

NALC

交野

拠点

いわふね

会報

ボランティア活動のご相談・ご用命は

TEL: 072-800-8141

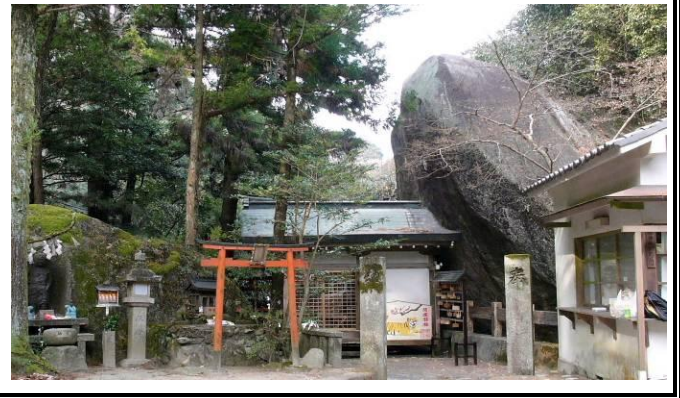
FAX: 072-800-8145

メール: [nalc-katano@alto.ocn.ne.jp](mailto:nalc-katano@alto.ocn.ne.jp)

ボランティア活動の内容は

HP: <http://ktn-nalc.com/>

題字: 坂野小夜美会員作 写真: 磐船神社のご神体



## 大震災に思うこと

運営委員 斎藤 康子 (私市地区)

今回の東日本大震災の発生で、自然の恐ろしさが報道等で連日目から耳から入ってきています。今までにない水の破壊力に、只ただ目をみはる思いです。

私も忘れかけていた阪神淡路大震災に西宮で遭遇し色々な事を経験したことが思い出されます。その時は地震の力は大変だと思っていましたが、今回の地震は津波が加わるにより比較にならない被害でした。

阪神淡路大震災の時に家の外に出たらガスの匂いだったので、ガス会社に電話したところ今は手が回らないとの事でした。そこで道行く人に解るように「ガス漏れですからタバコは吸わないでください」と大きな紙に書き、石で飛ばないようにした事が昨日のように思い出されます。

今の生活に慣れている私たちは水が一番困ります。トイレも水が出ないとどうしようもありませんので、

風呂の残り湯はなるべく置いておくのが良いと思います。我が家では地震発生時に不自由な思いをしましたので(早朝で暗黒の世界)、寝室には手の届くところに懐中電灯(出来れば手動でつく)・携帯ラジオと水・カンパン・缶詰のパン・缶入りドロップ等を常備しています。

私達の近くにも断層が通っていると言われますし、東南海地震の発生が心配されるなど、他人ごとではないように思われます。常に「備えあれば憂いなし」だと思いますので、日頃から心構えと最低限のものを準備されてはいかがでしょうか。



## 2011年度「いわふねクラブ」定時総会開催のご案内

2011年度第3回定時総会を下記の通り開催いたします。過去一年間の活動状況を振り返り、新しい年度の活動計画等を会員が決定する最も重要な会議です。また、総会後の懇親会は、飲んで、食べて、おしゃべりしていただく楽しいバーベキュー大会です。是非ご出席のほどよろしくお願い申し上げます。

日時: 6月4日(土) 午前10時から午後2時 (受付開始時間午前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 徒歩約7分)

内容: 定時総会(10:00~11:30)・ギター演奏会(11:30~12:00)

懇親会(バーベキュー)(12:30~14:00)

### 【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うえ、  
5月25日(水)までに事務所宛ご返送下さい。
- ◎ 懇親会参加費は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ご持参下さい。
- ◎ 飲酒される方は、車での参加はご遠慮下さい。

## 私のボランティアへの思い

増田 文子 (天野が原地区)

サークル仲間から時々「ボランティアが良くできるね！私にはできない！」と言われることがあります。趣味だけに人生を歩む人、生きる手段だけに人生を歩む人、人それぞれの人生の歩み方があります。一度の人生です。気負わず、自分の身の丈にあったボランティア活動をする事により、人生をより豊にするように思います。

欧米諸国では、障害のある人でも、残りの機能を発揮してボランティア活動をしている人が多いと聞きます。日常の中にボランティアがある社会は、日本にはまだ根付いていないように思います。私は、ナルクのボランティア活動をする事で、微力ながら社会参加が出来ていると思っています。

ナルクの会員は、専門の介護のプロは殆どいないと思います。出来る事をすればいいのですが、自分の資質を少しだけ上げる努力をする事も大切なことではないでしょうか。そうする事が、活動する上で自信や意欲に繋がるし、信頼を深めると思います。 そのために



- ☆社会の情報を知ること、特に地域の情報を知る。
- ☆研修会には、出来るだけ参加する。
- ☆つまずいたり、嫌なことなどは会員で共有して解決しましょう。

## 森地区婦人会総会に招かれて・・・ 木ノ内 洋 (幾野地区)

2月のある日、事務所に森地区婦人会の役員の方々が訪ねて来られ、「近くでボランティア活動をされているナルクのことを知り、是非、私たちの総会で活動内容を紹介してほしい」とのご依頼でした。

私たちの活動内容を知っていただくよい機会でもあり、またこの機会にご入会いただく方もおられるかもしれないと思い、引き受け、婦人会総会が開催された3月23日(水)午前、「森区民ホール」に行かせて頂きました。当日は、20数名の婦人会の皆さまがお集まりで、30分ほどナルクの概要と「いわふねクラブ」

