

<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>
---	---	------------------	---

## ナルクとの出会い

前運営委員 齊藤 康子

私は阪神間にある会社に永年勤務して定年を迎えました。そして、10日後に私の定年を待っていたように母が他界しました。それに伴い娘以外に全く知る人がいない「交野」の地へと転居してきましたが、年齢が年齢だけにすぐに人とは馴染めなく、気がつくとも毎日のように、西に向かって電車に乗っていました。数か月が経ったある日、同じマンションに住む方から「お勤めですか」と聞かれ、自分でもびっくりしました。こんなことをしていたらいけないと思い、交野市の広報に載っていた「悩みの相談」というコーナーを見て、相談に行ったところ、近くの民生委員の方から、「数人の女性たちで毎日“月の輪の滝”に行っているので良かったら行きましょう」と誘って頂きましたが、何せ真夏の昼過ぎのこと、炎天下の散歩は無理と思ってお断りしました。その後、私が住んでいるマンションの階下に星田の方が家の建て替えのために一時的に越してこられまし



た。そして散歩に行かれる時に誘っていただき、山歩きをするようになり、だんだん山歩きでお知り合いができてきました。

そんなある日、テレビ放送で「ご近所さんの底力」という番組があり、そこで「ナルク」のことを知りました。それから山歩きで出会ったTさんと一緒にナルクに入会し、現在に至っております。ナルクに入り会社勤めでは経験したことがないことを見聞きし、毎回本当に勉強させていただきました。

また、時間預託活動だけでなく、クラブ活動でもみなさんの特技などで、この歳になりいろいろの事を教えていただき、脳や指を使いボケ防止に役立っております。

娘も最初はナルクが何か知らない宗教団体と思い心配しておりましたが、今は大変喜んでくれております。私も本当にナルクと出会えてよかったと思っています。これからも皆さまよろしくお願いたします。

## 2013年度「いわふねクラブ」定時総会、満場一致で議案承認

6月1日に開催しました2013年度第5回「いわふねクラブ」定時総会は、来賓に宇治交野副市長様、井上福祉部長様などをお迎えし、会員74名の方々に出席いただき無事終了しました。

総会は議案書に基づき審議され、すべての議案が満場一致で承認されましたことをご報告いたします。都合で欠席されました会員には、当日配布した「議案書」を今月号会報とともに同封しておりますのでご参照下さい。なお、当日の状況の記事等は、7月号会報に掲載予定です。



## シリーズ 健康・生きがい

### 私の健康管理

高木 徹 (幾野地区)

3年前に脳梗塞で入院治療を受けたが、それがきっかけで再発防止のため、規則正しい生活と外の空気を吸って活動することを私の健康管理の基本にしています。具体的には次の事を心がけています。内容は当たり前なことばかりですが、大切なことは毎日続けることです。

1. 水分を充分摂ること (1日1800cc以上)
2. 毎日20分のウォーキング、楽しいゴルフや子ども安全見守りパトロールなど適度に運動すること
3. 食事は決まった時間に野菜たっぷりの献立で、腹八分目にする
4. 十分睡眠をとること (午後9時から午前6時)
5. 脳の働きに異常がないかの確認のため毎日朝食後「今日の日付、曜日、今の時間と住所・氏名・生年月日・年齢そして電話番号」を書くこと
6. ベストコンディションを維持するため体重管理をすること
7. 食事だけでは不十分と思われるので、必要なサプリメントを服用すること

以上ですが、何より一番健康になっている事は、気分転換のため大好きなカラオケと毎日の晩酌です。



+



## 施設支援活動

### 「ジャパンケア交野」健康麻雀をサポート

浜口 忠吉 (健康麻雀コーディネーター)

本年4月より月2回のペースで「ジャパンケア交野」へ健康麻雀のサポートを始めました。

今回の件は今年の2月より健康麻雀でお伺いしています「レガート交野」からのご紹介によるもので、本部は同じ会社だそうです。

「ジャパンケア交野」はデイサービスだけを行っており、通常20数名の方が通所されておられます。



さて、こちらでの麻雀の状況ですが、93歳の女性の方がお元気に参加されていますのでその状況を少しお話しさせていただきます。

最初は牌積みスタートです。一生懸命麻雀牌を積み上げようと両手両指に力が入っているのが、こちらによく伝わってきます。(崩さずに上手いこといって…メンバー全員の祈り) 綺麗に積み上がるとメンバー全員から一斉に拍手喝采が起こります。

また、リーチをかけ「あたり！」と言って上がったときは満面の笑みを浮かべられ、その嬉しそうな表情が何ともいえません。これからもお元気で無理しない程度で麻雀を楽しんでいただくことが我々サポート員の喜びでもあります。

今後も精一杯頑張りたいと思っていますのでよろしくお願い致します。



支援活動中の「いわふねクラブ」のメンバー

### ☆☆「砥石」提供のお礼と「包丁研ぎ」依頼方法について☆☆

先般お家で眠っている「砥石」のご提供をお願いしましたところ、6名の方からご提供いただきました。有難うございました。今後、「包丁研ぎ」のご依頼は事前に青木CO宛ご連絡いただき、調整して下さい。

- \* 受渡場所：事務所内の冷蔵庫横または青木CO宅 (「利用報告書」に氏名と捺印をお願いします)
- \* 費用等：包丁一本につき、「時間預託点数1点+100円」が必要です。
- \* 詳細については 892-7211 青木CO までご連絡ください。



