

<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</p> <p>会報</p>	
---	---	---------------------	--

エンディングノートと一緒に書き始めませんか

顧問 豊島 隆

平成23年1月に、ナルクの「エンディングノート」講演会を本部より早野室長を迎え「残された人へ伝えたい思いを綴る」と題して、講演と過去にテレビで放映された「エンディングノート」に関するビデオを100名の方と共に視聴しました。ところでその後「いわふねクラブ」でのノートの販売数は155冊と聞いていますが、自分の体験から云いますと、具体的に書いた人はどの位おられるのかなと思っており、同志を集めて楽しく書く機会があればと思います提案させていただきます。



「いわふねクラブ」でも、葬儀の形式などを詳しく書き残して亡くなられた会員のSさんの場合、ご家族はもちろん地域の世話役の方々は葬儀などの手配はこのノートをもとに滞りなくすすめられたと聞きました。最近では、テレビでよく見かけた流通ジャーナリストの金子哲雄さんは、500日の闘病の間に見事なまでの「終活」で旅立ったとのこと…葬儀(会場、仕出し料理など全て自分の手で手配)お墓・戒名などの他、会葬者への挨拶文「41歳で、人生における早期リタイア

制度を利用…」などユーモアのある内容について書いた「僕の死に方」エンディングダイアリー500日(小学館)は発行部数10万冊超とのこと。

また、最近になって従兄から電話があり『丹波の銘蔵のご当主から「豊島家とは親戚ですよ」と聞かされた』とのこと、考えてみると我が家のルーツ・家系も三代位しか聞かされていないことが思い当たります。今になってみると父親は30年前に亡くなり、97歳の老母は最近は何を聞いても「わからん」とのこと、エンディングノートの記入と共に、女房家を含めた家系図・家紋の整理、未だ訪ねていない先祖のお墓参りなどを計画したいと思っています。なお、家系図を残すのには、除籍の保存期間は150年とのこと、時がたつにつれ古い除籍を収集することが難しくなるので、今収集を始める必要があるようです。

(註)ナルクエンディングノートは、初版発行以来、14万冊を超えるヒット商品になっています。詳しくはナルク・ホームページをご覧ください。

2013年度「いわふねクラブ」定時総会開催のご案内

2013年度第5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など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、語り合ってください楽しいバーベキュー大会です。万障お繰り合わせいただき、是非ご出席のほどよろしくお願いいたします。

日時: 6月1日(土) 午前10時から午後2時 (受付開始時間午前9時半より)

場所: 星の里いわふね「グリーンビレッジ交野」2階 大会議室

(京阪電車「私市駅」下車 徒歩約7分)

内容: 定時総会(10:00~11:30) コーラス他(11:30~12:00)

懇親会(バーベキュー)(12:30~14:00)

【お願い】

- ☆ 本会報に同封した「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9日(木)までに事務所宛ご返送下さい。**
- ☆ 懇親会参加費は、500円です。当日、会場受付でお支払い下さい。
- ☆ 出席者はナルク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。

シリーズ 健康・生きがい

登山を楽しむ

増田 文子 (天野が原地区)

「深田久弥の日本百名山」の踏破を終えて15年になります。当時は百名山の頂上を踏むのに夢中でしたが、今は山仲間と月2~3回関西周辺を歩いています。季節で変わる山の色、仲間が変われば同じ山でも楽しみ方が変わってきます。初夏になるとアルプス登山への願望が増し、地図と地形図を見て自分に合った山や登山コースを考えるのも楽しみです。

昨夏は、燕岳~大天井岳~槍が岳コースに挑戦しました。コースタイムは、かなりオーバーしましたが槍の穂先に登り、穂高連峰を身近に眺めることができました。今年もアルプスの山へ登りたいと思っています。

縦走は体力だけでは踏破できません。脚力、気力が必要です。そのために、登山のほかに卓球もしています。いつまで体力を維持できるかわかりませんが願望と楽しみだけは持ち続けています。



朝焼けの“槍が岳”を背景に

地域会報告

地域会に参加して

竹村 恵美子 (天野が原地区)



3月16日に私市、私市山手、森、天野が原町および市外地区の地域会が「いわふねクラブ」事務所で開催されました。

今回は皆様お忙しい時期だったのか、参加者が少なく残念でしたが介護の話を中心に時間いっぱい話し合いました。とくに奥様の介護についてのお話は、本当に頭の下がる思いで聞かせて頂きました。ホームヘルパー2級の資格取得など次々と新しいことを取り入れて前向きに努力されている姿はすばらしいの一言です。また、戸田代表からは「いわふねクラブ」の現状について説明があり、交野拠点は伸びている成長株であることが良く分かりました。

この小さな話し合いの中からナルクの輪がどんどん広がっていくと思えば地域会も大切ななと感じました。今回参加できなかった方も次回は参加していろいろな話をしてみませんか？

布遊びの会

古布で雛人形作り



桃の節句の 雄雛、雌雛を古布で作りました。かしらは大きい綿棒、お内裏さまの冠は黒色ストロー、おすべらかしはスガ糸、13名の会員が、幾重にも重ねる衿の色合わせを楽しみながら、十二単の着物を着せました。不思議とおひな様に命が宿ったような気がしました。(原 智佳子)



