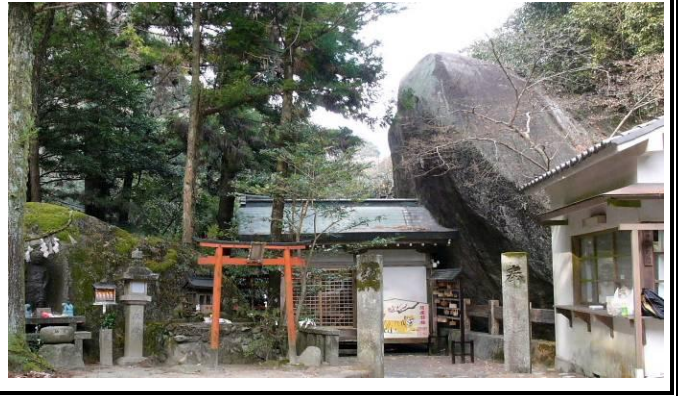


<p>NALC</p> <p>拠点</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL: 072-800-8141</p> <p>FAX: 072-800-8145</p> <p>メール: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP: http://ktn-nalc.com/</p> <p>題字: 坂野小夜美会員作 写真: 磐船神社のご神体</p>		<p>交野</p> <p>会報</p>
---	---	---------------------



「交野市地域福祉計画」「交野市地域福祉活動計画」策定委員の委嘱を受けて

代表 戸田 十九一 (妙見東地区)

「いわふねクラブ」が分離独立する際の目標の一つに『交野市においてナルクの知名度を上げる』ということがありました。初年度は組織活動の基礎となる収支のバランスを取ることに全力を傾注しました。会員皆さんの活躍により、お陰さまで安定感のある運営が出来るようになりました。今年度より初期の目標を達成する為、「クリーニング作戦」に加え「天野川を美しくする会」へ参加することによって環境美化を通してアピールし、また昨年11月成功裏に終了した「健康福祉フェスティバル」への参画によってもPRが少なからず出来たものと思っています。

一方、昨年8月健康福祉部から「地域福祉計画」、社会福祉協議会から「地域福祉活動計画」の策定委員への委嘱依頼が参りました。本会活動の趣旨に合致しますのでお受けしました。このことはナルク「いわふねクラブ」が行政等での認知度が上がった事を意味するとともに、日常の我々の活動が評価されたものとして、皆さんと一緒に喜びあいたいと思います。

「計画」については、広報「かたの」に掲載があったのでご存知の方も多いと思いますが、平成18年健康福祉部が事務局となり理念である「地域福祉計画」を、社会福祉協議会が行動計画である「地域福祉活動計画」を策定し今日に至っています。

今回要請のあったのは、今年4月完成予定の第2期目の「計画」策定です。策定メンバーは、学識経験者・市民の代表・保健及び福祉に関する



活動を行う者又は団体の代表・その他市長が必要と認める者。それぞれ10数名となっています。

今まで月に1回のペースで会議が開催され、その間市民の方々の意見、関係する団体へのヒアリング等を経て、3月を目途に基本目標、五つを柱立てして策定作業を行っています。

- ㊤ いつも笑顔で声が掛け合える地域
- ㊦ 困りごとをいつでも身近で相談できる
- ㊧ お年寄りや障がいのある人などをみんなで支え合える
- ㊨ みんな安心・安全に暮らせる
- ㊩ あなたの力を交野に生かす

この五つの基本目標は、私たちナルクの基本理念である「自立」「奉仕」「助け合い」で「生きがい」のキャッチフレーズとほとんど同じ考え方だと思います。

したがって、「いわふねクラブ」で活動している我々は、「地域福祉」を積極的に推進しているのだという自負心を持って今後とも行動したいものだと思います。

明星クリスマス会&餅つき会に参加して

米谷 ユリ子 (星田地区)

12月18日、19日に天候にも恵まれ、明星 Xmas & 餅つき会の奉仕活動に参加しました。

場所が星田明星から天の川明星に変更になり、仕事の手順も違い、少し戸惑いました。

利用者さんも「この日を楽しみにしていました」と笑顔で話され、95歳のおばあちゃんがハッキリとした言葉で心からの祝詞を述べられ、乾杯の音頭で開催されました。

利用者さんに楽しんでもらえるように、職員の皆さんがいろいろな演芸を披露されると、利用者さんも手拍子をしたり、笑顔で輝いていました。

裏方の私たちは、餅つき機で手順よく「きなこ」「大根おろし」「ぜんざい」に入れる餅をつくり、利用者さん達がのどにつまらせないように小さくちぎりました。あつあつの餅で大きいのが小さいのが出来たりして、私たちも和気あいあいと楽しませてもらいました。利用者さん達も一人ずつ杵で餅をつかれたりして楽しんでおられました。

今年も皆さんが楽しく過ごしていただけるように思いやりのある心をもって、活動させていただきたいと思います。



サロンでハンドマッサージの講習

渡邊 恵美子 (星田山手地区)

12月17日(金) この冬一番寒い日でした。

会員の増田文子さんを講師に迎えて「ハンドマッサージ」の講習を受けました。参加者11名で楽しく受講し、手のマッサージなのに身も心も暖まりました。

二人一組になり、自分の手の甲にクリームを2センチ取り、3分の2を相手の腕になじませ、3分の1を手の甲にやさしく付けます。「上品にやさしく、流れが途切れないように」とアドバイスをいただきました。受ける人の左手首を軽く持ち、親指で螺旋を描くように根元から指先に向かってマッサージします。

