

NALC

交野

拠点

いわふね

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:JR 河内磐船駅前[いわふね]



## 「いわふね」のフロントランナー:故・鈴木美枝子さんのエンディングノート 田中 暁子

去る9月6日、鈴木美枝子会員の突然の訃報に接し、大変なショックを受け、そのショックを引きずったまま、ご葬儀に参列させて頂きました。会場には、沢山のご供花に囲まれ、帽子を被って微笑んでいる鈴木さんの遺影があり、生前、ご親交のあったハーブ奏者、丸田さんの演奏が流れていました。

ご息が「この葬式は母が書き遺したNALC エンディングノートに則り、執り行わせて頂いております」と言われ、書かれている内容をもご披露されました。現世の生活の中で、多くのかけがえの無いお仲間と活動した無数の証、そして遺されたご家族への果てしない思い等が読み上げられ、「エンディングノートはかく使うのよ」と教えて頂く思いでした。

私がNALCに加入して直ぐの頃です。「家事援助でこんな活動が有るのだけれど、やって頂けない?」と何度も電話を頂き、「まだまだ、そんな仕事は出来ません」と断り続け、「どうしてこんなに熱心なのか」と思っていました。しかし、いわふねクラブの運営に関わるようになって始めて、新規加入された会員への「呼びかけ」が、そして「フォロー」が、どれほど大切な事であるかがよく分かりました。でも、これを続けることが、実は、結構、難しいのです。

### 「地区会に参加して」 岡 美津子

去る10月2日(日)、星田山手自治会館に於いて、第1回地区会が開かれました。豊島代表、戸田副代表、木ノ内事務局長のご出席のもと、星田西と星田山手のナルク会員:男性6名+女性9名、計15名の方が参加され、和やかに行われました。

会長挨拶、事務局よりナルク交野拠点「いわふねクラブ」の活動状況報告がなされ、天の川クラブより分離独立後の会員数の推移について、設立時と8月末の比較では、所帯数で23名、会員数で35名、時間預託・奉仕活動では1.3倍増と、活動が活発になって来ているとの説明がありました。自己紹介や個々の活動状況など、和やかな雰囲気の中で話合いが行われました。

私が担当させて頂いているサロンを大変、楽しみにして下さり、毎月、欠かさず、出席して下さいました。サロンでは「美味しいコーヒーを煎れるわね」とおっしゃり、自ら豆を買ってこられ、美味しいコーヒーを全員に振る舞って頂きました。そしてサロンでは常に、陰に陽に、フォローして頂きました。

去る6月のサロン例会は交野市の水道局見学でした。6月なのに、真夏のような暑さの中、体調がおそらく既に悪化していたにもかかわらず参加して下さい、私が会報用に見学の原稿をお願いしたら、早速、その日の内にFAXが送られてきて、7月の会報に掲載されました。これが鈴木さんの私達への絶筆になるとは、誰も予測出来ませんでした。

ご自身の信念を貫き、多くの活動をして来られた鈴木さん。でも私達の接した鈴木さんは、そんな偉大な方とは想像できない、優しく面倒見の良い先輩でした。生前、ご主人に、「若い方がよく育てて来てくれて嬉しい」と本当に嬉しそうに言っておられたそうです。その言葉を胸に、いわふねクラブの活動に少しでもお役に立つことを誓い、深い哀悼の意を表し、そして、ご冥福をお祈り致します。

過去、会費のみを納める名ばかりの会員の私にとって、一昨年、主人が病院への移送で御世話になり、コーディネーターや担当の方の親切で行き届いた対応に関心させられました。

今年から「きんもくせいデイサービス」の活動をさせて頂くことになり、「利用者さんのお気持ちになること」、「笑顔で接すること」、「お話をよく聞いてさしあげること」、「してあげるのではなく、させて頂く」という気持ちを忘れず、今後も私なりに頑張っ

## サロン「認知症サポーター講座」を受講して 坂元 良子

9月18日13時30分から、ゆうゆうセンターで開催された交野市の出前講座を、一般の受講者も含め総勢35名が受講しました。交野市の人口：8万人弱のうち、65歳以上の高齢者は、過去3年、年率約1%で増加しており、今年度内に人口の約20%に達し、松塚と星田山手では、35%が高齢者になったと報告された。

認知症は、アルツハイマー病などの遺伝的な原因や、脳梗塞などの血行障害によっても起こることが知られていますが、一般に、社会の高齢化に従って発症率が増加するといわれます。もしそうだとするならば、現実には、交野市に起こっている平均年齢の増加は、将来、認知症患者の増加につながりかねません。認知症は一度、発症すると、治療が極めて困難であることを、身近に体験しています。

実は、私の父は6年前、86歳で脳梗塞による認知症の状態のまま死亡しました。亡くなる前の1~2年間、特有の症状(幻覚・妄想・徘徊・暴力など)を経験しました。当時、今回の講座を受けていたら、少なくとも落ち着いて、もっと優しく、ゆとりをもって、対処できたような気がします。

