

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

月1回の楽しみ

「月1回の私の楽しみ」…それは、今年で15年目になる趣味のパッチワークです。枚方に住んでいたころ広報で「巾着袋作り」の公募があり、30名でスタートした「パッチワークの会」です。

5年目に先生が辞められてからは、一人減り、二人減りとなり、現在は同好会として、月1回、「メセナひらかた」で10名(50歳から88歳)が自由に作品を作っています。おやつを持ち寄り、手も口も動かし和気あいあいにおしゃべりをしながら楽しんでます。そんな中、最近は「老前整理」が話題になっています。

と、言いますのもメンバーのTさんから「介護で感じた事」についてのお話を聞いてからです。Tさんのご両親は認知症のため日常生活で、必要な物・必要でない物の区別もできず、物の処分に一番エネルギーを注がれたそうです。



運営委員 村田 ひさ子

子供達や家族に迷惑をかけないためにも「体力、気力、判断力のあるうちに少しずつでも片づけをした方がいいよ」との事でした。

以降、88歳のHさん、86歳のMさんは、毎回のように紙袋にパッチワークで使う布等を「いっぱいあるから使って…」と、持参されます。

私達も「片づけないといけないほど布はあります」と大笑いしながら、昨年の流行語になった、オリンピックで水泳の北島康介さんを「手ぶらで帰すわけにはいかない…」の逆で「お二人に布を持って帰すわけにはいかない」ということで、みんな暗黙の了解の中、もらって帰っている次第です。

目の衰えも感じる昨今ですが、この会を私は宝物として、これからも無理をせず、ぼちぼち続けて行こうと思います。

もちろん、ナルク「いわふねクラブ」も私の宝物です。

恒例の初詣は星田妙見宮に参拝 = 新春ウォーキング =

1月12日9時30分集合場所の私市駅を出発。魚影や小鳥のさえずりを聞きながら水辺プラザから天の川を下る。私市橋から妙見坂小学校をめざし、妙見宮前に10時到着。待っていてくれた近隣会員と合流し、鳥居をくぐり、263段の階段を上り参拝。交野が原を眼下に記念撮影。その後、10人でウォーキングに出発。「餅花」を飾って



ある妙見工房を左に見て、山道を登る。星田園地に入り「まつかぜの路」を歩く。

12時近くになったので、生駒山・交野のドームが見える場所で昼食。お茶菓子を交換しながら、今年のウォーキング計画を相談。管理道から「星のブランコ」を渡る。「ちびっこ広場」で鳥笛を作っている(おじさん)から全員プレゼントを受ける。楽しく下山の途に就いた。



(戸田 十九一 記)

シリーズ 健康・生きがい

身体の声聞きながら

梁地 久美代 (星田地区)

私の健康の基本はハイキング、運動、玄米です。

1つ目はハイキング

週1回の交野の山を歩く楽しさは格別です。その日は朝5時に起きて6時に出発します。わずか2、3時間の短いコースですが、「山の景色も自然も独り占めの最高の贅沢だね」と一緒に歩く友達と話しながら登って行きます。見晴台から眺める「星のブランコ」はとても素敵で、私のお気に入りの場所です。山の空気の清々しさを肌で感じる事のできる山のお散歩は最高の健康法。また、見晴台でのコーヒータ임は至福のひとつです。

2つ目は運動

現在は自^{じきょうじゆつ}彊術とヨガにはまっています。ヨガを始めてもう10年程になります。自彊術とは身体全体の関節筋肉を動かし全体の崩れたバランスを直し、良い状態を維持する…そんな体操です。

3つ目は玄米と自分で育てた野菜たち！

年間を通すと20種類以上の野菜たちを育てています。玄米を食べ始めて10年になります。これからも3つの基本を忘れずにずっと続けて行きたいと思っています。

身体の声に耳を澄まして、明日も笑顔忘れずに生きて行きたい！



イベント

新春懇親会に参加して

早川 嘉彦 (幾野地区)

1月10日ゆうゆうセンターを会場にし「2013年 新春懇親会」が全会員の約3割の方が出席される中、盛大に開催されました。

昨年春に発足した「合唱の会」の成果がうかがえる素晴らしい歌声で幕が開き、しとやかな日舞や華やかなフラダンス、さらにはカラオケや歌に合わせて繰り出される踊りの輪と大いに盛り上がりを見せる中で、美味しい料理とお酒をいただきながらの歓談に時間の経つのを忘れてしまうほどでした。

私自身のナルク活動は会員皆さんの活動実績を入力する事務所作業のみで顔なじみの方は少ないのですが、そこはナルクの同志ということで打ち解けて楽しく談笑でき喜んでいきます。多くの人との出会いと繋がりが豊かな人生を送れる糧だと強く感じました。

