策する。冬、はらはらと木々の落ち葉が進む中、遠望が効くようになる。虫が姿を消し、小鳥たちもめっきり少なくなり、そして初雪。

この四季の「定点観測歩き」では多くの人との出会いがある。キノコ・山菜に詳しい藤が尾のSさん。詩吟を練習する同じ町内のKさん、星田のAさん。腰痛を治すべくリハビリに励んでいる星田のDさん。妙見坂のMさんは奥さんと。ハヤブサを撮る南星台のKさん。パナソニックの陸上部の人は富士駅伝に向けトレーニングに励んで



雪の星のブランコ(上)と星田園地(下)

いる。

四季折々・人それぞれの楽しみ方・そしてそれは同じ場所だからこそその発見があり、継続することにより、より深く自然を堪能し、理解できるように思う。

今年「ウォーキング・クラブ」では、P3に掲載したように年間計画を立てました。ぜひ一緒に野山を楽しみませんか。

5月25日、ナルク15周年記念行事に参加しましょう。まだ、往復貸切

バスの座席に余裕があります。交野事務所までご連絡下さい。 事務局

「ボランティア美容師として」

私は昨年よりナルク活動に参加させて頂いております。活動内容は、私の持っている美容師の資格を活かして、「天の川明星」で、月二回、デイサービスに来ておられる方のヘアーカットをさせて頂いております。

初めのうちは「よいのかなあ？」と、自問自答の毎回でした。しかし今は、自分の身の丈に合った技術が役立ったのかと思い、「やりがい」を感じながら頑張っています。

今ではお伺いすると、「きれいになってお正月を迎えられた」と喜んで頂き、沢山の勇氣と幸せを頂いております。「また、次の月にお会いしましょうね」とお互いに笑顔で続けております。

“ボランティアとは本来こういう事”だと考えて、進んで参りたいと思っております。

「雑感」

「ボランティア」を辞典で引くと「志願者、志願兵、自発的に申し出る」とある。従来、私が思っていたのは、「海外で救援・支援活動をする」あるいは「継続的に無償の行為をする」などのイメージであった。

参加して日も浅く、何もわからないのですが、ナルクで特に印象に残ったのは、「時間預託制度というものがあり、自分のできることを、自分のできる時に、自分の方法で行います」と書いてあったことです。自分として

「サロンだより」

1月23日(金)、新年会を兼ねた今年第1回目のサロン開催。お善哉に舌鼓を打ちながらワイワイガヤガヤ話題が飛び交う中、昨年のテーマで楽しかった！、勉強になった！ものは、続きをシリーズとして開催すべき等の結論に至りました。今後も、「親睦」と「勉強」に目標を定め、お役に立てるサロンにして行きたいと思っております。

- 2月20日(金)のサロン:「庭木の手入れ」は講師の都合がつかず、「庭木の消毒」などの資料を頂き、会員で勉強会とします。
- 3月19日(木)のサロンは下記のように、エコ「サロン」を敢行します。男性歓迎!

山崎 喜久江

山崎夫妻：愛犬と自宅をコモンシティ散歩



吉田 之雄

はこれに挑戦し、活動していきたいと思っています。

これから、益々、高齢化社会になって行く中で、特に大切なのは「生き甲斐」だと思います。人間の本質は、「人と話をし、助け合い、そして笑いたい」にあると考えます。自分独りで生きるのではなく、地域社会に溶け込み、自分から人に声をかけられるようになって行きたいものだと思っています。

田中 暁子



2009年度第一回サロン新年会

**3月19日 北河内4市リサイクルプラザ「かざぐるま」と四条畷市・交野市清掃施設見学
13:40 ゆうゆうセンター東駐車場集合。マイクロバスで出発。16:50 帰着。 参加費無料**

「ウォーキング 2009 年度の計画」 増田 文子・戸田 十九一

○星のプランコ「定点観測」春シリーズ	○交野の野山散歩シリーズ
3月30日(月) 山桜・藪ツバキ	7月 私市駅→月の輪の滝→くろんど園地→私市駅
4月16日(木) コシアブラ・新緑	8月 河内磐船駅→獅子窟寺→天田神社→私市駅
5月上旬 フラビ・ゼンマイ	9月 河内磐船駅→会崖の道→傍示の里→八葉蓮華寺→竜王山→河内磐船駅
6月中旬 笹ゆり	10月 星田駅→傍示川→妙見宮→星田村→星田駅
○星のプランコ「定点観測」秋シリーズ	
11月下旬 紅葉・栗・柿	
12月中旬 落ち葉・どんぐり	

○定点観測シリーズの集合場所：京阪バスの妙見東3丁目バス停 ○集合時間：9時20分。

京阪交野市駅からは 8:45 発：星田駅行；JR 星田駅からは 8:58 発：京阪交野市駅行で間にあいます。

○交野の野山散歩シリーズでは、集合場所が上記各駅となります。

○毎回、日時・集合場所は本会報「いわふね」の行事予定に掲載します。前日迄に参加を連絡して頂いた方には、中止の場合、電話で連絡致します。当日「参加決定」大歓迎。

「布遊びの会」

原 智佳子

昨年4月23日、針仕事、手仕事などが好きな女性会員が集まり、布遊びの会が発足致しました。いろいろな着物、羽織などを、洋服にリフォームしたり、小物の手芸品を作ったりします。初回は寄贈して頂いた着物をほどくのが初仕事でした。第一回作品：リバーシブルのスクーフ、第二回作品：リバーシブルのベスト、第三回はカード入れ（ICOCA、診察券入れ）で、第四回は、ただ今、紬のコート作りに奮闘中です。「厚手のコートを脱いだ春に間に合いますかしら？」という正にスプリングコートになりそうな気配です。

