

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-ル: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp		
ボランティア活動の内容は		
HP: <a href="http://ktn-nalc.com/">http://ktn-nalc.com/</a>		
題字: 坂野小夜美会員作 写真: 磐船神社のご神体		

## チョットいい話し

運営委員 渡辺 陽子 (星田山手地区)

チョットいい話しを気付くことで、その日一日が心豊かになることはありませんか？  
私を感じたひとコマです。

その1. 「きんもくせい」のボランティアの穴埋めを頼まれましたが、私は全く行けない状態。別の人に頼むと、必死の思いが伝わったのか、たまたま、空いていたのかは定かではありませんが“来週は何をして遊ぼうかと思っていたのよ”と、余裕をもった台詞は、私の心に沁みました。

その2. 介護を受けているあるお年寄り。ボランティアは沢山いるが、ケンカできる人がいいと言う。何でも遠慮せずに冗談が言い合える関係。ともすれば、従の立場にあるお年寄りにとって、“ケンカのできる人”って、濃縮された、最大限の気持ちの表れではないでしょうか。

その3. 亡き親友。どんなにしんどい時でも、玄関でサヨウナラはないです。いつも見えなくなるまで見送ってくれました。

そんなこんなで、皆さんのポケットにしまいこんでいるチョットしたいいい話し、一緒に語り合えたらいいなと思います。



長野県・王ヶ頭にて

### 東日本大震災で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます

被災された皆さまと地域の日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

お願い：ナルクの対応として「ナルク救援カンパ」(任意カンパ)を実施します。交野拠点として取りまとめ、一括して本部に送金しますので、カンパされる方は4月25日(月)までに「いわふねクラブ」事務所までお届けください。

また、災害復旧に協力・支援するため各自「省エネ・節電」の取り組みをお願いします。

(詳細は別紙折込資料「省エネ・節電に協力しよう」をご参照ください。)

### 2011年度「いわふねクラブ」定時総会開催のお知らせ

2011年度定時総会の日程が決まりました。定時総会は会員にとって最も重要な会議です。出欠票・委任状とご案内など詳細内容は、5月号会報に同封させていただきますので、よろしくお願いたします。

日時：6月4日(土) 午前10時から午後2時

場所：星の里いわふね 研修室およびバーベキュー場(昨年と同じ場所)

内容：第一部 定時総会 第二部 懇親会(焼肉バーベキュー)

《 スキルアップ研修 》

「傾聴」の研修会に参加して

早川 久代 (幾野地区)



講師の水谷さん

2月25日ゆうゆうセンターで開催された、「話し相手」のボランティア活動にとって最も大切な「傾聴」の研修会に参加させていただきました。

「良い聞き手になるために」との演題で、①傾聴とは、②傾聴の基本的な心構え、③良い聞き手になるための注意点について、講師の水谷治子さん(「14の耳」会員)からお話を聞かせていただきました。

安易に励まさない。価値観を押し付けない。反論・否定はしない。助言はしない。相手の話を安易に解釈しない。守秘義務を守る。共感をしてあげる。安心感の提供。自分に興味のある質問をしない。巻き込まれない。ということでした。

現在、私たちが担当させて頂いている老人ホームでのお話し相手は入居者の方から話をされることはごく一部で、ほとんどは声を出してもらえないことが多く、これは認知症や言語障害(病気)によりご自分の世界を持っておられるからです。

そこで私たち活動者は、お話し相手のきっかけづくりとして、知恵を出し合って歌を歌ったりトランプをしたり指体操をしたりなどで楽しんで頂けるように努めていますが、今回の研修を通じて得た知識を活用し、さらに喜んでいただける活動をしていきたいと思っています。



研修会受講中の皆さん

天野が原・私市・私市山手・森他 地域会

小磯 清子 (私部南地区)

三寒四温の気候の中、比較的暖かく穏やかな日の2月26日に14名の方々が事務所に集まり地域会を開催しました。まず、自己紹介と近況報告からはじまり、いろいろな状況のお話が出ました。お話を聞いており、人生苦あれば楽あり、それぞれが頑張っておられるのに感心いたしました。

地域会は、普段お会いしない方々と会うことができ、とても有意義なひとときだったと思いました。もっと元気を出さなくては・・・と思った次第です。

平均年齢68歳のナルクの会員、私自身も丈夫な精神と肉体ではない生活を送っていますが、家事支援の

ボランティアをさせていただいております。いつも勇気もらって帰ります。少しでも皆さんの手助けになればと活動しています。

今までは血縁に頼っていた時代でしたが、これからは、高齢者も精神的に自立し、助けあいの時代になるでしょう。

ナルクの制度を一人でも多くの方に知っていただき、



少しの心のゆとりと少しのしあわせが、すべての人々に与えられますことを祈ります。

「環境フェスタ in 交野 2011」が開催されました。

2月20日(日)に星に里いわふねで「見つめよう環境・暮らし」をテーマに「環境フェスタ in 交野 2011」が開催されました。

「いわふねクラブ」では事務所に集まったアルミ缶プルトップやペットボトルキャップを持って行きました。また、当日会場で行われた抽選会でナルク会員の村上寿雄さんが「リユース自転車」を射止められました。

引き続きプルトップやペットボトルキャップのほか、使用済みインクカートリッジの収集をしていますので、ご協力をお願いします。



## == サークル活動のご案内 ==

### サロン お茶会

山崎 喜久江 (星田山手地区)

