

<p>NALC 交野</p> <p style="text-align: center;">いわふね</p> <p>拠点 会報</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL : 072-800-8141</p> <p>FAX : 072-800-8145</p> <p>E-Mail : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP : http://hk-nalc.jp/katano</p> <p>題字: 坂野小夜美会員作 写真: JR 河内磐船駅前[いわふね]</p>	
---	--

身の丈に合った拠点づくり 代表 豊島 隆

- ◎「いわふねクラブ」分離独立後 1 カ年が経ちました。お陰さまで、会員の皆さんの努力と姉妹拠点「天の川クラブ」の協力など恵まれた環境の中で、概ね順調にスタートできました。
- ◎発足前、08 年 8 月号でナルクマニュアルから「活力みなぎる活動拠点にするための 10 ケ条」を紹介しましたが、その達成度を採点すると 80 点と見込まれています。
- ◎去る 11 月 9 日に、ナルク編集委員・日比野昌弘氏による「拠点リレー訪問」(1 月号)の取材を受けました。その時、『「いわふねクラブ」では「XX 活動」と「活動」という言葉を多用されていますネ』との指摘を受けましたが、自分達で意識しないうちに、「頑張ろう」言葉が多用されているのかもしれません。
- ◎「いわふねクラブ」は「天の川クラブ」と云う規模・体制の整った拠点から分離したこともあり、「身の丈に合った拠点づくり」を目指しながら背伸びしていたようです。
- ◎ところで「いわふねクラブ」にとって「身の丈に合った拠点」とは？を考えてみました。
 - ・常に会員の顔が見えて、友達の輪が広がっていること。
 - ・双方向の助け合い、支え合いが活発であること。
 - ・もったいない精神を基に、運営コストが節約されていること、など。
- ◎先日は、サロンの場で女性会員から、この会報「いわふね」が会員に愛読されていないのではないか？ もっと読み易く、読みたくなるような工夫が必要ではないか！ 他の小規模拠点のように、A4 版でよいのでは・・・との提案を受けました。こんなことにも、自在に対応できることが、「身の丈に合った」と云うことなのかなーと思っています。

2010 年・年頭・特別ウオーキング： 聖地いわふね神社へ初詣に行きましょう

<p>日時： 1 月 8 日 (金) 9 : 0 0</p> <p>集合場所： 京阪電車 私市駅前</p> <p>内容： 「いわふねクラブ」の“聖地”参拝</p> <p>基本コース： 私市駅→星の里いわふね→磐船神社→私市駅</p> <p>健脚向： 磐船神社参拝後のコース (弁当持参推奨)</p> <p>①「星のブランコ」→JR 星田駅</p> <p>②「私市 CC」→「くろんど池」→私市駅</p>	<p>申込： 1 月 6 日・事務所：800-8141 まで。</p> <p>●雨天： 7 時の時点で判断・決定致します。 電話頂いた方には、電話連絡致します。</p> <p>[磐船神社縁起] 祭神は、天照大神の御孫神：ニギハヤノミコトで、「天翔り空翔り天の磐船に乗り河内の国川上哮が峰に天降りしました」(日本書紀・古事記)</p> <p>古来より武人の神として物部氏の遠祖と崇められてきた。欽明朝の蘇我・物部の争いで、物部氏の滅亡、仏教の隆盛、山岳仏教の影響を受けた。</p>
---	---

「枚方菊花展を見に行ってきました」 下村由紀子

11月12日午後、きんもくせいのデイサービスをご利用されている方々（歩かれる方7人と車椅子の方2人=9人）、職員の方4人と私の計14人が三台の車に分乗して行って参りました。

天候は曇りで、肌寒さを感じましたが、幸い雨には至らずでした。外出をととても楽しみにしておられた様子で、「車に乗って出かけるのは久しぶり、楽しいな」の声多く、菊花を見、その香りを楽しみ、「きれいやなあ、いい香りやなあ」と、参加者の顔に笑みがこぼれました。

見学の後、皆でお茶をし、おしゃべりを楽しみ、くつろぎ、その後、帰路につきました。

私自身は、幸いにも、好きな時に、好きなものを買って、好きなものを食することが出来ることに

「交野クリーングリーン作戦に参加して」 近藤秀子(天の川クラブ・副代表)

