

NALC	いわふね	交野
拠点		会報
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



「心のふれあいを求めて」 運営委員 山本 保子

ボランティア提供活動を始めてもう七年になります。枚方時代から交野の独立に至るこの間、様々な場所で、様々な利用者さんと出会い、一期一会の覚悟で、出来る限りその方の希望に添える活動を心がけて参りました。

提供活動開始から2年4ヶ月の間、入院中のある女性高齢患者さん(症状:脳梗塞による左半身麻痺)のもとを、毎週一回、訪問し、会話を楽しんで頂きました。最初は心を閉ざされているように思われましたが、回を重ねる度に、私の訪問を楽しみにして下さっていることが解り、一方で、人生の大先輩との会話から、教わる事が多々あり、私にとっても有意義な出会いでありました。

しかしながら、出会いから2年を経過した頃より、肺炎などの余病を併発され、お会いする度に、体力・気力ともに、次第に低下し、ローソクの炎が夜風に

揺れ消えるが如く、天命を全うされました。

最後の頃になると、会話も殆ど無くなり、私の手を握り、安心した様子がお顔から窺えるばかりとなり、唯、時間だけが経過するうちに、帰ることを告げますと、最後は、まぶたでお返事をされ、握る手の力を振り絞るかのように握り返し、すべてが、「ありがとう、さようなら」と伝わってくる状態でした。そして、四年目の年が明け、私が訪問する予定日の早朝、永遠の眠りにつかれました。

私が現役の看護師時代に、見送った母にしてあげられなかったことを、「このボランティア活動の中で」との思いも深く、

「こちらこそ、ありがとうございました」と、心を込めて焼香し、合掌いたしました。

「ボランティア、ありがとうの一言に、励まされ」

「チアリーディングに参加して」

今月25日、京都会館で行われるNALC15周年記念大会で、午後の芸能フェスティバルのオープニングとして、高畑会長の参加のもと、枚方・交野でチアリーディングを踊ることになりました。交野から、井田敏雄さん・増田文子さん・魚住富美子さんと私が参加しました。

昨年6月から同志社大学チアリーディングOBの長谷川先生を講師に迎え、ストレッチ体操から始めました。初めは体が思うように動かず、体のあちらこちらが痛み出し、途中で挫折される方も続出し、約30名が残りませんでした。サンバのリズムに乗ってのチアで、初めは、曲に耳も身もついて行けず、増田さんと二人、自宅で、1234と必死の思いで猛特訓を、繰り返し

田中 暁子

ました。大会が迫るにつれて、先生の要求も次第に厳しくなり、美しさが要求されます。

平均年齢67歳、若き学生さんと同じコスチュームで、宝塚並のラインダンスにも挑戦します。目を覆いたくなる方がおられるかもしれませんが、「京都会館大ホールに舞う」勇氣?に我ながら驚いています。

このように、約10ヶ月、馴れないチア種目に挑戦し、先生の指導の下、頑張っ参りました。そして、仲間意識も芽生えた今、「もうすぐ終わるのか」と思えば、一抹の寂しさも覚えます。

このような貴重な体験をする機会を頂いたことに、心より感謝申しあげると共に、事ここに至れば、一人でも多くの人に見て頂きたいと願っています。

「利用者さんのアリガトウの言葉に元気を頂く私」 北尾 早代子

私がナルクの活動を知ったのは、会員Sさんからです。即答はしなかったものの、以前から「何かボランティア活動を」との思いがあり、「できる時に、できる方法で、ボランティア活動をしてみませんか」のキャッチフレーズに惹かれるままに、「私にできることから、させて頂こう」と、H18年12月に入会しました。早いもので、もう二年になります。

最初、「きんもくせいデイサービス」に行った時は、利用者とのコミュニケーションに少し戸惑いがありました。自分なりに優しく声をかけしよう」と決めて行動するうちに、今では利用者さんと、構えることなく、「楽しくお話ができる」関係になりました。特に、「ありがとう、気持ちよかったわ」の言葉を聞く度に、「また、頑張ろう」と、逆にこちらが「元気を頂ける」状態が続いていて、言葉の持つ「力」や「色合い」まで、入会当時と違ってきたことを実感できるデイサービスになっています。

