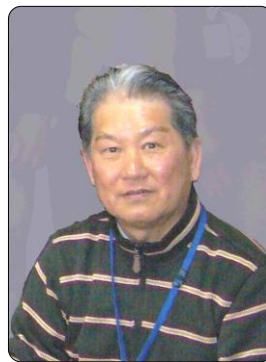


<p>NALC</p> <p>拠点</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は TEL: 072-800-8141 FAX: 072-800-8145 メ-ル: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp ボランティア活動の内容は HP: <a href="http://ktn-nalc.com/">http://ktn-nalc.com/</a></p>	 <p>交野 会報</p>	 <p>交野・磐船神社</p>
---	--	---

## 早朝ウォーキングが元気の源

運営委員 浜口 忠吉

私の一日は早朝ウォーキングから始まります。  
最近はまだ薄暗い中、5時45分頃からスタートです。まずは自宅を出て住宅街外周を抜けて、「高山かきもち」で有名な高山製菓前の坂道を下り、富雄川に出て川沿いの遊歩道をくろんど池の方へ上がっていきます。途中、橋のたもとでUターンして自宅に戻るルートで、往復約5kmの道程を一時間位かけてほぼ毎日歩くのが日課となっています。  
春には小鳥のさえずりを聴き、棚田の稲の成長を楽しみながら、また、秋から冬にかけては富雄川にカルガモ親子がやってきて、多いシーズンには20羽位見られます。さらに、鷺も飛来し散歩する人たちを和ませてくれます。



散歩中出会う人々には必ず「おはようございます」と挨拶を心がけていますが、中には返事を頂けない場合もあります。めげないで二度三度と会うたびに声をかけていると、ようやく小さい返事が帰ってきたりもします。その日はこんな些細な事でもちょっぴり嬉しく、なにか得をしたような気分になったりもします。  
もう2年半位になりますので結構顔見知りの方も多くなり、最近では2、3人で連れ添って世間話をしながら歩くケースも増えてきました。

「継続は力なり」これからもずっとずっと続けたいと思っています。

## 第21回交野市健康福祉フェスティバルに参加して

去る11月11日、大雨の中、ゆうゆうセンターで交野市健康福祉フェスティバルが開催されました。「ナルクいわふねクラブ」では、本年度はユニークなアイデアで楽しいイベントを開催する目的で会員から実行委員を募り、今回は「布遊びの会」の私達が実行委員を引き受けることになりました。  
四苦八苦しながら手作り作品の制作に取り組み、会員の皆様のご協力もあり、たくさんの作品が出来上がりました。しかし、準備万端で当日を迎えた健康福祉フェスティバルも、あいにくの雨で、お客さんの出足を心配しましたが、大勢の方々にご来場を頂き、私たちの出品物は今年も完売し安心しました。  
お手伝いをして頂きました会員の皆様、雨の中、ご協力を頂きまして大変有難うございました。

( 実行委員長 村田ひさ子 )



**シリーズ  
健康・生きがい**

**山歩きは楽しい**

戸田 十九一 (妙見東地区)

最近「健康寿命」という言葉をマスコミ等で見受けるようになりました。「日常生活を支障なく送れる期間」を言うそうです。「平均寿命」より積極的な意味があります。2010年の統計では男性70.42歳。女性73.62歳とのことです。意外に短いと思います。お互い日常生活に気配りをし、伸ばしていきたいものです。その為には、足腰の健康が大切だと考え、歩くことに気を付けています。

ほぼ毎日、府民の森「星田園地」まで歩きに行きます。朝食・庭の水遣りの後7時30分出発。事務所当番や会議のある日は9時ごろまで。予定のない日は昼前まで、その日の体調と予定に合わせて、いくつかのコースを組み合わせて歩きます。

月に1・2回は関西100名山レベルの山へ行きます。その時は安上がりな「関西3デイチケット」等を利用します。年間数回は北アルプスや海外のトレッキングツアーに参加します。昨年は北イタリアとネパール。今年はブータンへのツアーに参加し、10月に行った北アルプス・涸沢の紅葉の見事さに感動しました。

山歩きは退職後始めました。ツーリズムが主催する「山旅学校」に入学し、入門コースから月1回3年間続けました。雨でも雪でも台風襲来でも一年間の半分が雨合羽姿での写真という年もありました。日帰り登山から2泊3日の縦走、装備の着用法・歩き方・観天望気・ポールの使い方・地図の読み方・レスキュー・岩登り等、座学や実践的な山行。本当に60の手習いでした。

「なんで、しんどい目して山に登るの?」と言われる。やはり達成感でしょう。自分の足でここまで登れたという充実感でしょう。昨年のネパールツアーでは健脚コースのため「健康診断書」の提出を求められました。

これからもハードなコースであっても参加できるよう健康に気を付けて山歩きを楽しみたいと思います。



ネパール・ダウラギリを背景に

**地域会**

**合同地域会に参加して**

植田 由紀子 (私部地区)

冬の近づきを感じる11月14日初めて地域会に参加させていただきました。男女18名が参加。不安を感じながらの参加でしたが、自己紹介が終わり緊張が解けほっとしました。

役員さんより活動状況は順調に伸びていることや子育て支援の内容など、いろいろ努力されていることもお聞きし、知らないことばかりでびっくりしました。質疑応答でも色々な意見が出て、「参加して楽しみましょう」「参加してみんなで盛り上げよう」など話が弾み、楽しくおしゃべりしながら終わることができました。