### 「認知症とは」 編集者

**認知症：Dementia** は、多種・多様な**基礎疾患**によって、日常生活に不可欠な**脳の知的機能が障害**を受ける病態の総称です。知覚・意識は影響されません。

**障害**は、記憶に限らず、言語、視空間認知、見当識、計算、判断、問題解決の能力など、知的機能全般に及び、さらに、抑うつ、引きこもり、幻覚、妄想、焦燥、不眠などの症状も出現します。そして、これらの症状は**進行**します。

先進国での**発症率**：人口の**数%**が発症し、**加齢**で増加し、**85歳**以上で**数10%**に達します。**加齢**は重要な危険因子で、例えば、正常人でも記憶力は**18歳→85歳**で半減します。下記の**基礎疾患**がこれを**加速**します。

#### ●認知症を発症しやすい基礎疾患

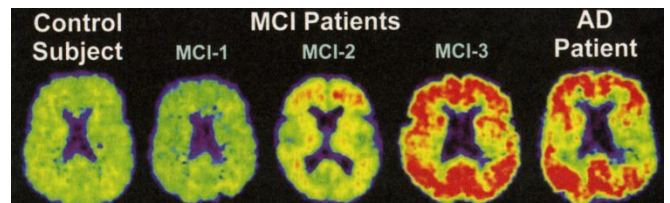
- ①アルツハイマー病 (AD) : アミロイド蛋白 (右上図で黒くみえる) が増加し、発症率=>50%。
- ②脳血流障害 : 発症率 : 10~20%。
- ③アルコール中毒、 ④パーキンソン病
- ⑤医療用ないし乱用薬物による**薬物中毒**
- ⑥その他 : 多種多様で、ビタミン欠乏(3)・ホルモン分泌異常(6)・外傷(5)・IIV等の慢性感染症など50種以上の基礎疾患が報告されている。



即ち、講座で配布されたテキストに従って、患者を冷静に観察し、①何時・何処で・何が起きたかを日常の言葉で記録し、②「は」・「や」・「ゆ」・「み」で、お声かけし、意思疎通を計る。「は」：「はっきり」、「や」：「やさしく」、「ゆ」：「ゆっくり」、「み」：「みじかく」です。

現在、89歳の母と同居していますが、テキストをよく読み、対応の仕方を体得し、今後、身近に「お声かけ」をする機会があれば、まず、「は・や・ゆ・み」を実行してみたいと思っています。

これら基礎疾患のうち、①や、⑥の少数の疾患は、**遺伝子異常**によることが知られている。



図：PET (陽電子放出断層撮影法) による脳室の形状とアミロイド蛋白分布状態の分析。

左から、正常、軽度認知症(MCI)患者1~3、AD患者。各写真中央のX状空間(脳実質の無い脳室)が認知症患者で不規則に変形・拡大し、MCI-3とAD患者では脳実質内の陰影(アミロイド蛋白)が増加している。

◎庭の手入れ・水やり等のボランティアのお申込は、実施日の10日前迄に、お願い致します。

<担当コーディネーター>

井田 敏雄： 891-5889



## ナルク三拠点合同ゴルフコンペ 高木 徹

9月25日、ナルク枚方、交野、寝屋川の三拠点合同のゴルフコンペが、高畑会長ご夫妻も参加され、きさいちCCにおいて、開催されました。

当日は、爽やかな秋晴れの下、絶好のゴルフ日和となり、交野拠点から7名の会員が参加し、総勢39名、10組の“つわものども”が日頃培った力と技を競い合いました。上位の成績は次の通りです。

○優勝 池田勝代さん(枚方)

○準優勝 亀井 勉さん(枚方)

○ベスグロ(78) 亀井 勉さん

ゴルフ終了後、有志で、クラブをマイクに持ち替えて、カラオケで大ハッスル。何とも、元気なおじさん達です。ナルクのパワーを実感させられました。



高畑会長夫妻を囲んで

なお、「いわふね」会・ゴルフの今後の予定は、  
第3回 10月21日(水) 牧野PG  
第4回 11月30日(月) 交野CC  
皆さん、奮って、ご参加下さい。

## 「私のエコライフ」キャンペーンについて 戸田 十九一

皆さん既にご承知のように、NALCの今年度・重点活動として、「それぞれが自分で出来るエコ対策」という方針が設定されています。「いわふねクラブ」としても、現在まで、インクカートリッジ・テレホンカード・Kカード・プルトップ・ボトルキャップ等の回収を実践してきましたが、今回、会員一人一人が実施しているエコ活動について、会報「いわふね」に掲載したり、サロンの場で話し合ったりすることによって、この活動を推進して行きたいと考えています。

エコ活動の概念規定ですが、悪い意味での節約といったとらえ方のためか、「けちくさい」、「しみつたれている」、「貧乏くさい」などのマイナスイメージがあるかもしれません。しかしそうではなく、「もったいない精神」を発揮して、楽しく各人が工夫・アイデアを持ち寄りながら、地球温暖化防止へ積極的に貢献しているのだと考えたいと思います。

