

<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: <a href="http://ktn-nalc.com/">http://ktn-nalc.com/</a></p>	<p>交野 会報</p> 	 <p>交野・磐船神社</p>
---	--	---

## 水のはなし

その1. ある本によると来る水(水道水)には関心があるが、出す水(下水)には無頓着な人が多い。私もその一人ですが。生活の中で汚水となるBOD値(「生物化学的酸素要求量」…水中の有機物が微生物の働きによって分解されるときに消費される酸素の量)をみるとキッチンから出る汚水が一番多く、キッチンから出る食べ残し、飲み残しが41%、し尿が27%、風呂の残り湯が22%、洗濯排水が10%となっています。

キッチンから出る排水を魚が住める程度の水にするために必要な水の量は、米のとぎ汁(2リットル)の場合は洗面器で約4杯、缶ビール(350ミリリットル)で10杯、ラーメンの残りつゆ(あっさり味)3杯、味噌汁(200ミリリットル)5杯、ラーメン(とんこつ味噌)20杯、天ぷら油(500ミリリットル)330杯にもなります。

水を汚さない工夫には ①油を流さない ②食べ残しや飲み残しを流さない ③合成洗剤の使用量をへらす  
例えば ・米のとぎ汁は植物の水やりに(リンや窒素など栄養素が多い)

- ・排水口にはろ紙袋、布袋、ストッキングを取り付けてろ過する
- ・食器に付いた汚れはゴムへら、新聞紙、不要な紙



## 運営委員 坂元 良子

や布で拭き 洗剤を減らす  
・和紡布やアクリルたわしを使いお湯で汚れを落とす  
私も最近では古布が大活躍です。エコも兼ねて洗剤は少な目に、拭き掃除や油污は「重曹+酢」で、その後古布で拭き取る。サラダのドレッシング等の液体タレは古布で拭き取って、可燃ゴミにして捨てています。

その2. スーパーの無料飲料水とは水道水を浄水したものでおよそ次の三つの方法でつくられています。

- ・逆浸透膜を使った自動給水機
- ・ミネラル分を多く含むという麦飯石
- ・電気分解をしたアルカリイオン水

こうした方法で「塩素を除いた水道水」が提供されています。

このサービスは1990年後半頃からスタートしましたが、背景にはスーパー同士の競争の中、集客力を狙う策であったようです。今では沢山の人が利用しています。水は色々な面で私たちには大切な存在です。下水の事を知ってから一層関心を持ってエコの為に努力をしようと思います。

### 予告!

## 「子育て支援を楽しく学ぶ研修会」開催のお知らせ

(財)こども未来財団とNALCが共同主催し、全国で「子育ては未来創り」をテーマに「子育て支援者向け研修」が開催されており、当拠点では下記の通り開催いたします。少子高齢社会の中でナルクの会員でできる子育ての支援活動を考えるよい機会であると思います。専門家による講演や子供との交流に役立つ遊びの技などを楽しく学べる研修会です。今からご予定いただき、多くの会員にご参加いただきたいと思います。

詳細なご案内と参加募集は、11月号「いわふね」会報で行います。

日時: 12月18日(火) 13時30分~16時30分

場所: 交野市ゆうゆうセンター 多目的ホール



## スキルアップ 研修

### スキルアップ研修会に参加して 道倉 寿美子 (星田地区)

私は今年7月ナルクに入会させていただいた新米会員です。ボランティアの経験は殆どなく不安に思っていましたので、先日の研修会に参加させていただいて良かったと思っています。事務局長の木ノ内さんがボランティア活動の心得をご自分の経験を交えて大変分かりやすくお話しして下さいました。ボランティア活動の心得や、提供者の心がけなどを教わりました。「私にも出来るかも…」という自信が少しでできました。

お話の後、2人1組になり車椅子の操作を教わりながら、ゆうゆうセンターの周辺を押



す方と乗る方に分かれて実習を行いました。押すのも乗るのも初めての経験で操作が難しいのがよく分かりました。万全の注意を払って乗っている方に少しでも不安を与えないように操作しなければと思いました。いろいろと勉強させていただき、「ボランティアは自分のため

にやるのである」との事ですので、少しでも皆様のお役に立つ事が出来れば生きがいの一端になるかと思っています。スキルアップ研修に参加させていただいて本当に良かったと思っています。

ナルクの皆様これからもお世話になります。よろしくお願いいたします。

## 第21回 交野市健康福祉フェスティバル 今年も来てね!

- 日時 : 11月11日(日) 午前10時 ~ 午後3時  
 場所 : 交野市ゆうゆうセンター  
 交通 : 駐車場は第4中学校グラウンド(今年はシャトルバスの運行はありません。)  
 駐輪場はゆうゆうセンター前駐車場



ナルク「いわふねクラブ」は今年も参加し昨年同様、市民の皆様にはナルク活動を知っていただく為にナルクのPR冊子や入会案内を配布します。(ぬいぐるみを着て配布します。) また、会員の方のご協力による手作り作品や地元の新鮮野菜、エンディングノートなどの販売を行います。販売場所や商品は下記のとおりです。

販売場所 : ゆうゆうセンター東門横のテント(昨年と同じ場所)

- 販売物 : 1. エンディングノート、プラモデル  
 2. 座椅子(牛乳パック製)ネックレス、小物入れ(財布)、ファー、カバー付手帳、水筒カバー、ピンクッション 他  
 3. 野菜(白菜、大根、キャベツ、里芋、さつまいも、ほうれん草など)  
 4. 東日本大震災支援ストラップ(宮城県の仮設住宅の方が作られた物)

※ 当日はゆうゆうセンター館内外で展示物、イベント、子どもさんのゲームやバザー、手作り作品、衣類、食べ物、花苗などの販売があります。

東駐車場にはステージが設けられ、たくさんの芸能が披露されます。

※ ナルクテントでお待ちしています。是非ご来場下さいね!





