

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



交野・磐船神社

ボケ防止のメイト活動

現在私は二つのメイトをしています。

一つは「キャラバンメイト」で、交野市が行っている認知症サポーター講座の講師役です。

すでに「ナルクいわふねクラブ」でも2回「認知症サポーター講座」を開催しています。テキストに従ってスライドを見ながら認知症についての理解を深めていただくものですが、より具体的にご理解いただくために寸劇なども行います。

子どもさん向けの「キッズ認知症サポーター講座」では、認知症の症状が出てきたおばあちゃんに対して、「またなくしたの?、もう忘れたの?」などきつく言っていた孫がお父さんお母さんと話し合い、認知症と云う病気を理解し、日々の会話の中でおばあちゃんに寄り添うようになる孫役で参加しています。人前で劇をすると云う事は緊張もしますが、子どもさん達は真剣に劇を見てくれ、感想文に「認知症の事が良く分かった。これからそういう人にやさしくしてあげようと思います」などと書かれていると「あーやって良かったな」と思います。

二つ目は「元気アップメイト」です。これは各地区で行われている「元気アップ体操」の指導です。この教室の目的は高齢者の方にいつまでも元気な「健

副代表 田中 暁子

康年齢」を少しでも伸ばしていただく事です。「いわふねクラブ」の会員の中にも「元気アップメイト」の



「元気アップ体操」で活動中の筆者

方が数名おられます。私もナルクの会員の方に進められて受講しました。約3か月の受講後自分の地域の教室

で週1回、10数名の参加者の方と会話を楽しみながら、ストレッチや健口体操、筋トシ、脳トシなど楽しくやっています。(忙しくて毎回は行けないのですが…。)

言葉は悪いのですが「ボケ防止のカキクケコ」と云うのがあります。カ:感動、感謝 キ:緊張 ク:くつろぎ ケ:決断 コ:好奇心 といわれています。私にとってこの2つのメイト活動は「ボケ防止のカキクケコ」を実践させてくれます。「若い」が間近に迫ってきている身には実に有り難いことです。また、ナルク活動にも大いに役立っています。

毎日「忙しい、忙しい」と言いながらも今日行く所がある幸せ、人とかわり合える幸せをかみしめながら、元気に飛び回っている今日この頃です。

ナルク 20 周年行事参加者募集及び東日本大震災被災地支援活動についてのお願い

今年度の総会で承認された「東北復興支援関連の事業」を推進していきます。

- ① 20周年記念行事参加者募集… 多数の参加をお願いします。(今月号の折込チラシで募集しています。)
- ② 記念行事支援カンパ… 「参加できないけれど支援のカンパをしたい」とお考えの方は、一口1,000円でご協力をお願いします。なお、カンパ募集の詳細については9月号でお知らせします。
- ③ 「いわふねクラブ」チャリティー・バザーの開催… 9月7日(土)を計画しています。不要になったものをバザーに提供しようと思われる方はご協力ください。(今月号の折込チラシでご案内しています。)
- ④ 東北物産購入支援について…

ナルク本部からの詳細が判明した時点でご連絡します。ご協力をお願いいたします。

**シリーズ
健康・生きがい**

体操と食事で健康維持

若松 桂子 (藤が尾地区)

毎朝、1時間程歩いて星田神社のラジオ体操に参加しています。また市の主催する体操教室に週2回行って、ストレッチやバレーボールなどしています。この他に月2回ほど山歩きを楽しんでいます。

三度三度の食事にもいろいろな食材を使って工夫しています。毎朝、野菜、果物、牛乳をミキサーでジュースを作って飲んでいます。家で作った料理はとてもおいしく、食欲も出ます。

動き回る事ばかりではいけないと思って、最近「布遊びの会」に入り、手先を動かし、頭を使い作品作りを楽しんでいます。今のところ、風邪もひかず、薬も飲まなくていいので健康かな！と思っています。また、友達と旅行、音楽会、映画や美術鑑賞にも出かけることが生きがいになっています。



研修会

コーディネーターフォローアップ研修に参加して 飛山 洋子 (藤が尾地区)