11月15日(日)、夫と二人、初めてこの作戦に参加しました。集合場所の交野二中から源氏の瀧まで、ゴミを拾いながら歩くことに。朝、中田市長が、「近年、里山を大切に作る意識が高まり、ゴミはあまりないと思いますが、市民が自然の中で交流する場として、これからも続けて行きたい」と挨拶されたが、その言葉どおり、私のゴミ袋は空のままでした。

自治会の心づくしの接待を受けた昼食の後、交野山、蓮華寺、府民の森へと、三々五々向かい、流れ解散となりました。

『都市近郊の森を育てる会』の櫻井さん達と一緒に下山する幸運に恵まれました。道中、草木の名称、特徴、生態など丁寧に教えて頂きました。

クヌギとコナラの葉の違い、イロハモミジって



感謝しておりますが、人間誰もが、何時までも、一人で生きては行けません。いずれ誰かのお世話になる時がきます。今は少しでも、人のために、役立つことが出来る喜びを感じた一日でした。



どんなの、秋一色の中で見つけた数種類の赤色の実、メモを読み返しても、申し訳ないほど、少ししか覚えて居ないけれど、初めて見た『皇帝ダリア』はばっちり覚えています。ササユリ、オキナ草の季節には是非、教えて頂いたあの場所へ会いに行くことにしましょう。感謝、感謝の一日。交野の山が一步近くなりました。

◎ボランティア活動で負担した交通費：「ゆうちょ銀行口座振込み期日の変更」について
これまで毎月15日に振り込んでいましたが、会計担当者がATMを長時間、占有して振込むことが困難になっています。今後、振込みを3ヶ月毎に1回とします。ご了承の程、お願い致します。

キャラバンメイト養成研修に参加して 運営委員 田中暁子

11月25日、「認知症サポートキャラバンメイト養成研修」に坂元さんと参加しました。キャラバンメイトって何の事？ 私は最初、何の事だか、分かりませんでした。

去る9月のサロン例会として、交野市の「認知症サポーター研修」を行い、多くの会員の方に出席して頂きましたが、今回はその講師役を育てるべく研修です。そのための認知症に対する正しい知識、対応法、認知症サポート研修講座の展開方法、またグループワークではサポーター研修を行なう対象者を決め、具体的なカリキュラムを作成し、グループ別に発表を行うなど、丸1日かけての養成研修でした。

今回の養成講座に参加されている方は市の職員、福祉施設長、介護施設で働いておられる方が多く、私達のようにサポート研修を受けただけの者は少ないようでした。

このような私が講座の講師などが出来るのか？と自問自答しながらの研修でしたが、市の説明で



は、交野市の介護保険利用者は今の所、増加率が少なく、65歳～75歳位までの方は元気な方が多いと思われ、10年後にはその方達の大幅な増加が予想されるとの事。この状況を踏まえ、認知症になっても安心して暮らせる街を目指し、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を暖かい目で見守るサポーターに一人でも多くなって頂くために、キャラバンメイトが必要のようです。いずれ私も皆様の御世話になる時が来ると思うと、その前に少しだけでもお役に立てる事が有るなら！という思いに変わりつつ、帰途に着きました。

私のエコシリーズ(2) サロン例会・[エコでトクする] 坂元良子

11月20日の例会は、会員の皆様多忙につき、参加者は4名と成りましたが、皆様の「エコ活動」を参考にしたかったのですが、今回は、「わが家のエコ」について以下に書きます。

- ①シャンプー+酢：おしゃれ着・毛糸・汚れ物の洗剤として使っています。
- ②100均スポンジにアクリル毛糸の手編みを被せたアクリルタワシ：長持ちします。
- ③茶殻は乾燥して、魚焼きグリルの中に入れると掃除が楽になる。
- ④重曹(炭酸ナトリウム)+酢+水+ふしぎクロス：床ふきが楽しくなります。
- ⑤牛乳が腐った時は、水で薄めて庭へまく：植物の葉の色が濃くなります。
- ⑥生ゴミ：プランタンの場合、新聞紙2～3枚・土・生ゴミ・土壌改良剤・土の順に、苗庭の場



【キャラバンメイト養成研修参加の筆者】

- 合、ゴミ・土壌改良剤・土の順でやってみる。
- ⑦茶殻+バナナの皮+卵の殻：肥料になります。
 - ⑧髪の毛の保護剤：リンス+椿油のカクテルを付けてから流すと、髪が艶やかに。
 - ⑨みかんの皮：乾燥して風呂に入れると肌に良い。
 - ⑩自家製肌ケア剤：天然塩1kg+卵1個+ハチミツの混剤。

