

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://www.ktn-nalc.com/	
題字:坂野小夜美会員作 写真:大化の条里の起点:天田神社	



「老いるのも悪くない？」 運営委員 渡辺 陽子

ラジオ深夜便は常に私の心地よい睡眠薬です。いつもステキなゲストが現れ、アナウンサーとトークします。今日は私の好きな小椋佳さんでした。佳さん曰く、「年令を重ねた人は“もう”が多い。“もう年だから出来ない”とか。このことは自分を下り坂にしてしまう。今日という日を、奮い立たせる為にも、“まだ、まだ”を使って下さい。自らの心の中に、少年のような気持ちを持ち、強引に自分を奮い立たせましょう」と、私に語りかけているように聞こえました。

また、とある記事では、「シニアの理想のライフスタイルは？」とのアンケートがありました。結果は、第1位に、仕事・ボランティア・趣味が並び、この三つを一度に味わいたいというものです。私が思うに、地球でしかその存在が見つかっていない哺乳類の「人」とは、「いつでも社会とつながっていたいという願い(=本能?)が“特に”強い動物」ということなのではないでしょうか？そして、この願いを佳さんの話に重ねれば、「老いてまだ、さらに楽しく、ナルク活動」ができそうです。

同じ感性と願いを持った人の集まり：ナルクには、欲も徳もありません。困った時はお互い様、



昨年8月10日のナルク15周年記念行事：京都「豆狸」で昼食中の 渡辺伊久夫・陽子夫妻

昔のような「トントントンカラリンの隣組」という世の中でありたいと願っています。

余談ですが、今日はとてもいい一日でした。きんもくせいで活動している人が集まりましたが、100%に近い出席率であったこと、しかも、その中に、新しい活動者が3名も加わって頂いたこと、新年の勇気あるこの第一歩に心より感謝です。

「又、今夜も、嬉しくて、眠れそうもありません」

磐船神社に初詣 ウォーキング会 増田 文子

1月8日(金)、先ず、神社に参拝して、いわふねクラブの繁栄と参加者の健康を祈願しました。ついで、岩窟めぐりに挑戦。体を細くして磐の隙間をすり抜け、短い足を精一杯のばして足場を確保したり、細い丸太杉の橋をバランスを崩す前に渡り切ったり、ミルキーズで鍛えた足腰で、「余裕」をもって楽しむことができました。帰路は、ハイキング組、妙見東への近道組、参拝のみ、の3組に分かれ、帰路につきました。

女性参加者のうち5名が、すいれん池までのハイキング組となり、休憩所で昼食後、月の輪瀧へ下山し、かしましく・楽しいひとときを過ごしました。今年もどうかよろしくお祈りします。



「幾野・倉治・松塚・郡津合同地域会に参加して」 大西 聡明

去る1月19日〔火〕、幾野会館において、標記の合同地域会が開催されました。豊島代表、木ノ内事務局長、会報編集担当の小井田会員が出席のもと、地域会員18名が参加されました。

代表の挨拶とナルク全体の事業計画概要について説明いただいた後、事務局長から交野拠点の活動実績について詳細な報告がありました。設立時からの会員数、時間預託・奉仕活動は共に順調に進展している旨、さらに各種の取組み活動の状況について説明がありました。

続いて、自己紹介や個々の活動報告・質疑など、地域会の目的である「会員相互の交流の場・会員の顔が見える活動を活発化する場」として、限られた時間ではありましたが、有意義な話し合いが行われました。

ご縁あって、私達夫婦は昨年11月に入会させて頂きました。これまでナルクについての知識や、これといった特技もないままの入会で少々戸惑ってありましたが、会報や地域会で皆さんの活動状



況を見聞させて頂き、私共も少しでもお役に立つことがあれば地道に活動して行きたいと思いました。

近い将来、日本は全世帯の40%弱が独りで暮らす単身所帯になるといわれています。間もなく私も古希を迎えますが、人と人のつながりを大切にし、新しいつながり・新しい絆を育むことができるナルクに入会できたことに感謝して、「生涯現役」をモットーに、まず「健康と自立」を心がけて頑張っていきたいと思えます。

NALC 交野拠点ホームページ (HP) 立ち上げ HP担当 竹村 恒臣

交野拠点のHPは、独立当初から、枚方拠点のご厚意により“間借り”している状態でしたが、HPも独立すべきであるとの機運がたかまり、昨年10月の運営委員会で独自に開設することが決まり、他の拠点のHPを参考にして作成を行うことになりました。10月の秋の集いの際に、枚方拠点のHP担当の山添さんに、戸田副代表と共に相談しました所、①とりあえずレンタルサーバー及びドメインを持つこと、その方法等をご教示頂き、②現在のHPの維持ではなく、新しく立ち上げるべき等、親身のアドバイスを頂きました。

その後、枚方をはじめ、他の拠点のHPも参考にして、新しいHPの作成を行ない、11月の運営委員会の席上で各委員に見て頂きました。その結果、OKを得ましたので、HPの新規開設となりました。今後も常にブラッシュアップに努め、会員の方々はもちろん、ひろく世界の人々に見て頂けるよう努力する所存です。

