

<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>	 <p>交野・磐船神社</p>
---	---	---------------------	---

古き良き時代

私は旅行が大好きです。旅は色々な面で自分を満たしてくれます。

日常の食卓にはありえないご馳走や、疲れ知らずのおしゃべりに花を咲かせたり、まだ見ぬ美しい景色を求めマンネリ化した毎日から解放してくれます。

4～5才の頃の一生忘れないであろう私の小さな旅のひとつに、大阪駅発宮崎行きの列車にひとり乗せられたことです。ホームで親が見ず知らずのおとなりの席の人に「この子を宮崎で降ろして下さい。おじいさんが迎えに来ていますのでよろしくお願いします。」と託したことを覚えています。18時間の長旅も、汽車に乗れる嬉しさでいっぱいでした。



運営委員 渡辺 陽子

なぜそんなことができたのか、親と交わした思い出話を紐解いてみました。苦勞が当たり前の時代、

皆が助け合って暮らしていました。「人を疑うことなどなかったからできたこと」と親は話します。

苦勞したのは親の世代ですが、それを見て育った私たちは、助け合いの精神を受け継いで少しでも人のお役に立てるよう、取り敢えずはナルクでがんばりたいと思っています。

余談ですが、今日、突然洗濯機が動かなくなりました。二層式の90年度製で長い間助けてもらい感謝の気持ちでいっぱいです。スイッチひとつで洗濯完了！ 全自動式に憧れもしますが、また我が家に来たのは二層式でした。

2013年度「いわふねクラブ」定時総会開催のご案内

すでに会報「いわふね」4月号でご案内させていただき、「定時総会出欠票・委任状」のはがきで出欠のご返事をいただきました。(5月9日締切) 出席予定の会員は、当日時間に遅れないようご集合下さい。

なお、締切は過ぎましたが、まだご返事をいただいていない会員は、5月20日(月)までに事務所へご連絡下さい。

- 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(11:30~12:00)
懇親会(バーベキュー)(12:30~14:00)

【お願い】

- ☆ 懇親会参加費は、500円です。当日、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。

＝「時間預託手帳」に活動点数を記帳します＝

時間預託活動をされた会員は、お手元の「時間預託手帳」を世話人または「いわふねクラブ」事務所に5月末日までにご提出下さい。3月末時点の預託点数残高を記帳してお返しします。

**シリーズ
健康・生きがい**

何時までもあると思うな「親と筋肉」 井田 敏雄 (星田山手地区)

私の努力目標は遠いところはP・P・K、目前は今の元気を80才まで引伸ばすこと。具体的にはテニスを続けることです。「天の川クラブ」で77才の方とテニスをしていますので、私も目標にしたいと思っています。

私の健康法は市の元気アップ体操の内容を基本にしています、主旨は今の身体能力を維持する内容になっています。日頃は元気アップを応用した私流筋トレとラジオ体操に、最近ウォーキングやコーラスで指導を受けたボイストレーニングを取入れています。また持続するには「私は身体に良い体操をしている」と言う気持ちを持つことが大切です。体操は少し強めに「息が上がる程度」で、認知症予防効果のあるものを探して、マンネリにならないよう内容を替えています。バランスのとれた食事が必要です。市民講座元気アップ体操は今年は9月に一回だけ12回コースで実施されます。ぜひ参加して要介護予防の原理を習得される事をおすすめします。



奉仕活動

「レガート交野」のお花見会 坂元 良子 (担当)デイナー



昨年12月より「レガート交野」で新規に活動しています。4月10日から3日間お花見にナルクの会員15名が参加協力しました。

10日は入居者さん10名、スタッフ6名、ナルク5名、その他3名が5台の車に乗り、11:30出発で一路「いきものふれあいの里」へ。今年は開花が1~2週間早まり色鮮やかな桜と言う訳にも行かず、点々と咲くピンクのつつじやこぶしの白い花を眺めながら到着しました。

皆さんを降しスタッフの方が風の具合や日当たりの良い所、開花状況を見極めてテーブルセットを手際よくセッティングされました。12:20より昼食開始、入居者さんとペアーで食事をし会話もはずみ景色も天気も良く皆さん楽しそうでした。食後はハンドマッサージをされたり、「歌の会」の峰見先生の指導で春の歌オンパレード(伴奏付)でした。皆さん楽譜を見てしっかり歌われていて、歌の説明もあり得をした気分でした。

当日は少し肌寒い日だったのでスタッフの方があれこれと気にされておられ無事「レガート交野」に着いた時は、私たちナルクのメンバーもほっとした次第です。スタッフの方の大変さも実感しました。

私自身は顔見知りの人ばかりなのですが、参加した会員の中には当日初対面の方もおり、最初は会話がはずまない様子を見て、知っていると言うことは色々な面で安心感を与えるのだと改めて感じた一日でした。ナルクの皆さんご苦労様でした。これからもよろしく願います。



