

NALC	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	
メール : 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 : 交野天神社・春祭	



認知症予防のため

運営委員 齊藤 康子

「いわふねクラブ」も、来月5日、第二回の定時総会を迎えることとなりました。早いもので、独立以来、一年半が過ぎようとしています。この間、時間預託活動と奉仕活動が、いずれも順調に伸びると共に、サークル活動も多岐にわたり、ますます盛んで、我がクラブの成長を皆様と一緒に喜びたいと思います。

このように順調に成長を遂げた要因の一つは、JRと京阪の交差点に事務所を構えたことです。会員が集まりやすく、部活に至便です。

今現在、私の最大の関心事は、認知症の予防で、この予防にサークル活動が有効と思います。現在、私が参加している幾つかの部活動は、和気あいあいとお喋りをしながら、指先を使い脳の働きを活



性化しているのので、認知症の予防に役だっているとおもいます。先日、テレビで「認知症にならないように」という番組を放送していたので、役立てようと思い書きとめてみました(下表参照)。

「いわふねクラブ」の平均年齢は66歳です。他人事では無くなって来ました。参考にして頂ければ幸いです。

ボケない7つの習慣

- ① 散歩をする
- ② 声を出して新聞を読む(脳を刺激する)
- ③ 料理を作る(脳の運動神経を活性化する)
- ④ 社会と交わる
(コーラス・趣味などで生甲斐の意欲を出す)
- ⑤ 電車・バスで出かける(緊張感を持つ)
- ⑥ 日記をつける
(回想法・一日のことを思い起こす)
- ⑦ 恋をする(ドラマの主人公になったり、芸能人なんかのファンでも良い)

認知症になり易い事・人

- ① 生活環境が変わる事
(年がいったから環境をあまり変えない)
- ② 精神状態が不安定な人
- ③ 生活習慣が不規則な事
- ④ 食生活が偏った人
- ⑤ 偏った性格の人(異常に神経質な人)

○認知症の病態生理については
会報10号: 2Pにある「認知症とは」を参照して下さい(編集者注)

ナルク「いわふねクラブ」第2回定時総会のご案内

定時総会は会員にとって最も重要な会議です。過去1年間の活動状況を振り返り、新しい年度の活動計画案を会員が決定する場です。総会后、初めての試みとして「バーベキュー大会」を企画しました。飲んで、食べて、おしゃべりして、楽しんで下さい。

日時: 6月5日(土) 午前10時から午後2時30分(受付開始: 午前9時30分より)

場所: 星の里 いわふね 体育館2階 研修室(京阪電車 私市駅下車 徒歩7分)

内容: 定時総会(10:00~11:50)・バーベキュー大会(12:20~14:30)

お願い ○会報に同封した「定時総会出欠票・委任状」のハガキに、必要事項をご記入の上、5月26日(水)までに、事務所までご返送下さい。

○バーベキュー大会参加費は500円で、当日、受付でお支払い下さい。

○ナルクで使用の名札を着用し、飲酒される方は車での参加禁止です。

星田・妙見坂・藤が尾・妙見東の合同地域会 佐々木 新子

4 月 15 日、小雨降る肌寒い中、豊島代表、木ノ内事務局長をはじめ 13 名の参加を得て、標記会を「松下自治会館ふれあい」で開催しました。

まず、全員の自己紹介で始まり、代表の挨拶、クラブ活動実績の報告を頂きました。フリートーキングでは、独居老人宅を訪問する「見廻りたい」が議題に上り、今後、必要となる活動と思われました。高齢者や子供達には優しく「声かけ」や日常の挨拶を励行し、始めは言葉が返ってこなくても、笑顔で接するよう心掛けたいと思います。

星田の雨田さんから、パッククッキングについて説明を頂きました。ポットや炊飯器を使って、とても簡単に出来て美味しいそうでした。近く、ゆうゆうセンターにて、「パック料理教室」を開かれる