雛月のお茶にふさわしい設えをと思い、お花は、お菓子は、お茶はと考へましたが、あまり堅苦しいことは横に置き、でも少々季節をとり入れたお茶会を開きたいと思ひました。

はじめにお集まりくださった方々に「お茶の心得」などをお話させていただきました。私も長年携わって参りましたが、歳を重ねると正座でのお点前もつらくなりがちです。

本席のお点前、お盆点前、お水屋からのお立て出し、ほのかに香るお茶の香り、季節のお菓子(さくら)をいただき、常日ごろから離れて優雅でほっとしたひと時を皆様と過ごさせていただきました。

関心の深い方もお点前をされ大変喜んでいらっしゃいました。

このような楽しい会を持たせていただいたことを大変うれしく思っています。また、お手伝いくださった方々に感謝しております。



### 4月・5月のおしらせ

☀ ウォーキング	4月 4日(月) 5月24日(火)	八幡・背割りの桜花見 (京阪枚方市 9:30 発) 山田池・菖蒲 (9:30 河内磐船駅集合)	増田 文子 吉田 之雄	891-2186 892-1038
✪ 折り紙	4月19日(火) 5月17日(火)	PM1時 (事務所) //	下原 公子	892-4757
△ 川柳の会	4月22日(金) 5月27日(金)	PM1時 (事務所) //	籠島 恵子	824-6944
✂ 布遊び	4月28日(木) 5月26日(木)	PM1時 (事務所) //	原 智佳子	891-8773
☆ サロン	4月15日(金) 5月20日(金)	PM1時 (事務所) //	渡邊 恵美子	893-2284
👐 囲碁	4月6日・20日(水) 5月4日・18日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
🏌️ ゴルフ	5月25日(水)	樟葉パブリック・ゴルフ・コース	酒井 義行 市村 敏夫	895-5150 891-0216

### みずなみ

私の一品 雨田あつ子

#### 《菜の花のグンタン》

#### 材料

- 菜の花 一束
- アサリ 二〇ヶ
- 白みそ 大さじ4
- 生クリーム 大さじ4
- パルメザンチーズ 適量

#### 作り方

1. 菜の花は塩ゆでします。アサリは酒炒りして身を取りだします。菜の花は1cmくらいに切り、搾っておきます。
2. 白みそと生クリームを混ぜ合わせます。
3. 1を2で和えます。グンタン皿に盛り、パルメザンチーズをふる。トースター等で、5〜7分くらい焼きます。

春の香りの簡単に出来るグンタンです。アサリの代わりにホタテを使ってもおいしいです。ホタテの場合オイルしたものを使い、器の中央に置き、和えた菜の花を上に乗けるといいでしょう。また、冷凍アサリを使ってもいいですが、さっと酒炒りするといいです。

私の一品は星田地区の雨田あつ子さんから寄稿していただきました。是非夕食の一品にお加え下さい。

## 2011年2月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 247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	101/28	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 下村由紀子 竹村恵美子 田中暁子 手島かつ子 原 智佳子 福島邦子 増田文子 村上昭子 本山良子 梁池久美代 山本保子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [12]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	54/19	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 佐々木新子 下原公子 世古由美子 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 渡邊恵美子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	30/14	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 原 智佳子 増田文子 松坂貴美子 村上せつ 山崎喜久江 若松桂子
エイブル・ライフ星が丘	8/ 1	早川久代
庭・植木手入れ	2/ 1	井田敏雄 [2]
パソコン指導	2/ 1	山本 直 [1]
事務所当番ほか	50/23	青木茂代 飯田則幸 大西聰明 籠島恵子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂野小夜美 坂元良子 下原公子 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 原 智佳子 増田博生 増田文子 山本保子 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
<b>奉仕活動実績 (合計 197点)</b>		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
福 社	30/10	伊藤繁子 大西美智子 木ノ内敬子 笹谷眞智子 中泉佐祁子 永田貞子 原 智佳子 早川久代 松坂喜美子 和田千鳥
子 育 て	15/ 4	市村節子 市村敏夫 戸田十九一 豊島 隆
NALC 活動	152/44	青木茂代 井田敏雄 飯田則幸 市村敏夫 大西聰明 籠島恵子 北村恵子 北尾早代子 木ノ内 洋 倉田豊輝 小磯清子 小井田雅夫 齊藤康子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 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 飛山洋子 豊島 隆 中野雅子 中泉佐祁子 原 智佳子 早川久代 早川洋治 浜口忠吉 平野マリ子 増田文子 村上寿雄 村田ひさ子 森本三千男 山崎富男 山本 直 山本保子 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子

### ★ 事務局 だ よ り ★

会員動静： 会員数 229名 (男子102名・女子127名) 世帯数 145世帯			
新入会員： 松井福子 (交野市私部西) 山下佳世・裕史 (交野市天野が原) 山下満寿美 (枚方市村野・枚方より移動) (敬称略)			
行事予定 (会報配布開始日の4月13日以降のみ掲載)			
5月 6日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分	事 務 所
5月10日 (火)	世話人会	13時30分～15時30分	事 務 所
時間預託活動をされた方は、お手元の「時間預託手帳」を、世話人または「いわふねクラブ」事務所へ、4月末日迄にご提出ください。記帳後各人にお返しします。			