☆☆☆「交野市チャリティーマラソン」の沿道応援に参加 ☆☆☆



「第2回リングオブレッド交野市チャリティーマラソン」が4月7日、あいにくの天候の中で開催されました。事前に「わいわいネット」事務局より、活動団体のPRの場として活用するための沿道でのランナー応援の要請があり、10数名の会員とともに、指定された市役所別館前で、「いわふねクラブ」の幟や垂れ幕を掲げ、揃いの黄色のポロシャツで小旗を振り振り「がんばれファイト」と大声で一生懸命走る選手に声援を送りました。会員のご家族やご親戚の方が目の前を通過する時には、一段と声を張り上げ応援しました。来年は「いわふねクラブ」の会員がランナーとして参加したら、もっと盛り上がるのではと…。 どなたか今から練習し挑戦してみませんか？

応援の様子は次頁に

みんなのひろば



ウォーキング

大文字山ハイキング

増田 文子 (天野が原地区)

4月12日よい天気恵まれ、京都五山の送り火で有名な大文字山の火床まで登ってきました。地下鉄の蹴上で下車し、日向神社のしだれ桜の下で記念撮影をし、準備体操をしました。急な階段や、坂を上がったら満開の三つ葉つつじがピンク色に染まっていて、みな一斉に歓声をあげました。おしゃべりも弾み、足がついてくるといった感じで、予定より早く頂上に着きました。穏やかな日差しを予想していましたが風が強くと、昼食を急いで食べ、京都市内を一望できる火床まで進んで、そこでゆっくりと時間を過ごしました。眼下に平安神宮の朱色の鳥居や木津川と桂川の合流点などがくっきりと見えました。「交野はどのへんだろう」とみんなで言い合いながら楽しみました。



日向神社のしだれ桜



三つ葉つつじのトンネルで

下りの階段に苦労していたら、92歳のおじいさんに足の運び方を教えていただき、軽快に降りることができました。哲学の道では、遅咲きの桜や、八重桜などを楽しんで「五建いろいろ」でお茶をし、南禅寺を通り三条駅まで歩きました。花も団子も堪能した楽しい一日でした。

5月・6月の予定

★ウォーキング	6月13日(木)	ササユリ鑑賞 9:30 私市駅前集合	斉藤 康子	894-2379
🌀折り紙	5月21日(火) 6月18日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□健康麻雀	5月 8日(水) 27日(月) 6月12日(水) 24日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂️布遊び	5月23日(木) 6月27日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿川柳	5月31日(金) 6月28日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🍵囲碁	5月15日(水) 6月19日(水) 26日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵合唱	5月27日(月) 6月 3日(月) 4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
🏌️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



応援してまーす！

フレーフレー
頑張って！



2013年3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 247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	87/ 33	青木茂代 市村節子 伊藤繁子 井上博美 植田由紀子 大植敏子 籠島恵子 加藤愛子 狩長雅衣 北尾早代子 北村啓子 北村順子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 田上 薫 田中暁子 手島かつ子 寺前哲子 戸田和子 中泉佐祁子 中村八重子 根間静代 原 智佳子 牧野須美江 増田文子 森岡真子 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)	52/14	稲垣澤子 井上博美 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 戸田和子 中島佳子 牧野須美江 道倉寿美 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	32/11	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 若松桂子
レガート交野	33/19	伊藤繁子 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 中村八重子 西牧美智子 西本敦子 浜口忠吉 早川久代 古野いね子 増田文子 山下満寿美 渡辺陽子
庭・植木手入れ	1/ 1	井田敏雄 [1]
パソコン指導	2/ 1	山本 直 [1]
事務所当番ほか	40/24	青木茂代 飯田則幸 大西聡明 籠島恵子 北村啓子 木ノ内 洋 斎藤康子 坂元良子 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 浜口忠吉 早川嘉彦 原 智佳子 増田博生 村上寿雄 森本三千男 吉田之雄 渡辺伊久夫 渡邊恵美子
奉仕活動実績 (合計 186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	40/14	伊藤繁子 井上博美 植田由紀子 北村啓子 木ノ内敬子 坂元良子 笹谷眞智子 鈴木喜恵子 瀧下勝子 中泉佐祁子 永田貞子 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	124/ 45	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 稲垣澤子 井上博美 植田由紀子 大西聡明 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 下原公子 下村由紀子 新庄悦子 杉下栄子 角崎百合子 竹村恵美子 竹村恒臣 田中暁子 玉田道子 津村芳男 寺前哲子 戸田十九一 戸田和子 豊島 隆 中島佳子 西牧美智子 服部孝雄 浜口忠吉 牧野須美江 増田文子 松坂貴美子 道倉寿美子 村上寿雄 村田ひさ子 本山良子 山崎富男 吉田之雄 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 262名 (男子110名・女子152名)		世帯数 172世帯
新入会員： 手塚 春子 義則 (妙見東)		(敬称略)
行事予定 (会報配布開始日の5月15日以降のみ掲載)		
6月 7日 (金)	運営委員会	13時30分～16時30分 事務所
6月11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