の活動内容を紹介し、その後、田中副代表よりサロンでも実施した「元気アップ体操」を指導させていただきました。

「ナルク」のことはとても興味深くお聞きいただいたし、また「元気アップ体操」も楽しく元気にやっていただき、身も心もリフレッシュできたのではないかと思います。

森地区婦人会とは、このことをご縁に、新しい関係づくりが出来たので、今後も交流を図っていきたくと考えています。

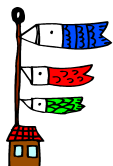
### 健康麻雀同好会発足のお知らせ

麻雀は現役時代、大いに楽しんだ会員も多いことと思いますが、近頃は脳を活性化してボケ防止に効果があるとかで、高齢者に大人気ようです。そこで「いわふねクラブ」でも、飲まない・吸わない・賭けないをモットーの健康麻雀同好会を発足します。

ベテランの方はもちろん、全く知らない会員にも、遊び方や点数の数え方など教えながら楽しい麻雀同好会にしたいと思います。場所は事務所で毎月一回程度を考えています。

やりたい、やってみたい方は、是非事務所までご連絡下さい。なお、いらなくなったコタツ(90×90cm以下)を提供出来る方は、お手数ですが事務所までご連絡下さい。

健康麻雀同好会 世話人 浜口 忠吉 (TEL0743-79-5084)



## == サークル活動のご案内 ==

### 三年目の囲碁クラブ

渡辺 伊久夫 (星田山手地区)

元気にナルク活動の支援、奉仕を支える人達で盛り上がっている囲碁クラブの近況報告をします。

クラブ員 10名、増田リーダーを含め、有段者 2名、1~5級 4名、初心者 4名でリーダーの熱心な指導で宿題あり、詰碁ありそして対局と、月 2回ではあるが内容のある集いになっている。

日頃あまり「深く考える事を怠る年代」に少し深読み、相手の出方、戦略を考えるなど意識した時間を持つ。そして勝負に拘らないと言いつつ、負けると悔しい・・・これが「次回は勝つぞ!」「1手でも2手でも先を考えさせる」「目も輝き指がしなる」など上達と活力のキーワードなのです。

いつも忙しくナルク活動に力を入れている囲碁メンバーも合間のお茶時間には愚痴も出るが、それを「楽しい雰囲気」にする達人が何人もいる。3年目を迎えばっきり言えるのは「皆さん着実に腕を上げている」ことです。「考える力」が目を輝かせ「笑い声」が元気を醸し出している。これからも・・・。



### 5月・6月のお知らせ

☀ ウォーキング	5月24日(火) 6月13日(月)	山田池・菖蒲 (9:30 河内磐船駅集合) 星田園地(廿11) (妙見東3バス停 9:30)	吉田 之雄 戸田 十九一	892-1038 892-9215
✪ 折り紙	5月17日(火) 6月21日(火)	PM1時 (事務所) //	下原 公子	892-4757
♣ 川柳の会	5月27日(金) 6月24日(金)	PM1時 (事務所) //	籠島 恵子	824-6944
✂ 布遊び	5月26日(木) 6月23日(木)	PM1時 (事務所) //	原 智佳子	891-8773
☆ サロン	5月20日(金) 6月17日(金)	PM1時 (事務所) バザー用作品 // の選定	渡邊 恵美子	893-2284
👑 囲碁	5月18日(水) 6月1日・15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

## みんなのひろば



愛機とともに 山崎富男さん

**私の趣味** 山崎 富男  
物作り好き、機械いじり好きな私にはラジコン飛行機の製作や、その飛行はもつ三五年続いています。一機を製作するのに早くて一ヶ月、大きな手の込むものでは一年ぐらい掛かります。最近では一年に一回の飛行時間は十分間ほど、これを一瞬のミスもなく飛行させるには、全神経を集中します。それは心地よい疲労でストレス解消と明日への活力の源となっています。

飛行クラブの飛行場でクラブ員とともに楽しんでいきます。一回の飛行時間は十分間ほど、これを一瞬のミスもなく飛行させるには、全神経を集中します。それは心地よい疲労でストレス解消と明日への活力の源となっています。

## 2011年3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 290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	122/31	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 笹谷眞智子 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 中泉佐祁子 原 智佳子 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 [17]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	58/20	池田美代子 伊藤道子 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 田上 薫 津村芳男 戸田和子 西牧美智子 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)	34/15	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 中泉佐祁子 根間静代 原 智佳子 増田文子 松坂貴美子 溝端弘子 村上せつ 山崎喜久江 若松桂子
エイジー・ライフ星が丘	10/ 1	早川久代
送 迎	7/ 1	小井田雅夫 [2]
事務所当番ほか	59/27	青木茂代 飯田則幸 井田敏雄 伊藤繁子 大西聰明 籠島恵子 北尾早代子 木ノ内 洋 小磯清子 斉藤康子 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 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 91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	27/ 9	伊藤繁子 大西美智子 木ノ内敬子 笹谷眞智子 中泉佐祁子 原 智佳子 早川久代 早川洋治 和田千鳥
子 育 て	8/ 3	市村敏夫 戸田十九一 豊島 隆
NALC 活動	56/23	井田敏雄 市村敏夫 大西聰明 北村恵子 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 中野雅子 村上寿雄 山崎富男 山本保子 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101名・女子128名)		世帯数 146世帯
新入会員： 田上 薫 (交野市神宮寺) 櫻本 文子 (交野市星田)		(敬称略)
行事予定 (会報配布開始日の5月11日以降のみ掲載)		
6月10日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分 事務所
6月14日 (火)	世話人会	13時30分～15時30分 事務所
☆☆☆ 「東日本大震災救援カンパ」のお礼と報告 ☆☆☆		
<p>会報4月号でお知らせした「救援カンパ」のお願いに多数の方から義援金をお寄せ頂き有難うございました。皆さまからの義援金 19,075 円に「いわふねクラブ」からの義援金を加え、総額 50,000 円を 4月 27 日にナルク本部宛送金しましたのでご報告いたします。</p>		