左手は小指→薬指→中指→人差し指→親指とします。(右手は親指からです。)

次に両方の親指を使い手のひらを心臓に向かってマッサージし、腕、肘の硬くなったところを4本の指でマッサージします。最後に指を1つつ押さえてポンと離し終わりです。



手だけでなく足もすると気持ちが良いですよー。スベスベです。

「若い人はクリームが少なくてよく、かさつく高齢者は多く必要ねー」と言いながら、楽しいひと時でした。

家事支援や施設で活動する皆さん、今回習ったハンドマッサージをしながら、コミュニケーションやスキンシップなどに役立ててください。サロンではこれからもいろいろ計画を立てていますので、是非一度ご参加下さい。



== サークル活動のご案内 ==

磐船神社初詣

吉田 之雄 (星田地区)

1月8日(土) 恒例の初詣に7名で磐船神社に参拝しました。私市駅より出発し、いわふね自然の森スポーツ文化センターを通り、磐船峡の川辺(一部凍っていた)を歩き、水車を過ぎ、ビトンの小屋に着きました。普段と違う静けさのなかをさらに進み、磐船神社に到着しました。



饒早日尊(ニギハヤヒノミコト)が天から降りて来られた磐船をご神体として祀り、古来より天孫降臨の聖地として崇敬されています。数々の巨大な岩石が神秘的に写ります。

皆で参拝後、スリルの岩窟めぐりで足がつりそうになりましたが、岩窟から出た時は爽快でした。

今年も新たなる気持ちで、活動、ウォーキングそして明るく頑張ることを誓いました。

2月・3月のおしらせ

☀ ウォーキング	3月31日(木)	高槻・ポンポン山 山歩き	増田 文子	891-2186
✪ 折り紙	2月15日(火) 3月15日(火)	PM1時(事務所) //	下原 公子	892-4757
☪ 川柳の会	2月23日(水) 3月25日(金)	PM1時(事務所) //	籠島 恵子	824-6944
✂ 布遊び	2月24日(木) 3月24日(木)	PM1時(事務所) //	原 智佳子	891-8773
☆ サロン	2月18日(金) 3月17日(木)	元気アップ体操 PM1時(事務所) お茶会(事務所)	渡邊 恵美子	893-2284
🍷 囲碁	2月 2日・16日(水) 3月 2日・16日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186

ごあんない

元気アップ体操 (サロン2月例会)

- ★ いきいきシルバー世代を元気にする、認知症予防体操です
- ★ 簡単な動作で効果的に筋力アップし、頭をスッキリするレクリエーションなどです。
- ★ 講師 井田 敏雄、田中 暁子
服装:動きやすい軽装で

お茶会 (サロン3月例会)

- ★ 今年も山崎喜久江会員のご協力によりお茶会を開きます。普段の忙しい生活から少しかけ離れた心豊かなひと時を過ごしませんか。
- ★ 皆様のご参加をお待ちしています!

ポンポン山にゆっくり登りましょう (ウォーキング3月例会)

～ 記 ～

- ★ 交野市駅 8:29発 乗車
 - ★ 枚方市駅 8:42発
(京阪バス JR高槻駅行き)
 - ★ JR高槻駅 9:34発(バス「中畑」行き)
「出灰(ゆずりは)」バス下車
- 森林公園から ポンポン山(標高678.7m)に登ります。途中、福寿草に出会えるかもしれません。
- ※ 登山靴を着用して下さい。

2010年度12月：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 264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	109/ 29	青木茂代 雨田あつ子 飯田則幸 市村節子 市村敏夫 伊藤繁子 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 下原公子 下村由紀子 竹村恵美子 田中暁子 手島かつ子 戸田和子 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 渡辺陽子 [16]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	54/16	池田美代子 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 新庄悦子 津村芳男 戸田和子 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)	30/14	斉藤康子 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 原 智佳子 増田文子 松坂貴美子 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	6/ 1	早川久代
庭・植木手入れ	19/ 5	飯田則幸 井田敏雄 山崎富男 吉田之雄 渡辺陽子 [2]
送 迎	3/ 1	小井田雅夫 [1]
事務所当番ほか	43/ 23	飯田則幸 伊藤繁子 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 下村隆司 瀧 祥子 田中暁子 津村芳男 戸田十九一 飛山貞行 浜口忠吉 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 179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	77/ 15	魚住富美子 北尾早代子 北村順子 斉藤康子 坂野小夜実 坂元良子 下村由紀子 田中暁子 飛山貞行 増田文子 松坂喜美子 村田ひさ子 米谷ユリ子 吉田之雄 渡邊恵美子
子 育 て 環 境	12/ 4 0/ 0	市村節子 市村敏夫 豊島 隆 戸田十九一
NALC 活動	90/ 23	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 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 戸田十九一 豊島 隆 中野雅子 村上寿雄 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： 石谷 郁子・信雄 (交野市星田西) (敬称略)			
行事予定 (会報配布開始日の2月8日以降のみ掲載)			
3月 4日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分	事務所
3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