最後に、HP開設に当たり、御助力頂いた方々に感謝しますと共に、御礼申し上げます。

(平成22年2月記)

【HPを開く方法】

① ヤフーのHPを開き



② アドレスの欄のURLを下のように書き換え

<http://www.yahoo.co.jp/> →

<http://ktn-nalc.com/>

③ エンターキーを押すと立ち上がります。

【別の方法】：① ヤフーのHPを開き

② いわふねクラブを検索し

③ NALC いわふねクラブ と表示されるので

④ クリックして開く。

交野拠点のHP →





サークル活動のご案内

【楽しかった新年会】

☆ サロン 田中 暁子

15日(金)、今年度最初のサロンでは小豆粥ではなく、おぜんざいで小正月を祝う新年会を行いました。あの事務所に、20名が貝合わせならぬ尻合わせして所狭しと陣取り、景品付きゲームやビンゴゲームで盛り上がりました。小井田会員差し入れのヘネシーin コーク・カクテルが好評で最高潮、あっという間に、2時間が過ぎました。手作りのお饅頭も美味しかったわ！新入会員さんも5名参加された事は、大きな喜びでした。



👑 囲碁の会 増田 博生

1月6日(水)、事務所で新年会を開催しました。参加者はメンバー全員9名(男7・女2)。各人、健康と棋力向上を祈念して乾杯をしました。その後、新年の抱負、ナルクでの活動、入会の動機などを語り合いました。新年会終了後、囲碁のレッスン対局を披露し、楽しいひとときを過ごしました。

2月と3月のお知らせ

☀	ウォーキング	3月末	くろんど園地(水芭蕉の観賞)	斉藤 康子	(894-2379)
✿	ビーズ	お休み中		小井田 満	(893-2760)
★	折り紙	2月16日・3月16日(水)	独楽・サイコロ	下原 公子	(892-4757)
🖋	絵手紙	2月26日(金)・3月26日(金)		坂野 小夜美	(893-5625)
🎵	カラオケ	お休み中(新会場を探し中・連絡します)		村上 寿雄	(891-8482)
✂	布遊び	2月25日(木)・3月25日(木)		原 智佳子	(891-8773)
🏌	ゴルフ	3月24日(水)	牧野パークゴルフ	高木 徹	(892-7355)
👑	囲碁	3月17日(水)・31日(水)		増田 博生	(891-2186)
☆	サロン	3月19日(金)		田中 暁子	(891-8916)

2009年度12月期: 時間預託活動・奉仕活動内容の報告

時間預託活動実績 (合計 228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	69/19	青木茂代 雨田あつ子 井田敏雄 市村敏夫 籠島恵子 北尾早代子 栗田ハルミ 斉藤康子 坂元良子 田中暁子 手島かつ子 戸田和子 福島邦子 増田文子 村上昭子 山本保子 米谷ユリ子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [11]
きんもくせい (DS・買い物支援)	48/16	池田美代子 伊藤道子 岡 美津子 小川七津子 坂根美智子 下原公子 下村由紀子 新庄悦子 谷口頼子 手島かつ子 戸田和子 村田ひさ子 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)	30/12	小林富佐子 坂元良子 笹谷眞智子 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
I/Iガール・ライ星が丘	16/ 1	早川 久代
庭・植木手入れ	18/ 5	飯田則幸 井田敏雄 西口弘子 山崎富男 吉田之雄 [2]
パソコン指導	1/ 1	山本 直 [1]
送迎	1/ 1	小井田雅夫 [1]
事務所当番ほか	45/26	飯田則幸 井田敏雄 魚住富美子 大西聡明 木ノ内 洋 小井田雅夫 小井田 満 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 瀧 祥子 田中暁子 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 渡辺伊久夫 渡邊恵美子
奉仕活動実績 (合計 153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	77/16	北村順子 小林富佐子 坂元良子 下村由紀子 田中暁子 谷口頼子 飛山貞行 飛山洋子 根間静代 原 智佳子 増田文子 山本 直 山本保子 山門桂子 米谷ユリ子 吉田之雄
子育て	18/ 5	市村敏夫 高木 徹 田岡久幸 豊島 隆 戸田十九一
NALC 活動	58/27	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 佐々木新子 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

新入会者の紹介: 会報1月号以降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): 増田 明・勝子 市内 妙見坂		氏名(敬称略): 中谷 怜香 市内 南星台	
行事予定 (会報配布開始日の2月9日以降のみ掲載)			
3月5日(金)	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
研修会開催のお知らせ			
「コーディネーター養成講座」が枚方拠点と合同で、次の通り開催されます。			
<日時> 3月29日(月) 9:30~16:00			
<場所> ラポール枚方 4階 大研修室			
<受講対象者> ・ボランティア活動されている会員 ・現コーディネーターで、研鑽のため再受講を希望される会員 ・その他受講を希望される会員			
<申込方法> 3月8日(月) までに、事務所まで申し込んで下さい。			