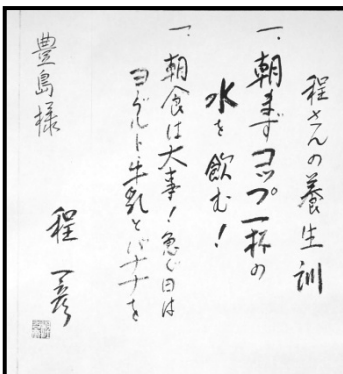


<p>NALC</p> <p>拠点</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL: 072-800-8141</p> <p>FAX: 072-800-8145</p> <p>メール: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP: http://ktn-nalc.com/</p> <p>題字: 坂野小夜美会員作 写真: 磐船神社のご神体</p>		<p>交野</p> <p>会報</p>	
---	--	---------------------	--

程一彦さんの養生訓 顧問 豊島 隆 (幾野地区)

明けましておめでとうございます。

今月号の巻頭のページは、私達が健康で元気に活動できることを願って、「料理人 程一彦 (てい かずひこ)」さんの長年に亘る「医食同源」「薬膳料理」などの研究に基づき、食と健康の関わりについて提案して頂きました。その程さんを知ったのは、交野の酒蔵に集う「コメづくりサケづくりグループ」のメンバーだった時です。「収穫祭」には、程さんは料理担当チームとして「天ぷら」など揚げもののボランティアをしてもらったり、「阪神淡路大震災」発生の時は、料理担当グループのメンバーと共に炊き出し活動をされていました。



その活動は今も続けられ40回以上、延べ4万食を提供されたと聞いています。また、現在も「美山かやぶきの里」保存活動をされています。食と料理については、NHKの「きょうの料理」や、食と健康についての講演などでご存知の方も多いと思います。本文は、昨年10月に「程さんと行くシルクロード王朝街道ロマンの旅」に参加した折、洛陽のホテルで「程さんの養生訓」の原稿をお願いしたところ、即刻 その場で書いて頂いたものです。

1. 朝まずコップ一杯の水を飲む

前日の食べ物が早く排出できるので腸内が美しくなりピロール菌が減り、ビフィューズ菌が増える。するとオナラとウンチの悪臭が消えて便秘が解消する。

2. 急ぐとも朝食は必ず食べる

ご飯がベスト。時間がない朝はバナナと牛乳でOK。

3. 野菜と肉は、3対1がベストな食品バランス

正しい食品バランスの人は、ウンチがWCで水に浮きます。肉食に偏るとウンチは水に沈みます。

4. 赤いサラサラな血液をキープするのが健康のコツ

赤い血 (ヘモグロビン) は、緑野菜を食べるとOK。毎日必ず緑野菜を欠かさず食べること。

5. 口の中に沢山食べ物を詰め込まないこと

箸の先に少し乗せて食べるとよい。箸の先の汚れは2センチ以内がベスト。唾液と食べ物のからみが多いとガン予防になる。

* 程さんのプロフィールおよび関連記事は、下記のホームページを是非 検索してご覧ください。

<http://www.teisan.com/>

スキルアップ研修会の講習を受けて 下村 隆司 (星田地区)

11月24日(水)ゆうゆうセンターで豊年福祉会、地域福祉サポートセンターの松葉智子講師による「ボランティアの基本と活動における心得」と題するナルク「いわふねクラブ」の研修会に参加しました。私は家内の勧めでナルクに入会したのが、平成20年6月とまだ日が浅く、囲碁クラブには入っていますが、ナルクの数多い活動にはほとんど参加していませんでした。

最近機会があれば、自分の出来る事で何かの活動に参加したいと思っていましたところ 今回も家内の誘いでこの研修会に参加しましたが、その講義の内容は目から鱗でした。

私は今までボランティア活動とは自分の善意の押し付けで相手に接する事が大部分であったように思いますが、今回の研修で人を支援するという社会福祉の考えはイギリスで発祥し、アメリカで発展したとの事で、ボランティアの基本は「無理をしない」



「自己満足をしない」という事からアメリカのシカゴ大学バイスティック教授の7つの原則を講師自らの体験を交えながら分かり易く話して頂き、1時間半の講義がとても短く感じました。今回の研修で人との接し方についてボランティア活動に限らず、どうあるべきかを改めて学んだ思いが致しました。

ふる里の自然を守るクリーングリーン作戦に参加 木ノ内 洋 (幾野地区)

秋も深まり比較的穏やかだった11月21日(日)、交野市山地対策協議会が主催する「ふる里の自然を守るクリーングリーン作戦」に「いわふねクラブ」も団体参加いたしました。この活動は、主要なハイキングコースの美化清掃で、3コースに分かれ多くの市民が参加、それぞれのハイキングコースのごみ収集を行いました。私たちは交野二中から源氏の瀧経由いきものふれあいセンターまでのごみ収集を行いました。いただいたごみ袋にほとんどごみが

入らないほどでした。日頃ハイキングをされる方のマナーの良さを感じました。目的地到着後、各区で用意された昼食をご馳走になりちょっと得した感じでした。昼食後は、「〇×クイズ」があり参加者には災害時用非常食が配付されました。交野山の紅葉を楽しみながらいい汗をかいたクリーングリーン作戦でした。