# みんなのひろば



## 同好会活動

### 「ごきげんさんいわふね会」のこと

内田 好子 (妙見東地区)

「ごきげんさんいわふね会」をご存知ですか？  
毎月第2木曜日午後1時から、連れ合いを亡くした一人者達が肌寄せ合って涙ながらに「慰め合う会」な一んかではありません。

元気はつらつなメリーウイダー (陽気な女性) やメリーウイダー (陽気な男性) 達のお喋りの会です。

たわいもないお喋りの中で1人暮らしのノウハウを教え合い、励まし合い、助け合い、大笑いして数時間を過ごします。私には家に居ては知りえないさまざまな生活の情報を手に入れる事ができる貴重な時間です。

会が発足してから1年が過ぎようとしています。いつもは「ナルク」の事務所が会場ですが、たまには外へも出かけます。外食したり、ハイキングに出かけたり、最近では120円で「JR大回りの旅」に参加し琵琶湖を一周してきました。ちなみに私は腰が痛くて参加できませんでしたが、ハハハ……。

他にも青春切符で旅行するプランもあるとか？ これからどんな楽しいプランが飛び出すのかとても楽しみです。お一人様の貴女、たまには孫の世話は休んで「ごきげんさんいわふね会」に参加してみませんか？ もちろん男性も大歓迎です。心優しい美女たちが勢揃いしてお迎え致しますよ。えっ「怖くて行けないですって!! まあーそうおっしゃらずに……。」 “さみしいわなんて言わない昼の月” 好子



私市植物園にて (昨秋)



### = ウォーキングのご案内 =

( 青春切符で行く四国の旅・讃岐うどんを食べに行こう )

- 日時 : 7月19日 (金) 雨天決行
- 行先 : 四国高松方面
- 集合 : JR河内磐船駅・星田駅 (いずれも 7:50 集合)
- 費用 : 切符代 2,300円 + 食事代
- 持ち物 : 歩きやすい靴と軽装・飲み物
- 申込締切 : 6月28日 (金) 「いわふねクラブ」事務所まで  
( 参加申込者には、後日、スケジュール等詳細を連絡します。 )

### 6月・7月の予定

☀ウォーキング	6月13日 (木) 7月19日 (金)	ササユリ鑑賞 9:30 私市駅前集合 青春切符で行く四国の旅	斉藤 康子	894-2379
✪ 折り紙	6月18日 (火) 7月16日 (火)	PM1時 (事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	6月12日 (水) 24日 (月) 7月10日 (水) 22日 (月)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	6月27日 (木) 7月25日 (木)	PM1時 (事務所)	原 智佳子	891-8773
△ 川柳	6月28日 (金) 7月26日 (金)	PM1時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	6月19日 (水) 26日 (水) 7月 3日 (水) 17日 (水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	6月 3日 (月) 4日 (火) 7月 1日 (月) 2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 AM9:30~11:30	豊島 隆	891-4845
💻 パソコン教室	6月12日 (水)	AM10時 (事務所)	津村 芳男	892-6471

## 2013年4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 276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	108/ 35	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 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 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 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 松坂貴美子 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)	56/15	井上博美 北尾早代子 北村順子 坂野小夜美 佐々木新子 下原公子 田上 薫 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 牧野須美江 道倉寿美子 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)	31/14	大植敏子 北村啓子 斉藤康子 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	31/17	青木茂代 狩長雅衣 北尾早代子 斉藤康子 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
庭・植木手入れ	6/ 2	井田敏雄 下原一美 [1]
送 迎	3/ 2	川原田慶子 森岡真子 [2]
事務所当番ほか	41/26	飯田則幸 伊藤繁子 内田好子 大西聰明 籠島恵子 北村啓子 木ノ内 洋 坂元良子 下原公子 下村隆司 下村由紀子 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 増田文子 村上寿雄 村田ひさ子 森本三千男 渡辺伊久夫 渡邊恵美子 渡辺陽子
<b>奉仕活動実績 (合計 204点)</b>		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順 敬称略)
福 祉	98/32	伊藤繁子 井上博美 今西和雄 植田由紀子 狩長雅衣 北尾早代子 北村啓子 北村順子 木ノ内敬子 坂元良子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 鈴木喜恵子 田上 薫 瀧下勝子 田中暁子 津村芳男 戸田十九一 戸田和子 豊島 隆 中泉佐祁子 中村八重子 西本敦子 早川久代 福島邦子 松坂貴美子 村田ひさ子 山下満寿美 吉田之雄 若松桂子 渡辺陽子
子 育 て	24/ 6	市村節子 市村敏夫 魚住富美子 高木 徹 戸田十九一 豊島 隆
NALC 活動	82/30	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 井上博美 大西聰明 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 中村八重子 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 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 265名 (男子112名・女子153名)		世帯数 176世帯	
新入会員： 畑 八重 (私市) 高見 眞 (梅が枝) 岩井 勇治 (梅が枝) 古川 潤治 (松塚) 近藤 陽子 (松塚)			
行事予定 (会報配布開始日の6月12日以降のみ掲載)			
7月 5日 (金)	運営委員会	13時30分~16時30分	事務所
7月 9日 (火)	世話人会	13時30分~15時30分	事務所