幾野・倉治・松塚・郡津・私部 合同地域会に参加の皆さん

お世話して下さった皆様、お茶、お菓子をたくさん用意していただき有難うございました。これからも自分のため、健康のため「ゆっくり長く」をモットーにして、いろいろ参加して楽しみたいと思います。

**「子育て支援を楽しく学ぶ研修会」開催のご案内**

11月号会報折込チラシでご案内しておりますが、12月18日(水)13:30~16:30 ゆうゆうセンター多目的ホール(4F)において、ナルク会員ができる子育ての支援活動について、専門家による講演や子供(孫)との交流に役立つ遊びの技などを楽しく学べる研修会を行います。参加費は無料です。

皆様お誘い合わせのうえ、多くの方の参加をお待ちしています。

# みんなのひろば



## パッキング

### 「モシモの防災」から「イツモの減災へ」 雨田 あつ子 (星田地区)

11月7日、「救命パッキング」の講習会を「いわふねクラブ」の会員18名が参加して行いました。

35年以上防災士として活動されている西川賢次氏は、震災時に被災者のニーズに合わない食事の提供を続けている国や市町村の対応に問題意識を持っていたところ、パッキングが被災者のニーズに応えられる調理法と映ったそうです。

ポリ袋の中に食材と少しの調味料を入れて空気を抜き、結んで電気ポット（災害時はカセットコンロと鍋）に入れるだけです。空気の抜き方さえ覚えて頂ければ後は簡単！（水の中に材料を入れたポリ袋を入れると水圧で真空状態になる）。災害が起きてからの調理法ではなく、普段の食生活の中で災害に備えた調理法として、ぜひ活用して頂ければと思います。「日常で役立たないものは非常時にも役に立たない」というのが、多くの災害における教訓だそうです。

パッキングを使えば被災地でも ①1つのコンロと鍋で、②1人ひとりの好みとメニューが、③食物アレルギーに配慮しながら、④ご飯もデザートも一緒に、⑤水を節約しながら衛生的に美しく食事を作る事が出来ます。停電時でも出来るパッキング、ナルクの皆様も是非覚えて下さい。

※11月14日のTBSテレビの「はなまるマーケット」でもポリ袋調理法が放映されました。



パッキング講習会の模様



講師の雨田さん

## 12月・1月の予定

☀ウォーキング	1月12日(土)	初詣 星田妙見宮 京阪私市駅 AM9:30 集合	戸田 十九一	892-9215
☆サロ	12月21日(金) 1月18日(金)	PM1時(事務所)	渡邊 恵美子	893-2284
🌀折り紙	1月22日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□健康麻雀	12月12日(水) 1月9日(水) 28日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂布遊び	1月24日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿川柳	1月25日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯囲碁	12月19日(水) 1月16日(水) 30日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵合唱	12月3日(月) 11日(火) 12月20日(木)	(月) (木) AM10時(星田会館) (火) PM2時(堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
🏌️グラウンドゴルフ	練習日は毎週(水)(金)	いきいきランド・グラウンド AM10時~12時	村上 寿雄	891-8482

## 2012年10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 259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 / 32	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 下原公子 下村由紀子 瀧 祥子 竹村恵美子 田中暁子 手島かつ子 中村八重子 西牧美智子 西本敦子 根間静代 福島邦子 増田文子 森岡真子 森本久子 梁池久美代 山下満寿美 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [15]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	61/17	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 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 西牧美智子 牧野須美 道倉寿美子 村田ひさ子 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)	34/14	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 西本敦子 根間静代 原 智佳子 村上せつ 若松桂子
庭・植木手入れ	9/3	井田敏雄 山崎富男 吉田之雄 [1]
送 迎	4/1	森岡真子 [2]
事務所当番ほか	42/25	青木茂代 飯田則幸 井田敏雄 市村敏夫 大西聡明 籠島恵子 加藤愛子 北村啓子 木ノ内 洋 下原公子 下村隆司 津村芳男 堂野喜美子 戸田十九一 飛山貞行 中村八重子 浜口忠吉 早川嘉彦 原 智佳子 増田博生 村上寿雄 村田ひさ子 森岡真子 渡辺伊ク夫 渡邊恵美子
奉仕活動実績 (合計 292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	84/16	伊藤繁子 植田由紀子 北村啓子 木ノ内敬子 坂元良子 下原公子 瀧下勝子 田中暁子 永田貞子 中村八重子 西本敦子 早川久代 福島邦子 山崎喜久江 山下満寿美 米谷ユリ子
子 育 て	23/ 5	市村節子 市村敏夫 高木 徹 戸田十九一 豊島 隆
NALC活動	185/ 41	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 大西聡明 北尾早代子 北村恵子 北村順子 木ノ内 洋 小井田雅夫 斉藤康子 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 竹村恒臣 竹村恵美子 田中暁子 玉田道子 津村芳男 戸田十九一 豊島 隆 中村八重子 服部孝雄 原 智佳子 牧野須美江 松坂貴美子 村上寿雄 村上昭子 村田ひさ子 本山良子 森本久子 山崎富男 山崎喜久江 山下満寿美 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 249名 (男子104名・女子145名) 世帯数 162世帯			
新入会員： 塚本幾久 (交野市南星台) 五条冴み (交野市天野が原) 久本博規 (交野市南星台) (敬称略)			
行事予定 (会報配布開始日の12月12日以降のみ掲載)			
1月11日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分	事務所
1月15日 (火)	世話人会	13時30分～15時30分	事務所
事務所年末年始休暇：12月29日 (土)～1月6日 (日)			