

<p>NALC</p> <p>拠点</p> <p>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 ボランティア活動の内容は HP: http://ktn-nalc.com/</p>	 <p>交野 会報</p>	 <p>交野・磐船神社</p>
---	--	---

女性は7の倍数、男性は8の倍数

運営委員 大西 聡明

テレビCMで「女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢の時に体調に変わり目が訪れる」というのが放映されていました。これは今から2千年前に書かれた、東洋医学の教科書ともいえる文献「黄帝内経(こうていだいけい)」に記されているもので、人間の成長や加齢に伴う体調の周期的変化を、多くの経験者からまとめた知見で、現代人にも多くの一致点が見られるそうです。

すなわち、加齢に伴う体の変化を周期的に見つめ、節目の年齢を意識することで、自分の体の状態を今一度かえりみる。東洋に伝わる「養生=生活の仕方」の知恵といわれるものです。

今年、我が夫婦は年齢的にそれぞれがこの倍数にあてはまりました。そして今夏、夫婦ともどもお医者さんの世話になってしまいました。一年に一度の健康診断は必ず受けていたし、日頃から食事や睡眠、運動などに気をつけてきたつもりでいましたが・・・。

いざ自分たちが患いだすと、普段の健康のありがたさをしみじみと感じた次第であります。

厳しい残暑が続きますが、高齢者にとって夏の疲れが出るなど、これからの体の変調が心配されます。

「健康」とは、心身がすこやかな状態にあること。

すなわち、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることです。ときにはお医者さんや薬の世話になりますが、自分の体の弱点を知り、適切に対処し、管理することで充実した毎日を過ごしたいものです。



本会報では11月号から「健康・いきがいシリーズ」(仮題)の連載が企画されています。「人が本来持っている健康になろうとする力を最大限に生かすこと」をベースに、経験談を含めて紹介しあい、皆さんの参考になればと思います。健康に日々暮らせることは、何ものにも代えがたい喜びです。自身の健康を管理できるのは、他の誰でもない自分自身です。

これからもずっと元気であるために、「自分の健康は、自分で手に入れよう!!」

奉仕活動のお願い!

星田明星 文化祭 (星田8丁目)

- 日時 : 10月13日(土)・14日(日) 午前9時~午後4時頃まで活動
- 集合場所 : 地下1階 デイルーム
- 集合時間 : 午前9時 (9時15分より説明があります)
- 活動内容 : 利用者付き添い、車いす介助
- 持ち物 : ナルク名札、上履き、エプロン (動きやすい服装でお願いします)
- その他 : 昼食・飲み物券の提供があります

活動頂ける方は9月28日(金)までに「いわふねクラブ」事務所まで連絡して下さい。

担当 坂元 良子 (891-0229)

**シリーズ
入ってよかった！**

ナルクに入会して

村上 せつ（星田山手地区）

私が初めてナルクを知ったのは、今から4～5年ぐらい前でしょうか。ご近所の会員の方に「ボランティア活動で点数が貯められるの」「自分の貯めた点数を、離れて住む親の介護にも使えるのよ」とうかがい、平成20年交野拠点が枚方拠点から分離独立するのを機に入会させていただきました。当時はまだ仕事もしておりましたので、月1回天の川明星での活動のみを続けさせていただいておりますが、知らず知らずのうちに点数が120点を超え、あっという間に3年余りが経ちました。ディサービスの利用者様とも次第に顔見知りになり、偶然スーパーなどでお見かけすると、「元気なん？ 今度はいつ来るん？」とお声かけ下さったりして少しはお役に立っているのかなと、うれしくなります。



お陰様で、四国で1人暮らしをしている母や実家の両親も、今はとても元気にしてくれておりますので、ナルクの点数をお守り代わりに、コツコツと楽しみながら活動してまいりたいと思っています。

3月には合唱クラブにも入れていただき、今までほとんど存じ上げなかった会員の方ともお話ができるようになり、また楽しみが増えました。これからもよろしく願いいたします。