そうです。皆様、奮ってご参加下さい。

今回は第一回目で、時間が足らず、心残りではありましたが、二回目はもう少し準備を整え、より一層、充実した地域会にしたいと思っております。

2009 年度 NALC 枚方・交野合同コーディネーター養成講座に参加して 吉田 之雄

3 月 29 日、ラポール枚方で開催された標記講座に出席しました。午前の導入部に始まり、昼食の後、午後は、まず会員によるコーディネート実演の部、ついで、各時間預託活動の実際についての報告があり、最後に、受講者に修了証書が授与されました。

特に、実演の部(右の写真)では、事前の手続きから、関係者間での調整、臨機応変の判断、手続きなどについて、多くを学ぶことが出来ました。大切なことは、前向きに、継続して、考え、行動してゆくことが基本であることを学びました。



司会・押江、活動提供者・青木、コーディネーター・沢田、利用者・石西、による実演(敬称略)

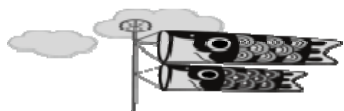
パック料理教室開催のお知らせ

過去に一度開催し好評を得ました標記教室を下記の通り開催致します。パック料理とは、電気ポットで作る簡単で便利な調理法です。電気ポットのスイッチオンで出来るので簡単便利、火を使わないので安心、油の使用少なくヘルシー、鍋を使用しないので面倒いらず、そして少なくすむ調味料と光熱費など、目からうろこの調理法です。この調理法により、離乳食から介護食までの調理が可能であり、万一人独りになっても大丈夫です。あなたも今日から初めてみませんか？

- 日時 6 月 3 日 (木) 9 : 30 ~ 12 : 00
- 場所 交野ゆうゆうセンター 調理実習室
- 参加費 700 円 (材料費込み)
- 持ち物 エプロン (電気ポット)
- 講師 雨田あつ子会員 (インストラクター・介護食士)
- 申込み 5 月 28 日 (金) までに事務所 (800-8141) 又は世話役の梁池久美代会員 (891-2817) に連絡して下さい。

お願い！ 「不用になったネクタイを集めています」

11 月開催の交野市福祉健康フェスティバルに、ネクタイでネックレスを作り出品するため、ネクタイを集めています。ご家庭で不用になったネクタイが有りましたら、事務所までお持ちください。



サークル活動のご案内

豊島代表が連続優勝!!

中畑 和雄

いわふねクラブ・第5回ゴルフコンペが、4月7日(水)、牧野パークゴルフ場で開催されました。参加会員は11名(男性9名・女性2名)で、当日は春とはいえ少し肌寒い気候でしたが、青空の下、和気あいあいと、楽しく一日を過ごすことができました。

優勝は豊島代表で、第4回・第5回と連続2回続けて優勝されました。まだまだお若く元気なのは皆さんビックリです。競技終了後、談笑懇親会を兼ねて、表彰式を行いました。



5月・6月のお知らせ

☀ ウォーキング	5月20日(木)	AM 9:00	JR河内磐船・傍示の里	斉藤康子	(894-2379)
	6月9日(水)	AM 9:35	妙見東三丁目バス停・星田園地	戸田十九一	(892-9215)
★ 折り紙	5月18日(火)	PM 1:00	事務所 雨傘・長靴作り	下原公子	(892-4767)
	6月15日(火)	"			
📄 絵手紙	5月28日(金)	PM 1:00	事務所 自由課題	坂野小夜美	(893-5625)
♪ カラオケ	未定			村上寿雄	(891-8482)
✂ 布遊び	5月27日(木)	PM 1:00	事務所 化粧ポーチ(続)	原智佳子	(891-8773)
	6月24日(木)	"			
☆ サロン	5月21日(金)	AM 8:25	JR河内磐船・キリンビール見学	田中暁子	(891-8916)
👑 囲碁	5月5日(水)	PM 1:00	事務所	増田博生	(891-2186)
	5月19日(水)	"			
🏌 ゴルフ	5月19日(水)	AM 9:28	私市CC	市村敏夫	(891-0216)