7月12日枚方、交野の2拠点による合同の研修会がラ・ポール枚方で開かれました。交野拠点からは11名が参加しました。今回のコーディネーターフォローアップ研修会は新人ではなく、養成講座を卒業した人またはコーディネーターをしている人を対象にした講座でした。初めに本部理事の西村順子氏のスライドを使っての、コーディネーターと提供者の話、コーディネートする時の注意点など丁寧な説明がありました。また、枚方拠点の方からコーディネート時の書類の書き方などの説明もありました。



その後A、Bのグループに分かれ、利用者役とコーディネーター役がコーディネートの方の寸劇を通して学ぶロールプレイングがありました。コーディネートする時の心構え、相手を思いやる気持ちの大切さ、丁寧にゆっくりとはっきりとした言葉で話す事を学びました。

以前に受講した養成講座の時にはアツという間に時間が過ぎ、何となくわかったかな？という気持ちでしたが、今回は少人数で時間をかけてじっくり話が聞けましたので、自分に納得しながら話に耳を傾けられました。研修で教わったことをこれからの活動に活かしたいと思います。

「天野川を美しくするボランティア活動」募集のお知らせ

地元を流れる天野川を美しくする清掃ボランティア活動です。「天野川を美しくする会」のみなさんと一緒にいい汗を流しませんか！

- ・日 時：9月28日(土) 9時～10時
- ・集合場所：午前9時までに私市橋
- ・清掃場所：私市橋から日の出橋までの天野川周辺の清掃
- ・その他：奉仕点数を付与します
- ・持ち物：タオル・帽子・軍手(汚れてもよい服装)



昨年の様子

- *参加希望者は8月30日(金)までに事務所(800-8141)へご連絡下さい。
- *参加希望者には追って詳細をご連絡します。

みんなのひろば



ウォーキング

青春切符で讃岐うどんを食べに行きました 下村 由紀子 (星田地区)

7月22日、今が青春と思っている者ばかり10人が、JRの「青春18きっぷ」を利用して一路四国に向かって出発しました。河内磐船・星田駅を午前8時すぎのラッシュにもまれて乗車しましたが、途中からだんだんと座れるようになり、やがてあちこちで話に花が咲きました。姫路～相生～岡山と乗り継ぎ、岡山からは「快速マリンライナー」で瀬戸大橋を渡り、12時40分頃無事高松につきました。早速、何人かの人に道を訪ねながら暑い中を15分ほど歩いて、目指す「うどんの店」を見つけました。皆で熱い「讃岐のきつねうどん」を食べましたが、とてもおいしかったです。なんとなんと安い一人前300円でした。



その後、高松の繁華街を散策し、有名な和三盆入りロールケーキを食べ、お茶をして帰路につきました。

高松～岡山まで順調に帰ってきて、一休みし16時44分発の姫路行きにりましたが、途中「吉永」という駅に着いた時、大雨と雷に会い約2時間も電車が止まるというアクシデントがおきました。やっと動いたと思ったら今度はJR京都線で人身事故が発生したとのことで、その影響で快速が普通になったり、行き先が変更になったりして、交野に到着したのは23時過ぎになりました。昼食がうどんだけでしたのでお腹もだいぶ空いておりましたが、皆さんとても元気で帰ってきました。「行きはよいよい帰りは…」大変な旅を身をもって体験してきました。



青春18きっぷ



讃岐うどん店と店内



8月・9月の予定

☆ 事務所夏期休暇・・・8月13日(火)～16日(金)まで事務所は閉まっています ☆

☀ ウォーキング	8月 9月 3日(火)	お休み 飯盛山(四条畷市) 9:30星田駅集合	吉田 之雄	892-1038
📄 折り紙	8月 9月17日(火)	お休み PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
🎴 健康麻雀	8月26日(月) 9月11日(水)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
👚 布遊び	8月 9月26日(木)	お休み PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿 川柳	8月 9月27日(金)	お休み PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎲 囲碁	8月 7日(水) 21日(水) 9月 4日(水) 18日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	8月 お休み 9月 2日(月) 3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	8月 お休み 9月 毎週(水)(金)	いきいきランド・グランド AM9:30～11:30	豊島 隆	891-4845
🏌️ ゴルフ	8月 9月27日(金)	お休み 3拠点合同コンペ(牧野PG)	市村 敏夫	891-0216
💻 パソコン	8月 7日(水) 21日(水) 9月 4日(水) 18日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471