奉仕活動

特別養護老人ホーム

「美来」の夏祭り

「美来」コーディネーター **早川 久代（幾野地区）**

今年も特別養護老人ホーム「美来」の夏祭りの手伝いの依頼があり13名が参加しました。当日の活動内容はゲームの手伝い、会場での話し相手、誘導です。施設からいただいたプログラムには「ナルクさん主催の発表会」と書かれていました。



入居者さんと夏祭り会場で歌の発表会

昨年1月から傾聴ボランティアとして伺っています。話し相手と言われても殆どの方が認知症の方で、何をどう対処したらいいのか、話の糸口に苦労しました。活動者がいろいろ知恵を出し合い、その中でも歌は共通の話題作りに最適だという事で次々と歌詞カードや本を持って来てくれました。大きな字で見やすい歌詞ファイルを作り、1人1冊ずつ持って頂けるようにしました。選曲も皆さんと考え、40ページのファイルが出来上がりました。

そのファイルを持って頂いた時、今まで声を出してくれなかった方までもが口々に歌い出し、会話が弾み、とても楽しそうと思わず口に出たのが「発表会せんといかんね」という言葉でした。他の方々も「そうや、しよう」と言われ、それを聞かれた施設の方が「入居者の方々にも目的を持って欲しいので前向きに考えましょう」という事が前述のプログラムの言葉に繋がったものです。

夏祭りで歌ってくださる方や歌の選曲、予行練習そして当日どうなるか心配でしたが、「ナルクさんと入居者の方々が楽しかったらそれで良い」という施設側の後押しがあり、本番は浴衣姿にお化粧をしたみなさんが晴れやかで、今まで以上に大きな声で歌って下さった。それを見た皆さんが感激し、歌い終わったあと、「大成功」とか「良かったよ」とか心温まる言葉や励ましの言葉をかけて下さいました。歌われた入居者のお一人が「息子や孫が来ているから頑張って声を出した。そしたら息子が喜んでくれた。あんたらのお蔭や、あんたらが教えてくれるからや。来年も頑張ろう。でも生きてるやろか？ 毎日でもいいから来てや」と・・・。

ナルクの活動者でないとわからない達成感があった夏祭りでした。



当日奉仕活動に参加された皆さん

みんなのひろば



布遊びの会

思い出のうしろ姿 (ミニ着物)

村上 昭子 (私部地区)

布遊びのおかげで私の昔の着物がブラウスになり、またその残り布でミニ着物が出来ました。

最初は着物を縫った事がなく、気が重く不安だったのですが、作品展を見に行ったとき、その素晴らしさに心を動かされて制作に取り掛かりました。何も分からないので一から十までご指導いただいた原さんに大変ご苦労をかけてしまいました。

12名が必死の取り組みで全員が感化しあい、途中で投げ出す人もなく仕上がりました。また、この出来上がりを待っていたのが、この着物を買って縫ってくれた私の九十九歳の母です。

「いわふねクラブ」総会の翌日に見せにいくと、着物が二度三度と生まれ変わったのを見て大変喜んでくれました。しばらく実家に飾っておくことにして、今は母のそばにあります。お陰さまでこのような機会を持てたことに感謝しております。



撮影：原 智佳子

9月・10月の予定

☀ ウォーキング	10月30日(火)	星田園地「大谷峰」 京阪私市駅9:30集合	戸田 十九一	892-9215
★ サ ロ ン	9月21日(金) 10月19日(金)	PM1時(事務所) (牛乳パックでミニ椅子作り)	渡邊 恵美子	893-2284
✪ 折 り 紙	9月18日(火) 10月16日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	9月12日(水) 24日(月) 10月10日(水) 22日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	9月27日(木) 10月25日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
☪ 川 柳	9月28日(金) 10月26日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯 団 碁	9月5日(水) 19日(水) 10月3日(水) 17日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合 唱	9月3日(月) 4日(火) 10月1日(月) 2日(火)	月 AM10時 (星田会館) 火 PM 2時 (堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
🏌️ グランド ゴ ル フ	練習日は毎週(水)(金)	いざいランド・グランド AM10時~12時	村上 寿雄	891-8482
🏌️ ゴ ル フ	9月28日(金) 10月24日(水)	三拠点合同コンペ (牧野PG) いわふねコンペ (牧野PG)	酒井 義行 市村 敏夫	895-5150 891-0216