「ゴルフ同好会スタート」

会員同士の相互理解と親睦をはかるため、ゴルフ同好会を発足させ、第一回コンペを4月21日(火)、牧野ゴルフ場で開催しました。

当日はあいにく小雨模様のコンディションの中、11名の皆様が元気に参加され、ハーフラウンドだけ挙行しました。

結果は、ベストグロスの池田勝代さんが見事に優勝され、初代チャンピオンに輝きました。

プレイ終了後、今後の開催日程、会の運営に関して意見交換し、下記の事項を決定いたしました。

- 開催回数： 年間4回； ★3月下旬 ★5月下旬 ★9月下旬 ★11月下旬
- 場所： 近郊のゴルフ場 牧野PG きさいちCC 交野CC
- 曜日： 水曜日 月曜日 月曜日
- 次回： 6月1日(月) きさいちCCで開催予定。



左から 伊藤さん、筆者、坂野さん

ナルク活動で頂いたものはもう一つあります。ボランティア精神を共有し、多様な趣味を持ち、それぞれに人生経験豊かな、人間集団との「出会い」です。「折り紙」、「布遊び」、「交野サロン」、等々と、果てしなく続く、「人・おしゃべり・笑」が弾けるナルク活動です。

これからも、心地よき仲間と共に、「頑張っ、楽しく、生きて行きたい」と思っております。

高木 徹



未登録の方で、新規に参加ご希望の方は、世話人高木までご連絡下さい。(TEL: 892-7355)

○囲碁クラブ会員募集●ボケ防止に囲碁を始めませんか！ ○増田 博生●

囲碁は創造力を豊にし、ボケ防止に役立ちます。画家や音楽家にはボケが少なく、長生きの人が多いのは、絵画や音楽が右脳を駆使し、主に記憶を担当する左脳がダメージを受けても、右脳がこれをカバーするのでボケないといわれます。囲碁は一見難しいように見えますが、ルールは簡単です。初心者歓迎・男女不問です。私の碁の実力はアマ四段です。碁盤・碁石のご提供・ご持参、大歓迎で、1組は確保済です。

○月2回：第一と第三水曜日、午後1～3時、事務所で開催の予定。参加費：1回 200円。

●多数の参加を願っております。お問い合わせはTEL・FAX：072-891-2186 増田まで。

ナルク「いわふねクラブ」第一回定時総会のご案内 事務局

定時総会は会員にとって最も重要な会議です。今回は、昨年11月の分離・独立以来、初めての記念すべき総会です。設立以降の活動状況を振り返り、そして新しい年度の活動計画案を会員が決定する場があります。総会後は、高齢化が進む日本社会を支えるべく存在する「介護保険」のしくみに関する講演会も設定致しました。万障お繰り合わせの上、ご出席下さい。

日時：6月20日（土）午後1時30分から午後3時30分（受付開始は午後1時から行います）

場所：交野ゆうゆうセンター2階体験学習室

内容：第一部 定時総会； 第二部 講演会「介護保険のしくみ」講師：交野地域包括支援センター

○茶菓（メモリアル煎餅）を用意しています。

○この会報に、「定時総会出席兼委任状」（はがき）を同封しています。

必要事項をご記入の上、6月5日（金）までに事務局宛お送り下さい。

○当日ご参加の方は、ナルクで使用の名札をご持参下さい。

「ハウスヘルパー」からのお知らせ

山崎 富男

NALC会員の皆様、「住宅」に関することで、不具合な箇所、不便を感じている事柄などがあり、その改善・補修をしたいと思っはいるものの、「簡単な補修や一寸した変更なのでそのうちに」、「業者に依頼すると割高」、「一寸なので頼み難い」などの理由で放置されていませんか。そんな時、是非、「ハウスヘルパー（Hh）」にご相談下さい。Hhは住宅に関するいろいろなご希望をお訊きし、作業に取り組んでおります。

「お受けしている作業」

- ・ 簡単な大工仕事
- ・ 障子の張替
- ・ 網戸の張替
- ・ 家やフェンス等のペンキ塗装
- ・ 蛍光灯管球などの交換
- ・ 簡単な水漏れ修理
- ・ 家具の移動・模様替え
- ・ その他家屋内外に関する簡単な仕事

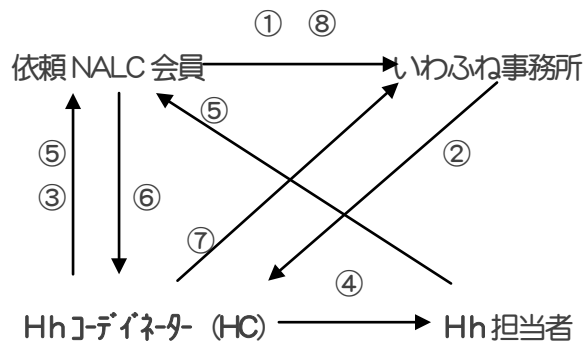
○上記の作業をご希望の場合、お気軽に、いわふねクラブ事務局まで電話でご連絡下さい。

