

<p>NALC</p> <p>拠点</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>メール: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP: http://www.ktn-nalc.com/</p> <p>題字: 坂野小夜美会員作 写真: 若葉茂れる星田神社</p>	<p>交野</p> <h1 style="font-size: 2em;">いわふね</h1> <p>会報</p>	
--	---	--

入会して1年を振り返って

時はその人の年齢に比例する速さで過ぎていくといわれる。10代では時速10キロ、30代では30キロ、そう考えると私の場合、時速70キロの猛スピードで時が流れていく。(スピード違反!?)

早いものでナルクに入会してから間もなく1年になる。当初は全体像が理解できていないまま 酒井さんのご指導で会計の仕事を引き継がせていただいた。6月の総会で運営委員の一員に加わり多くの人に助けていただきながら、重い腰をあげて今日に至る。

会計(=お金)を通じて、皆さんの活発な活動状況や、多くの方が何らかの支援を求められていることを知り、ナルク活動の重要性を一層深く認識するとともに、もっと多くの人々に本会の存在を知らせ、輪を大きくし広げていくことができたと感じている。

また、会の運営を維持・発展させるためには、何と言っても経済的な裏付けがしっかりしていることが大切。

これまで諸先輩が築かれた基盤を守り、より効率的な運営を心掛けていきたいと肝に銘じている。

事務所当番も月2回ほどやらせてもらい、活動される皆さんの前向きで輝いている姿を拝見し、触発されている。

すべての老化現象は必ず脚からやってくるといわれる。

まず歩くことは誰にでもできる健康法の基本。肉体、脳、精神に対して、さまざまな効用があることは十分知っているつもりだが、なかなか実践できていない。

運営委員 大西 聡明 (幾野地区)

ナルク入会を機にウォーキングの会に参加させて頂き、近郊の山歩きなどで、体力づくりに再挑戦中。

最近は週2回ほど「犬の散歩」の家事手伝いを引き受け、途切れがちになるウォーキングの不足を補うことに。今まで動物の飼育経験がない私にとって「犬のキモチ(?)」を考えつつ、早朝1時間ほど一生懸命歩きまわっている。

また、ゴルフは心身の不健康を上手く癒してくれるすばらしいスポーツ。(と思い込んでいる。)

スコアが100を切ることが少ない私にとって、上手な人に比べて1.5倍は歩いている。健康を考えると、あまり上達するのは考えものとうそぶきながら、

ゴルフの会にも参加させてもらっている。

沢山の夢が実現を見ないまま、時は猛スピードで過ぎていく。

よく考えたら残された時間は、必ずしも長くはない。

ナルクに入会して多くの良き仲間にも恵まれ、明るく楽しく参画できることに感謝している。皆さんに迷惑をかけない範囲で、マイペースを守り活動範囲を広げていきたいと思う。一層のご指導をお願いします。



交野市健康福祉フェスティバルにみんなで行こう!

11月14日(日) ゆうゆうセンターで「交野市健康福祉フェスティバル」が開催されます。

「いわふねクラブ」として、本年初めてブースを借りて、会員のみなさまが一生懸命制作された、古いネクタイを活用したネックレス、古い着物を活用したテッシュボックスカバー、折り紙作品や野菜などを展示販売します。また、会員のギター演奏による「うたごえ広場」など楽しい催しものがいっぱいです。是非ご家族お揃いでお越しください。詳細は2面をご覧ください。

出来る事は自分で！

天野が原地区 金田久雄

今年83歳になりますが、お陰さまで足の関節が少し痛いぐらいで元気です。買い物、炊事、洗濯、掃除は自分でしています。ナルクに入ってもう10年以上になりますが、今は、庭の手入れを井田さんに年2~3回来て頂いています。黙っていても定期的に来てくれるので助かっています。また、会員の村上寿雄さんも時々尋ねて来てくれます。共通の趣味である時代劇映画のDVDの話に花が咲いたり、生活に必要な事をいろいろアドバイスしてもらっています。

私も趣味がたくさんあり、する事が多く一日が長く感じる事はありません。また、ナルクの会報や資料は必ず読みます。このような生活がいつまでも続く事を願っていますが、いつお世話になる



かも分かりません。その時はナルクさんよろしくお願い致します。

(聞き手 村上寿雄 田中暁子)

NALC が初めて参加する健康福祉フェスティバルのご案内

市民の方にNALCの活動を知って頂くよう、福祉フェスティバルに参加します。エンディングノートや各クラブで作って頂いた手作り作品、野菜などの販売を行い、NALCのPRをしたいと思えます。また、東駐車場ステージでは「うたごえ広場」で会員の早川洋治さんが出演されます。

- 日 時 11月14日(日) 午前10時~午後3時(雨天決行)
- 販売場所 ゆうゆうセンター東門の前(テント1張り)
- 販売物 ① エンディングノート(NALC 製作)
② ネックレス、シュシュ、ティッシュボックスカバー(和布)
財布、ティーポットカバー、折り紙など手作り作品多数
③ 地元で採れた新鮮野菜(大根、白菜、キャベツ、ほうれん草など)

ステージ 「うたごえ広場」 PM 1:00~PM1:20
(東駐車場) 早川洋治さん、中村好宏さん(天の川クラブ)のギター演奏や
歌を披露され、観客のみなさんと一緒に歌います
♪ 皆さん是非見に来て下さい!! ♪