今年も参加 !! 第21回交野市健康福祉フェスティバル

- ★ 日 時 : 2012年11月11日(日) 午前10時 ~ 午後3時
- ★ 会 場 : ゆうゆうセンター

今年で3回目の参加です。「いわふねクラブ」では交野産新鮮野菜、手作り作品などを出品予定です。詳細のご案内は会報10月号で再度お知らせします。なお、手作り作品で良いアイデアがあれば担当 村田 ひさ子 (892-2726) までお知らせ下さい。お待ちしております!

2012年7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 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	114 / 36	飯田則幸 市村節子 市村敏夫 伊藤繁子 植田由紀子 大植敏子 大西聡明 籠島恵子 北村啓子 北村順子 小磯清子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 田上 薫 竹村恵美子 田中暁子 手島かつ子 戸田和子 中泉佐祁子 西牧美智子 西本敦子 根間静代 福島邦子 増田文子 村上昭子 本山良子 森岡真子 梁池久美代 山下満寿美 山本保子 米谷ユリ子 若松桂子 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)	58/15	池田美代子 井上博美 岡 美津子 北尾早代子 北村順子 佐々木新子 下原公子 田上 薫 戸田和子 西牧美智子 牧野須美江 道倉寿美子 村田ひさ子 渡邊恵美子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	32/16	大植敏子 北村啓子 坂元良子 笹谷眞智子 杉下栄子 瀧下勝子 田中暁子 飛山洋子 中泉佐祁子 西本敦子 根間静代 原 智佳子 増田文子 村上せつ 米谷ユリ子 若松桂子
庭・植木手入れ	12/ 4	井田敏雄 下原一美 山崎富男 渡辺伊久夫 [2]
ハウスヘルパー	2/ 1	山崎富男 [1]
事務所当番ほか	42/24	青木茂代 飯田則幸 市村敏夫 伊藤繁子 内田好子 大西聡明 籠島恵子 北尾早代子 北村啓子 木ノ内 洋 下原公子 下村隆司 田中暁子 津村芳男 堂野喜美子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 渡辺伊久夫 渡邊恵美子
奉仕活動実績 (合計 143 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	42/15	伊藤繁子 植田由紀子 北村啓子 木ノ内敬子 坂元良子 瀧下勝子 田中暁子 中島佳子 永田貞子 中村八重子 早川久代 福島邦子 本山良子 山崎喜久江 山下満寿美
子 育 て	8/ 3	市村節子 市村敏夫 戸田十九一
NALC 活動	93/36	青木茂代 池田美代子 井田敏雄 市村敏夫 井上博美 大西聡明 岡 美津子 北村恵子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂元良子 佐々木新子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 角崎百合子 田上 薫 竹村恵美子 竹村恒臣 田中暁子 玉田道子 津村芳男 戸田和子 戸田十九一 豊島 隆 服部孝雄 浜口忠吉 松坂貴美子 村上寿雄 村田ひさ子 本山良子 森本久子 山崎富男 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 244名 (男子102名・女子142名) 世帯数 158世帯
新入会員： 金本市子 (交野市私部) 道倉寿美子 (交野市星田) 加藤愛子 裕行 (交野市私部西) (敬称略)
行事予定 (会報配布開始日の9月12日以降のみ掲載)
10月 5日 (金) 運営委員会 13時30分～16時30分 事務所
10月 9日 (火) 世話人会 13時30分～15時30分 事務所

8月14日未明の集中豪雨で被災された方々に、心からお見舞い申し上げます。

なお、ナルクの会員の方で何かお困りのことがありましたら、事務所までご連絡ください。