# みんなのひろば



## 奉仕活動

### 天野川を美しくするボランティア活動に参加 事務局 木ノ内 洋

残暑が厳しかった9月15日(土)、天野川を美しくするボランティア活動に会員8名が参加しました。私達の他に南星台ホテルの里まちづくり委員会、交野ハイキング同好会や広報を見て参加した中学生など約40名の方々と共に、私市橋周辺の天野川川岸のゴミ収集などの清掃活動を行いました。



清掃活動に参加された皆さん



川辺のゴミを収集中

幸か不幸か、先日の豪雨により天野川もかなり増水し、川辺に落ちていたごみなどを、ほとんど流してしまったようで、いつもより少ないごみの量でした。約1時間の清掃作業ですっかりきれいになった天野川の川岸に、赤とんぼが飛び交い、汗をかいた身体にあたる気持ち良い風とともに、秋が近づいていることを感じた環境美化活動でした。

## お知らせ



### ウォーキングクラブ11月の予定

日時：11月16日(金) 雨天中止  
 行き先：月桂冠大倉記念館見学(京阪 中書島)～ 宇治川散策  
 集合：京阪交野市駅 9時(各自 中書島までの乗車券を購入)  
 費用：交通費 + 入館料(300円)  
 持ち物：お弁当、飲み物、歩きやすい服装と靴、雨具  
 連絡：参加される方は 増田(891-2186)まで

## 10月・11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 □ ン	10月19日(金) 11月16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	10月16日(火) 11月20日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□健康麻雀	10月10日(水) 22日(月) 11月14日(水) 26日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂布 遊 び	10月25日(木) 11月22日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
△川 柳	10月26日(金) 11月30日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🍷囲 碁	10月3日(水) 17日(水) 11月7日(水) 21日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪合 唱	10月1日(月) 2日(火) 11月5日(月) 6日(火) 11月22日(木)	(月) AM10時 (星田会館) (火) PM 2時 (堂野会員宅) 総合練習 AM10時 (星田会館)	下村 由紀子	893-1621
🏌️グランド ゴルフ	練習日は毎週(水)(金)	いきいきランド・グランド AM10時～12時	村上 寿雄	891-8482
🏌️ゴルフ	10月24日(水)	いわふねコンペ (牧野PG)	酒井 義行 市村 敏夫	895-5150 891-0216

## 2012年8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 235 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	105 / 33	青木茂代 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 北尾早代子 北村啓子 北村順子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 田上 薫 瀧 祥子 田中暁子 中泉佐祁子 西牧美智子 根間静代 福島邦子 増田文子 本山良子 森岡真子 森本久子 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 [13]
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 稲垣澤子 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 中島佳子 西牧美智子 牧野須美江 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)	34/16	大植敏子 狩長雅衣 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 増田文子 村上せつ 米谷ユリ子 若松桂子
庭・植木手入れ	7/ 3	飯田則幸 井田敏雄 村上せつ [2]
ハウスヘルパー	1/ 1	渡邊省三 [1]
事務所当番ほか	34/20	青木茂代 飯田則幸 井田敏雄 伊藤繁子 植田由紀子 大西聡明 北村啓子 木ノ内 洋 坂元良子 下原公子 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 村上寿雄 森本久子
奉仕活動実績 (合計 235 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	91/17	伊藤繁子 植田由紀子 北村啓子 木ノ内敬子 坂元良子 笹谷眞智子 瀧下勝子 田中暁子 中泉佐祁子 中島佳子 永田貞子 中村八重子 早川久代 福島邦子 村田ひさ子 山崎喜久江 山下満寿美
子 育 て	11/ 4	市村節子 市村敏夫 高木 徹 豊島 隆
NALC活動	133/ 47	青木茂代 飯田則幸 市村敏夫 井上博美 魚住富美子 大西聡明 籠島恵子 北尾早代子 北村恵子 北村啓子 北村順子 木ノ内 洋 斎藤康子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 角崎百合子 瀧 祥子 竹村恵美子 田中暁子 玉田道子 津村芳男 戸田和子 戸田十九一 飛山洋子 豊島 隆 中泉佐祁子 中村八重子 服部孝雄 浜口忠吉 早川久代 原 智佳子 増田文子 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 山本保子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子

### ★ 事務局だより ★

会員動静： 会員数 245名 (男子102名・女子143名)		世帯数 159世帯	
新入会員： 寺前哲子 (交野市星田山手)		(敬称略)	
行事予定 (会報配布開始日の10月10日以降のみ掲載)			
11月 9日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分	事務所
11月13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