※ ゆうゆうセンターの内外で多くのイベントが催され、手作り作品、バザー、衣類、食べ物、花など多くの物が販売されます。
是非NALCテントにお越し下さい。よろしくお願い致します。

多くの方のご参加をお待ちしています。



サークル活動のご案内

ウォーキング [貴船口から鞍馬] 報告 妙見東地区 戸田十九一

9月に入っても猛暑のためか? 昨年の「愛宕山」以来の3名催行となりました。

9時35分予定通り、叡山電鉄・貴船口駅前を出発。貴船川を右に見ながら、アスファルトの道を上る。30分ほどで貴船神社到着。「桂の巨木」「連理の杉」「相生の杉」そして奥宮に到着。「船形石」を拝観し、来た道を鞍馬寺「西門」まで戻り、本格的に登山開始。受付で「1DAY」チケットを見せると、愛宕山費が半額だった。「奥の院」「木の根道」「義経堂」「不動堂」など牛若伝説の遺跡通過。「霊宝館」前のベンチで昼食。「金堂」「転法輪堂」「由岐神社」「仁王門」をくぐ



り、鞍馬駅から帰途に着いた。
写真はホームページにも掲載しています。

10月・11月のおしらせ

☀ ウォーキング	10月21日(木)	京都散策(詩仙堂他)	吉田 之雄	(892-1038)
	11月25日(木)	清滝～保津峡	増田 文子	(891-2186)
🌸 折り紙	10月19日(火)	福祉フェスティバル出品作品	下原 公子	(892-4757)
	11月16日(火)	宝石箱(八角形)		
✂ 布遊び	10月28日(木)	PM1:00(事務所)着物リフォーム	原 智佳子	(891-8773)
	11月	休み		
★ サロン	10月15日(金)	PM1:00(事務所) シュシュ作り	渡邊恵美子	(893-2284)
	11月18日(木)	講話 黒田民子氏(ミルクィウエイ)		
🍷 囲碁	10月 6日(水)	PM1:00 事務所	増田 博生	(891-2186)
	11月3日、17日(水)	//		
🏌️ ゴルフ	10月20日(水)	第8回ゴルフコンペ(くずはGC)	酒井 義行	(895-5150)
	11月	休み	市村 敏夫	(891-0216)

素晴らしい作品ばかりです。
いろいろなプラモデル作品を事務所に
十月十二日～末日まで展示しています。
匠の技を是非見に来て下さい。



みんなのひろみ
匠の技 村上寿雄さん

2010年度 8月：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 279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	104/21	青木茂代 雨田あつ子 飯田則幸 市村節子 市村敏夫 大西聰明 籠島恵子 北村順子 栗田ハルミ 坂元良子 田中暁子 手島かつ子 中野雅子 福島邦子 増田文子 村上昭子 村上せつ 梁池久美代 山本保子 米谷ユリ子 渡邊恵美子 [11]
きんもくせいDS (ゲイバー支援) (買い物支援)	68/18	伊藤道子 岡 美津子 小川七津子 北尾早代子 北村順子 斎藤康子 坂根美智子 下原公子 新庄悦子 谷口頼子 津村芳男 戸田和子 早川洋治 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 (ゲイバー支援)	32/14	小磯清子 坂野小夜美 坂元良子 笹谷眞智子 竹村恵美子 田中暁子 飛山洋子 中野雅子 増田文子 松坂貴美子 溝端弘子 山崎喜久江 米谷ユリ子 若松桂子
Iイブリー・ライ星が丘	6/1	早川久代
庭・植木手入れ	22/7	飯田則幸 井田敏雄 下原一美 津村芳男 豊島 隆 吉田之雄 渡辺陽子 [3]
送迎	2/1	小井田雅夫 [1]
パソコン指導	2/1	山本 直 [1]
事務所当番ほか	43/21	飯田則幸 内田好子 大西聰明 北尾早代子 木ノ内 洋 小磯清子 斎藤康子 酒井義行 坂野小夜美 坂元良子 下原公子 瀧 祥子 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
奉仕活動実績 (合計 83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	13/5	中野雅子 早川久代 早川洋治 松坂貴美子 山本保子
子育て	0/0	
NALC活動	70/25	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 北村恵子 木ノ内 洋 小磯清子 斎藤康子 坂元良子 佐々木新子 下原公子 下村由紀子 瀧 祥子 橘 早苗 田中暁子 玉田道子 竹村恵美子 津村芳男 豊島 隆 戸田十九一 中野雅子 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		
会員動静： 会員数 223名 (男子100名・女子123名) 世帯数 138世帯		
行事予定 (会報配布開始日の10月13日以降のみ掲載)		
11月 5日 (金)	運営委員会	13時30分~16時30分 事務所
11月 9日 (火)	世話人会	13時30分~15時30分 事務所
「いわふねクラブ」ロゴ入り活動者用エプロンの頒布販売 このたび「いわふねクラブ」ロゴ入りの活動者用エプロンを作製しました。濃紺のオシャレなエプロンです。日頃、福祉施設・家事支援などのボランティア活動者に一着500円で頒布販売いたします。詳細は、それぞれのコーディネーターよりご案内いたしますので、必要な方はお申し出下さい。		