◎1月15日(金)・サロン新年宴会開催：ぜんざいを賞味しながらビンゴゲームで遊びましょう。ゲームの景品に一品持参して下さい。景品の寄付大歓迎、田中暁子(891-8916)までご連絡を

預託活動・奉仕活動内容の報告								
時間預託活動(2009年10月実績:合計245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)						[利用者数]
家事・介助・その他	55(13)	青木茂代	雨田あつ子	籠島恵子	栗田ハルミ	坂元良子	手島かつ子	
		戸田和子	福島邦子	増田文子	村上昭子	村上寿雄	山本保子	
		渡辺陽子					[10]	
きんもくせい DS (DS 支援) 買い物支援	50(14)	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	新庄悦子	谷口頼子	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	30(14)	小林富佐子	斉藤康子	坂元良子	笹谷眞智子	田中暁子	中泉佐祁子	
		中野雅子	根間静代	原智佳子	増田文子	村上せつ	山崎喜久江	
		山本保子	米谷ユリ子					
Iイッパ-うい星が丘	20(1)	早川久代						
庭・植木の手入れ	22(4)	飯田則幸	井田敏雄	山崎富男	吉田之雄		[3]	
パソコン指導	2(1)	玉田 堯					[1]	
ハウスヘルパー	6(2)	井田敏雄	山崎富男				[1]	
送 迎	9(4)	青木茂代	小井田雅夫	手島かつ子	吉田之雄		[4]	
事務所当番・その他	51(25)	青木茂代	飯田則幸	北尾早代子	木ノ内 洋	小磯清子	小井田雅夫	
		小井田満	斉藤康子	酒井義行	坂野小夜美	坂元良子	下原公子	
		下村由紀子	高木 徹	瀧 祥子	津村芳男	戸田十九一	豊島 隆	
		早川嘉彦	原智佳子	増田博生	村上寿雄	山本保子	吉田之雄	
		米谷ユリ子	渡辺伊久夫					
奉仕活動(2009年10月実績:合計251点)								
分 類	点数(人数)	活動会員の氏名(50音順・敬称略)						
福祉	88(13)	北村順子	笹谷眞智子	田中暁子	谷口勝治	谷口頼子	豊島 隆	
		中泉佐祁子	中野雅子	原 智佳子	山門桂子	山崎喜久江	山本保子	
		米谷ユリ子						
子育て	27(05)	市村敏夫	高木 徹	田岡久幸	豊島 隆	戸田十九一		
NALC 活動	136 (32)	青木茂代	井田敏雄	魚住富美子	籠島恵子	北村恵子	木ノ内洋	
		小磯清子	小井田雅夫	小林富佐子	斉藤康子	坂野小夜美	坂元良子	
		下原公子	下村由紀子	高木 徹	瀧 祥子	橋 早苗	田中暁子	
		玉田道子	津村芳男	戸田十九一	豊島 隆	中泉佐祁子	中野雅子	
		増田文子	原智佳子	村上寿雄	山本保子	山崎喜久江	山崎富男	
		渡邊恵美子	渡辺陽子					
事務局だより								
新入会員の紹介:会報先月号以前に入会された方をご紹介します。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					
堀田 義雄 一美	市内 藤が尾	大西 幸夫 満喜子	市内 私市					
行事予定(会報配布開始日の12月8日以降のみ掲載)								
12月10日(木)	ビーズの会	13時~15時	事務所					
15日(火)	折り紙の会	13時~15時	事務所					
16日(水)	囲碁の会	13時~15時	事務所					
17日(木)	ウォーキング	9時30分 京阪バス「妙見東3丁目バス停」集合						
28日(月)	カラオケの会	13時~15時	村野レインボー					
12月30~1月4日 事務所は休み								
1月 6日(水)	囲碁の会(新年会を兼ねる)	12時~15時	事務所					
7日(木)	運営委員会	13時30分~16時30分	事務所					
8日(金)	初詣(磐船神社)ウォーキング	9時 私市駅前集合						
12日(火)	世話人会	13時45分~15時30分	事務所					

発行所: 交野市私市1丁目1-6-205 NALC「いわふね」クラブ 編集者:小井田雅夫・発行者:豊島 隆