(S・A)

健脚なし

目の前に山並みあれど

悲しいか

長命は喜ばしいか

(Y・U)

シャボン玉

もう少しこの世を見たい

持ち帰る

新緑をフロントガラスに

(籠島恵子)

おきましよう

真相はもやつとさせて

妹と

麦秋のころだったね

【雑編】

川柳ひろば

いわふねの

2010年度 3月：時間預託活動・奉仕活動の報告						
時間預託活動実績 (合計 276 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	83/21	青木茂代 北村順子 田中暁子 増田文子 米谷ユリ子	雨田あつ子 栗田ハルミ 手島かつ子 村上昭子	市村節子 齊藤康子 戸田和子 村上せつ 山本保子	市村敏夫 坂元良子 中野雅子 山本保子	籠島恵子 高木 徹 福島邦子 吉田之雄 [13]
きんもくせい (DS・買い物支援)	69/21	池田美代子 北村順子 下村由紀子 早川洋治 渡辺陽子	伊藤道子 坂根美智子 新庄悦子 村田ひさ子	岡 美津子 佐々木新子 谷口頼子 山門桂子	小川七津子 塩山康栄 津村芳男 吉田之雄	北尾早代子 下原公子 戸田和子 渡邊恵美子
天の川明星 DS (DS 支援)	34/13	齊藤康子 飛山洋子 山崎喜久江	坂元良子 中野雅子 山本保子	笹谷眞智子 原 智佳子 米谷ユリ子	竹村恵美子 増田文子	田中暁子 村上せつ
Eゾワリ・ライ星が丘	16/1	早川久代				
庭・植木手入れ	15/4	井田敏雄	谷口勝治	山崎富男	渡辺伊久夫	[2]
パソコン指導	4/1	玉田 堯				[1]
送迎	1/1	小井田雅夫				[1]
事務所当番ほか	55/28	青木茂代 木ノ内 洋 下原公子 戸田十九一 増田博生 吉田之雄	飯田則幸 齊藤康子 下村由紀子 豊島 隆 増田文子 渡辺伊久夫	井田敏雄 酒井義行 瀧 祥子 中野雅子 村上寿雄 渡辺陽子	大西聰明 坂野小夜美 田中暁子 早川嘉彦 村田ひさ子	北尾早代子 坂元良子 津村芳男 原 智佳子 山本保子
奉仕活動実績 (合計 121 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	4/2	松坂貴美子	山門桂子			
子育て	15/4	市村節子	市村敏夫	豊島 隆	戸田十九一	
NALC 活動	102/39	青木茂代 北村恵子 齊藤康子 下原公子 玉田道子 戸田十九一 村上せつ 山崎富男	井田敏雄 北尾早代子 坂野小夜美 下村由紀子 竹村恒臣 中泉佐禰子 村上寿雄 米谷ユリ子	伊藤道子 木ノ内 洋 坂元良子 瀧 祥子 谷口頼子 中谷伶香 村田ひさ子 渡邊恵美子	小川七津子 小磯清子 佐々木新子 橘 早苗 津村芳男 中野雅子 山本保子 渡辺陽子	大西聰明 小井田雅夫 笹谷眞智子 田中暁子 豊島 隆 増田文子 山崎喜久江
事務局 だより						
新入会者の紹介： 会報4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)： 赤木 俊介 由香 市内・天野が原		氏名(敬称略)： 北野 武男 美香 市内・郡津				
氏名(敬称略)： 世古 由美子 市内・星田山手						
行事予定 (会報配布開始日の5月11日以降のみ掲載)						
6月4日(金)	運営委員会	12時30分～16時30分	事務所			
8日(火)	世話人会	13時45分～15時30分	事務所			
<p>☆「時間預託手帳」に預託点数などを記帳します。</p> <p>時間預託活動をされた方は、手帳を、世話人または「いわふね」クラブ事務所までご提出下さい。</p>						