2013年6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 290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	103/40	青木茂代 籠島恵子 坂元良子 竹村恵美子 中泉佐祁子 増田文子 米谷ユリ子	市村節子 加藤愛子 佐々木新子 田中暁子 中谷千代子 松坂貴美子 若松桂子	伊藤繁子 狩長雅衣 笹谷眞智子 手島かつ子 中村八重子 村上せつ 渡邊恵美子	井上博美 北尾早代子 下原公子 手塚春子 原 智佳子 森岡真子 渡辺陽子	植田由紀子 北村啓子 下村由紀子 寺前哲子 福島邦子 梁池久美代	大植敏子 北村順子 田上 薫 戸田和子 牧野須美江 山下満寿美 [17]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	50/14	井上博美 寺前哲子 村田ひさ子	北尾早代子 中島佳子 渡辺陽子	北村順子 西牧美智子	佐々木新子 牧野須美江	下原公子 三角雅子	田上 薫 道倉寿美子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	32/14	大植敏子 西本敦子 森 知恵子	北村啓子 根間静代 若松桂子	坂元良子 原 智佳子	杉下栄子 古野いね子	瀧下勝子 増田文子	飛山洋子 村上せつ
レガート交野	29/17	今西和雄 坂元良子 西本敦子	魚住富美子 下原公子 浜口忠吉	加藤愛子 世古由美子 早川久代	狩長雅衣 田中暁子 増田文子	北尾早代子 飛山貞行 山下満寿美	斉藤康子 中村八重子
ジャパンケア交野	6/ 3	下村隆司	飛山貞行 浜口忠吉				
庭・植木手入れ	20/ 6	青木茂代	飯田則幸 下原一美		田中暁子	豊島 隆	山崎富男 [4]
送 迎	1/ 1	森岡真子					[1]
ハウスヘルパー	3/ 1	青木英和					[2]
パソコン指導	2/ 1	山本 直					[1]
事務所当番ほか	44/25	飯田則幸 木ノ内 洋 堂野喜美子 牧野須美江 渡辺伊久夫	伊藤繁子 斉藤康子 戸田十九一 増田博生	内田好子 坂元良子 飛山貞行 村上寿雄	大西聰明 下原公子 浜口忠吉 村田ひさ子	籠島恵子 田中暁子 早川嘉彦 森本三千男	北村啓子 津村芳男 原 智佳子 山本 直
奉仕活動実績 (合計 181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	66/24	市村敏夫 木ノ内敬子 田上 薫 福島邦子	伊藤繁子 斉藤康子 瀧下勝子 牧野須美江	稲垣澤子 坂元良子 戸田和子 村田ひさ子	井上博美 笹谷眞智子 中泉佐祁子 本山良子	植田由紀子 下原公子 中村八重子 山下満寿美	北村啓子 鈴木喜恵子 早川久代 吉田之雄
子 育 て	29/ 9	青木茂代 戸田十九一	市村節子 豊島 隆 山下満寿美	市村敏夫	木ノ内 洋	高木 徹	田中暁子
NALC 活動	86/34	青木茂代 北村順子 下原公子 玉田道子 浜口忠吉 山崎富男	市村敏夫 木ノ内 洋 下村由紀子 津村芳男 松坂貴美子 山下満寿美	井上博美 斉藤康子 杉下栄子 戸田十九一 村上寿雄 渡邊恵美子	植田由紀子 坂元良子 角崎百合子 豊島 隆 村田ひさ子 渡辺陽子	北尾早代子 佐々木新子 竹村恵美子 中村八重子 本山良子	北村恵子 下原一美 田中暁子 服部孝雄 梁池久美代

★ 事務局 だより ★

会員動静： 会員数 269名 (男子114名・女子155名) 世帯数 178世帯