「いわふねクラブ」として考えているエコライフとは、「地球温暖化防止」を中心にしますが、間接的に二酸化炭素削減につながる資源の再利用を含めての幅広いエコ活動ととらえたいと思います。そうすること

によって、より広範囲の取り組みが可能になるのではないかと考えます。

地球環境に負荷をかけない生活。楽しく工夫しながらアイデアを出して会員一人ひとりの取り組みを発表しあいたいと思います。

具体的には、自薦・他薦を含め事務所へ連絡して下さい。「こんなことをやっているよ」という事例を知らせていただき、そのことを会員同士で共有しあい、皆で「自分のできるエコ対策」を始めようではありませんか。

キーワードとしては、省エネ・省資源・ゴミの3R・公共交通機関の利用・環境負荷の低い製品の購入(自動車・省エネ家電・天然資源の活用・中古品の活用)等が考えられると思います。

ちなみに、我が家のエコライフを庭に絞って報告しますと、生ゴミ(野菜の調理屑・コーヒーのドリップ滓・茶がら等)を庭に埋めること。米のとぎ汁を草花に散水。夏場は台所のすすぎ水も散水の一助にしています。また、雨水の利用も考えたいと思っています。もし、実践している方がおられましたら教えて下さい。

## 「会員の訃報・弔事について:事務局からのお願い・お知らせ」

- 会員がご逝去された場合、その会員の配偶者又は親族の方は、事務局までご連絡下さるようお願い致します。
- NALC エンディング・ノートで、会員の親族または友人に、事務局までご逝去の報告を、ご依頼されておかれる方法もあります。
- ご逝去された会員がお住まいの地区の世話人は、訃報の情報入手後、速やかに事務局までご連絡下さい。
- 会員の弔事について、他の会員への連絡、会報への掲載は、ご遺族のご意向等もあるかと思われまので、行いません。

2009年度 8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 241 点) [利用者数]

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	76/16	青木茂代	市村節子	市村敏夫	籠島恵子	北尾早代子	栗田ハルミ
		坂元良子	戸田和子	根間静代	福島邦子	増田文子	村上昭子
		村上寿雄	山本保子	米谷ユリ子	渡辺陽子		[11]
きんもくせい (DS・買い物支援)	42/13	池田美代子	伊藤道子	岡 美津子	小川七津子	北尾早代子	下原公子
		下村由紀子	谷口頼子	津村芳男	戸田和子	山門桂子	渡邊恵美子
		渡辺陽子					
天の川明星 DS (DS 支援)	39/12	斉藤康子	坂野小夜美	坂元良子	笹谷眞智子	田中暁子	中野雅子
		根間静代	増田文子	溝端弘子	村上せつ	山崎喜久江	米谷ユリ子
Iイッパル・うい星が丘	12/ 1	早川 久代					
庭・植木手入れ	16/ 4	井田敏雄	櫻井芳輝	高木 徹	竹村恒臣		[3]
送迎	4/ 2	青木茂代	小井田雅夫				[2]
事務所当番ほか	52/26	青木茂代	飯田則幸	井田敏雄	北尾早代子	木ノ内 洋	小磯清子
		斉藤康子	酒井義行	坂野小夜美	坂元良子	下原公子	下村隆司
		下村由紀子	高木 徹	瀧 祥子	田中暁子	津村芳男	戸田十九一
		豊島 隆	早川嘉彦	増田博生	増田文子	村上寿雄	山本保子
		吉田之雄	渡邊恵美子				

奉仕活動実績 (合計 106 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)					
福祉	3/ 2	山本保子	山門桂子				
その他	1/ 1	青木茂代					
NALC 活動	102/ 26	青木茂代	井田敏雄	魚住富美子	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	下原公子	下村由紀子	高木 徹
		瀧 祥子	橘 早苗	田中暁子	玉田道子	津村芳男	戸田十九一
		豊島 隆	中野雅子	増田文子	村上寿雄	山本保子	山崎富男
		渡邊恵美子	渡辺陽子				

事務局 だより

行事予定 (会報配布開始日の10月14日以降のみ掲載)

10月15日(木)	「秋のつどい」前夜祭	17時~20時	星の里いわふね
16日(金)	「秋のつどい」	11時~15時30分	星の里いわふね
21日(水)	囲碁の会	お休み	
	ゴルフの会	牧野パークゴルフ場 8時集合	
22日(木)	布遊びの会	13時~15時	事務所
23日(金)	絵手紙の会	13時~15時	事務所
26日(月)	カラオケの会	13時30~	枚方市駅前「ジャンカラ」
11月4・18日(水)	囲碁の会	13時~15時	事務所
6日(金)	運営委員会	13時30分~16時30分	事務所
10日(火)	世話人会	13時45分~15時30分	事務所
17日(火)	折り紙の会	13時~15時	事務所
24日(月)	ウォーキング	9:30分	妙見東バス停前 集合