また、今回「合唱の会」で紹介された「ナルクの歌」を初めて聞かせていただきましたが、知らない人が多いと思いますので総会や親睦会などで全員歌えるようになれば良いなあと思いました。

お世話頂いた皆さん有難うございました。

(下の写真は新春懇親会の模様の一部です。その他の写真集は「いわふねクラブ」ホームページをご覧ください。また、合唱の会の皆さんによる「ナルクの歌」も聴くことができますので、ぜひお試しください。)



みんなのひろば



奉仕活動

きんもくせい「成田山初詣」に参加 吉田 之雄 (星田地区)

新年恒例の「きんもくせい・成田山初詣」が1月7日から12日まであり、「いわふねクラブ」は1日3人づつ5日間、総勢15人が奉仕活動に参加しました。

初春の暖かな日にめぐまれた8日「きんもくせい」の皆様と一緒に、香里園の成田山不動尊に今年の新たなる希望をもって出発しました。

交通安全の守護神としても有名であり、多数の参拝の車で一杯でした。皆でそれぞれの思いを胸に車椅子や徒歩で神社を一周したり、交通安全のお守りのキーホルダーをたくさん買っておられる方もいました。また、運勢の早見表の所では大変盛り上がりおりました。休憩所で暖かいお茶やおまんじゅうをいただき、初詣を楽しみました。今年も元気で明るく行きたいものです。



運勢の早見表?に見入る



本殿に参拝



授札堂でお守りを

2月・3月の予定



☀ ウォーキング	3月14日(木)	くろんど池 京阪私市駅 9:30 集合	斉藤 康子	894-2379
☆ サ ロ ン	2月15日(金) 3月15日(金)	PM1時(事務所)	渡邊 恵美子	893-2284
⊕ 折 り 紙	2月19日(火) 3月19日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健 康 麻 雀	2月13日(水) 25日(月) 3月13日(水) 25日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	2月28日(木) 3月28日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿 川 柳	2月22日(金) 3月29日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
👑 囲 碁	2月 6日(水) 20日(水) 3月 6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合 唱	3月 4日(月) 3月 5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)	いきいきランド・グランド AM10時~12時	村上 寿雄	891-8482

☆ NALC「いわふねクラブ」ホームページの閲覧方法 ☆

- ① インターネット検索のページ(今回は「ヤフー〈Yahoo〉」を用いて説明)を開く。
- ② 検索マドに と入力し ボタンをクリック ⇒ ウェブ検索結果の画面最上部に「NALCいわふねクラブ」が表示されます。
- ③ この「NALCいわふねクラブ」をクリックしますと、ホームページ画面が現れます。
- ④ 次回の閲覧用に「お気に入り」に登録または画面上に「ショートカット」を作成しておく。

2012年12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 317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	106/ 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 加藤愛子 狩長雅衣 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 手島かつ子 中泉佐祁子 中村八重子 根間静代 原 智佳子 福島邦子 牧野須美江 増田文子 松坂貴美子 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 [17]
きんもくせいDS (デｲザｰﾋﾞｽ支援) (買い物支援)	52/16	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 新庄悦子 田上 薫 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 西牧美智子 牧野須美江 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デｲザｰﾋﾞｽ支援)	30/14	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 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 若松桂子
庭・植木手入れ	6/ 2	井田敏雄 山崎富男 [1]
送 迎	5/ 2	青木茂代 森岡真子 [2]
事務所当番ほか	118/ 26	飯田則幸 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 大西聡明 加藤愛子 北村啓子 木ノ内 洋 斎藤康子 下原公子 下村隆司 杉下栄子 津村芳男 堂野喜美子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 西本敦子 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村上寿雄 森岡真子 渡辺伊久夫 渡邊恵美子 渡辺陽子
奉仕活動実績 (合計 187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	100/ 21	青木茂代 伊藤繁子 金本市子 北村啓子 木ノ内敬子 坂元良子 下原公子 杉下栄子 鈴木喜恵子 瀧下勝子 田中暁子 飛山貞行 永田貞子 中村八重子 西本敦子 早川久代 増田文子 森本久子 山崎喜久江 山下満寿美 若松桂子
子 育 て	18/ 5	市村節子 市村敏夫 高木 徹 戸田十九一 豊島 隆
NALC活動	69/31	青木茂代 市村敏夫 井上博美 大西聡明 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 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 角崎百合子 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 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 渡邊恵美子 渡辺陽子

★ 事務局 だより ★

会員動静： 会員数 258名 (男子108名・女子150名) 世帯数 169世帯			
新入会員： 鈴木喜恵子 (私部) 一氏元子 (妙見東) 坂野小夜美 静雄 (南星台) 中谷千代子 (妙見坂) 大野君子 繁人 (藤が尾) 植屋仁志 (私部) 古川 忠 (私部) (敬称略)			
行事予定 (会報配布開始日の2月13日以降のみ掲載)			
3月 8日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分	事務所
3月12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