本会を始めた者にとって嬉しいことは、常時5～6名の方が参加され、枚方市の楠葉・津田からも参加頂いております。「何故、遠くからわざわざ」と申しますと、「枚方にはこのような会が無いので、嬉しいわ」と仰います。

また、ご友人・ご自身に限らず、亡き母のお着物をこの会に「どうぞ」と惜しげもなく提供して下さる方も居られます。感謝の気持ちを込めて、正絹の生地を生かした風合いの良いシンプルなデザインで作り上げ、絹ずれの音に「素敵！」と振り向いて頂ければ幸せです。

再生のよろこびと共に、和を広げながら、ゆっくりと、あわてずに、この会が育ってゆくことを心より願っております。

毎月、第4週の木曜日、午後1時から、賑やかな数時間が始まります。どうぞ、足を運んで下さい。なお、都合によりお休みの月は予め会報でお知らせ致します。

「交野市地域包括支援センター」との連絡会

豊島 隆

1月28日、支援センターから井上センター長・辻野ボランティア担当、いわふねクラブから豊島・戸田・斉藤・山本が出席して開催した。

- (1) 交野市地域福祉活動計画（社協：平成18年3月策定）の見直し・策定作業に NPO ナルクとして参画・協力の要請。
- (2) 支援センター・社協・保健福祉部が主催するセミナー・講演会（下記）を交野拠点に紹介の依頼。
- (3) ペットボトルなどプラスチック回収・再生処理状況の実態見学（P2 サロン参照）の提案があった。

なお、次回は2月23日(月)10時からいわふね事務所で開催の予定。

「ゆうゆうセンターでのセミナー・講演会」

○男性のための介護教室：「目からウロコの料理教室」2月24日(火) AM10-PM1

3階調理教室 申し込み先：地域包括支援センター（893-6426）

○「家庭でできるリフレッシュ体操」

2月24日(火) PM1:15-2:45

4階多目的ホール 申し込み先：社会福祉協議会（893-6426）

○かたの介護予防講演会③：「認知症・うつ病予防について」2月25日(水) PM2-4

4階多目的ホール 申し込み先：健康増進課（893-6405）

2008年12月のボランティア活動：内容と実績報告

時間預託活動(実績：合計 182 点)

活動内容	点数	活動会員の氏名 (50音順・敬称略)				
家事・介助・その他	36	青木茂代 西口弘子	雨田あつ子 増田文子	坂元良子 村上昭子	鈴木美枝子 山本保子	角崎百合子 渡邊恵美子
きんもくせい DS (DS 支援・買物支援)	39	伊藤道子 下原公子 梁池久美代	岡 美津子 下村由紀子 吉田之雄	小川七津子 新庄悦子 渡邊恵美子	北尾早代子 谷口頼子 渡辺陽子	佐々木新子 戸田和子
天の川明星 DS (DS 支援)	42	坂元良子 増田文子	高草登志子 村上せつ	竹村恵美子 森本良枝	田中暁子 山崎喜久江	原智佳子 米谷ユリ子
エイジーフリーライフ 星ヶ丘	16	早川久代				
事務所当番、 コーディネート	49	青木茂代 斉藤康子 高木 徹 原 智佳子 渡邊恵美子	井田敏雄 酒井義行 滝 祥子 増田文子	北尾早代子 坂野小夜美 戸田十九一 山本保子	木ノ内 洋 坂元良子 豊島 隆 吉田之雄	小磯清子 下原公子 早川嘉彦 米谷ユリ子

奉仕活動 (実績：合計 141 点)

活動内容	点数	活動会員の氏名 (50音順・敬称略)				
福祉	43	北尾小夜子 増田文子	坂野小夜美 山本 直	坂元良子 山本保子	田中暁子 山崎喜久江	原 智佳子 米谷ユリ子
子育て	15	市村 敏夫 高木 徹 田岡 久幸 豊島 隆				
NALC 活動	83	青木茂代 小磯清子 坂元良子 田中暁子 増田文子 渡邊恵美子	井田敏雄 小井田雅夫 下原公子 滝 祥子 梁池久美代 渡辺陽子	魚住富美子 酒井義行 高木 徹 津村芳男 山本保子	北村恵子 佐々木新子 玉田道子 豊島 隆 山崎富男	木ノ内 洋 斉藤康子 橋 早苗 戸田十九一 米谷ユリ子

表中用語解説： DS：デイサービス；福祉：きんもくせい・天の川明星などで行われる各種行事のボランティアなど。

子育て：児童の登下校の見守りなど。NALC 活動：会報手配り・会議出席・イベント参加など。

事務局だより

新入会者の紹介：創刊号以降に入会された方です。ご活躍をお待ちしております。

氏名(敬称略)	住所	氏名(敬称略)	住所
白川克行・洋子	交野市星田西	籠島恵子・茂美	寝屋川市寝屋
根間静代	交野市藤が尾		

行事予定： (会報配布開始日：2月10日以降のみ掲載)

月日	内容	時間	場所
二月 20日(金)	交野サロン	13時～15時	交野事務所
26日(木)	布遊びの会	13時～15時	交野事務所
三月 6日(金)	折り紙の会	13時～15時	交野事務所
9日(月)	運営委員会	13時30分～16時30分	交野事務所
10日(火)	世話人会	13時45分～15時30分	交野事務所
19日(木)	交野サロン(P2参照)	13時40分～16時50分	「かざぐるま」他
30日(月)	ウォーキング	9時20分～	妙見東3丁目バス停