「エンディングノート」書き方講演会のお知らせ

12月号会報とともに配布いたしましたチラシ(ピンク紙)で詳細をご案内しましたが、今、多数のメディアで紹介されている「エンディングノート」の講演会を下記の通り開催いたします。すでに会員より参加申込みがありますが、是非多くの会員のご参加をお待ちしています。

「エンディングノート」は事務所で販売しています。(1冊 1,000円)

日 時： 1月27日(木) 13:30~15:00

場 所： 交野市ゆうゆうセンター 4階 多目的ホール (参加費 無料)

申込み： いわふねクラブ事務所 (TEL 800-8141)



== サークル活動のご案内 ==

「いわふねクラブ」サロンに参加して 北尾 早代子 (南星台地区)

今年も残り少なく、あっという間の1年でした。でも、私はナルクに入会させて頂いたお陰で、今まで知らなかった事でも講演会などに参加し、お話を聞く事によりいろいろな知識を得る事が出来ました。

去る11月18日(木)サロンにて「ミルキーウエイ」の黒田民子氏の話をお聞きし、「ミルキーウエイってどんなところ?」と私自身思っていました。精神・知的・身体に障害のある方達が社会復帰を目指して、ボランティアさん達と一緒に頑張っておられることを聞き、友人にも自分なりに教えてあげようと思いました。これからも毎月のサロンのお知らせが楽しみです。有難うございました。(12月1日記)



1月・2月のお知らせ

☀ ウォーキング	1月 8日(土)	初詣 (磐船神社) AM9時 私市駅集合	吉田 之雄	892-1038
✪ 折り紙	1月18日(火) 2月15日(火)	PM1時 (事務所) //	下原 公子	892-4757
♣ 川柳の会	1月28日(金) 2月25日(金)	PM1時 (事務所) //	籠島 恵子	824-6944
✂ 布遊び	1月20日(木) 2月24日(木)	PM1時 (事務所) //	原 智佳子	891-8773
☆ サロン	1月21日(金) 2月18日(金)	新年会 PM1時(事務所) 未定	渡邊 恵美子	893-2284
🍵 囲碁	1月 5日・19日(水) 2月 2日・16日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186



毎月3回、木彫り教室で楽しんでいます。今までに、壁掛け鏡、レリーフ、パソコン台などが出来上がりました。毎年干支を彫っていますが、立体物は難しいです。



今年の干支 うさぎ

私の趣味 木彫り
みづなひろみ

増田文子さん (天野が原地区)

2010年度11月：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 260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	96/27	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 北尾早代子 北村順子 栗田ハルミ 小磯清子 坂元良子 笹谷眞智子 下村由紀子 竹村恵美子 田中暁子 戸田和子 中泉佐祁子 中野雅子 増田文子 村上昭子 村上せつ 本山良子 梁池久美代 山本保子 米谷ユリ子 渡邊恵美子 [14]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	53/15	伊藤道子 岡崎和子 岡 美津子 小川七津子 北尾早代子 北村順子 坂根美智子 佐々木新子 下原公子 津村芳男 浜口忠吉 村田ひさ子 山門桂子 吉田之雄 渡辺陽子
天の川明星DS (デイサービス支援)	32/15	坂野小夜美 坂元良子 笹谷眞智子 竹村恵美子 飛山洋子 中泉佐祁子 中野雅子 根間静代 増田文子 松坂貴美子 溝端弘子 村上せつ 山崎喜久江 米谷ユリ子 若松桂子
エイブリー・ライフ星が丘	8/ 1	早川久代
庭・植木手入れ	15/ 5	井田敏雄 竹村恒臣 浜口忠吉 山崎富男 吉田之雄 [2]
パソコン指導	2/ 1	山本 直 [1]
事務所当番ほか	54/25	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 斉藤康子 坂野小夜美 下原公子 下村隆司 田中暁子 津村芳男 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 増田文子 村上寿雄 山本 直 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 218点)		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
福 社	115/20	青木茂代 井田敏雄 魚住富美子 大西聰明 北尾早代子 木ノ内 洋 斉藤康子 坂元良子 下原公子 田中暁子 戸田和子 戸田十九一 豊島 隆 早川洋治 村田ひさ子 山門桂子 山崎喜久江 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
子 育 て 環 境	11/ 3 0/ 0	市村敏夫 豊島 隆 戸田十九一
NALC活動	92/27	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 大西聰明 北村恵子 木ノ内 洋 小磯清子 斉藤康子 坂元良子 佐々木新子 下原公子 下村由紀子 瀧 祥子 橋 早苗 田中暁子 玉田道子 竹村恵美子 津村芳男 戸田十九一 豊島 隆 中野雅子 村上寿雄 村田ひさ子 山本保子 山崎喜久江 山崎富男 渡邊恵美子

★ 事務局 だより ★

会員動静： 会員数 226名 (男子102名・女子124名) 世帯数 142世帯			
新入会員：久本 高史 (堺拠点より移動) (敬称略)			
行事予定 (会報配布開始日の1月11日以降のみ掲載)			
2月 4日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分	事務所
2月 8日 (火)	世話人会	13時30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・発行責任者：戸田 十九一