○作業の可否に関わらず、必ずHhコーディネーター（HC）から連絡し、右図のような手順で、対応します。

○上記に記載のない作業でも、ご相談下さい。

●但し、電気、水道、ガス、電話などの工事を必要とする場合や、重量物、高所作業などはHCの判断でお断りする場合があります。

「Hh ボランティア作業の流れ」



①電話・FAXで依頼 ②HCに連絡

③HCが依頼者に連絡・訪問してコーディネート開始：作業日程・工事の内容・見積・材料などの手配など。申込書類の作成・提出。Hhの選択など。

④Hh担当者への正式依頼

⑤作業実施（Hh、HC、依頼者）

⑥作業完了後、依頼者が作業完了を確認し、HCが必要書類（ボランティア利用通知・活動報告書など）を作成

⑦HCが事務局へ作業完了報告と書類提出

⑧寄付金の振込（預託点数利用で完済の場合は不要）

2009年度 3月期：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 252 点)

提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
家事・介助・その他	78/17	青木 茂代 有元 素子 栗田/ハルミ 斉藤 康子 坂元 良子 下村由紀子 鈴木美枝子 角崎百合子 戸田 和子 西口 弘子 福島 邦子 増田 文子 村上 昭子 山本 保子 吉田 之雄 渡邊恵美子 渡辺 陽子
きんもくせいDS (DS・買い物支援)	52/17	池田美代子 伊藤 道子 岡 美津子 小川七津子 北尾早代子 佐々木新子 下原 公子 下村由紀子 新庄 悦子 角崎百合子 谷口 頼子 津村 芳男 戸田 和子 山門 桂子 吉田 之雄 渡邊恵美子 渡辺 陽子
天の川明星 DS (DS支援)	47/14	斉藤 康子 坂元 良子 高草登志子 橋 早苗 田中 暁子 中泉佐祁子 中野 雅子 原 智佳子 増田 文子 溝端 弘子 村上 せつ 山崎喜久江 山本 保子 米谷ユリ子
エイジフリー・ライフ 星が丘	16/1	早川 久代
パソコン指導	9/2	玉田 堯 山本 直
事務所当番ほか	50/25	池田美代子 市村 敏夫 北尾早代子 木ノ内 洋 小磯 清子 小井田雅夫 斉藤 康子 酒井 義行 坂野小夜美 坂元 良子 下原 公子 鈴木美枝子 高木 徹 瀧 祥子 橋 早苗 戸田十九一 豊島 隆 早川 嘉彦 原 智佳子 山本 直 山本 保子 米谷ユリ子 渡辺伊久夫 渡邊恵美子 渡辺 陽子

奉仕活動実績 (合計 208 点)

活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
福祉	16/6	魚住富美子 北尾早代子 下原 一美 瀧 祥子 山門 桂子 山本 保子
子育て	20/5	井田 敏雄 市村 敏夫 高木 徹 田岡 久幸 豊島 隆
NALC 活動	172/39	青木 茂代 池田美代子 井田 敏雄 魚住富美子 岡 美津子 小川七津子 北尾早代子 北村 恵子 木ノ内 洋 小磯 清子 小井田雅夫 斉藤 康子 酒井 義行 坂元 良子 佐々木新子 下原 公子 下村由紀子 鈴木美枝子 角崎百合子 高木 徹 瀧 祥子 橋 早苗 田中 暁子 谷口 頼子 玉田 道子 津村 芳男 戸田十九一 戸田 和子 豊島 隆 中野 雅子 増田 文子 村上 寿雄 梁池久美代 山崎 富男 山本 保子 吉田 之雄 米谷ユリ子 渡邊恵美子 渡辺 陽子

用語の説明 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

行事予定 (会報配布開始日の5月13日以降のみ掲載)

日	内容	時間	場所
5月15日(金)	サロン	13時~15時	事務所
25日(月)	NALC15周年記念行事		京都会館
28日(木)	布遊びの会	13時~15時	事務所
6月 1日(月)	ゴルフコンペ	7時30分集合	私市CC
5日(金)	折り紙の会	13時~15時	事務所
8日(月)	運営委員会	13時30分~16時30分	事務所
9日(火)	世話人会	13時45分~15時30分	事務所
10日(水)	ウォーキング	9時35分 京阪バス「妙見東3丁目バス停前集合」	
20日(土)	NALC 交野定時総会	13時30分~15時30分	交野ゆうゆうセンター