みんなのひろば



囲碁クラブ

70の手習い…囲碁

下原 公子 (南星台地区)

囲碁を習い始めて早や4年が過ぎようとしております。指導して下さいましたのは、会員の増田博生先生(アマ4段)です。初心者の私達には根気よく、親切・丁寧に教えて下さいました。「ここまでで分からない所がありますか?」の先生の間に「分からない所が分かりません」と。とんちんかんな事しか言えず、先生を困らせた私でした。

また、会の人達にも助けられ、時には迷惑もかけながら今日に至っております。皆さんの囲碁を打つ姿は無駄口もなく真剣そのものです。

2月の囲碁の会の日、Hさん(82歳)が、「今日も楽しかったです。有難うございました。」と挨拶され帰っていかれました。囲碁は「陣地と石を取り合う勝負」のゲームですが、ナルクの囲碁は楽しくなければ意味がないと常々思っていましたので、弱輩の私には「こちらこそ」の気持ちで、囲碁以上のものをHさんに教えられた思いがしました。

70の手習い…軽い気持ちで入会した私でした。お陰様で少しずつですがゲームの流れや、作戦も理解出来つつあります。基本的なルールは簡単ですが、テクニックは奥も深く、ゲームの変化は無限だと痛感しております。

上達にはまだまだ時間は掛かりますが、「継続は力なり」を信じ、「紅一点」もう少し頑張ってみようと思っております。



紅一点の下原さん



琵琶湖一周(電車大回り)の旅 …… ウォーキングクラブ

日 時：5月9日(木) 9時20分 JR 星田駅集合 (雨天決行)
 行 程：星田 → 大阪駅 → 近江塩津 → 草津 → 柘植 → 加茂 → 木津 → 河内磐船下車 (16時30分頃の予定)
 交通費：120円 (星田駅にて切符購入)
 持ち物：お弁当 飲み物 おやつ
 ※ 問い合わせは 若松 桂子さん (Tel 892-5621) まで。

4月・5月の予定

(注) ※3月号の案内から変更になっています。

☀ウォーキング	4月12日(金) 5月9日(木)	大文字山 ※8:24 交野市駅発 琵琶湖一周大回り	増田 文子 若松 桂子	891-2186 892-5621
☆サロソ	4月19日(金)	PM1時(事務所)	渡邊 恵美子	893-2284
🌀折り紙	4月16日(火) 5月21日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□健康麻雀	4月10日(水) 22日(月) 5月8日(水) 27日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂布遊び	4月25日(木) 5月23日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿川柳	4月26日(金) 5月31日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎲囲碁	4月17日(水) 5月1日(水) 15日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵合唱	5月7日(火) 5月13日(月)	(月) AM10時(星田会館) (火) PM2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
🏌️ゴルフ	5月29日(水)	いわふねコンペ(牧野PG)	酒井 義行 市村 敏夫	895-5150 891-0216

2013年2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 255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	98/ 38	青木茂代 飯田則幸 市村節子 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 植田由紀子 大植敏子 大西聰明 籠島恵子 加藤愛子 川原田慶子 北尾早代子 北村啓子 北村順子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 田中暁子 手島かつ子 寺前哲子 中泉佐祁子 中村八重子 西牧美智子 根間静代 原 智佳子 福島邦子 牧野須美江 増田文子 森岡真子 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 [16]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	56/19	井上博美 岡 美津子 北尾早代子 北村順子 坂野小夜美 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 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)	30/14	大植敏子 狩長雅衣 北村啓子 坂元良子 笹谷眞智子 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
レガート交野	27/15	魚住富美子 狩長雅衣 北尾早代子 坂元良子 下原公子 下村隆司 世古由美子 田中暁子 飛山貞行 西本敦子 浜口忠吉 早川久代 増田文子 村上昭子 山下満寿美
送 迎	2/ 1	川原田慶子 [1]
パソコン指導	3/ 1	山本 直 [2]
事務所当番ほか	39/24	飯田則幸 大西聰明 籠島恵子 北尾早代子 北村啓子 木ノ内 洋 斉藤康子 坂元良子 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 豊島 隆 根間静代 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 渡邊恵美子 渡辺陽子
奉仕活動実績 (合計 140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	30/11	植田由紀子 北村啓子 木ノ内敬子 笹谷眞智子 鈴木喜恵子 瀧下勝子 中泉佐祁子 中村八重子 早川久代 福島邦子 山下満寿美
子 育 て	22/ 5	市村節子 市村敏夫 高木 徹 戸田十九一 豊島 隆
NALC活動	88/31	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 大西聰明 岡 美津子 北村恵子 木ノ内 洋 斉藤康子 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 牧野須美江 松坂貴美子 村上寿雄 村田ひさ子 本山良子 山崎富男 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 260名 (男子109名・女子151名)	世帯数 171世帯
新入会員： 今西 和雄 (南星台) 森 知恵子 佳則 (幾野)	(敬称略)
行事予定 (会報配布開始日の4月10日以降のみ掲載)	
5月10日 (金)	運営委員会 13時30分～16時30分 事務所
5月14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