

| | | |
|---|--|---|
| <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> |
|---|--|---|

コーディネーターの嘆き

お蔭様で、我が「いわふねクラブ」は設立以来 会員数は増え続けています。“本当はおめでたい!”

と、言いたいところですが、これからの5年はそれぞれが高齢化していくということで、活発な活動が維持できるか難しくなることが予想されます。

最近、家事支援の依頼を受けるたびに、ドッキリしてしまう回数が増えてきました。

コーディネーターという仕事をしているのですから、当たり前と言えば当たりの事なのですが、依頼があっても、活動者不足からお断りする事がかなり増えてきているからです。利用会員の割合に対して、活動会員が少ないという事や、家事支援は面倒と言う方も少なからずおられるのが現状です。ボランティア活動をしたいと思入会されても、同好会・イベントの利用にはシッカリ参加するが、



運営委員 青木 茂代

活動となるとちょっと…という方が多いのではないかと思います。そこで皆さまにお聞きしたいのです。「ナルクに入って良かった?’それとも「そうでもなかった?’。その答えを出す前に、まずはボランティア活動に参加して欲しいのです。そのスタートラインにも立たずして、回答を出して欲しくないのです。

ナルクは、ご存じのようにボランティア団体です。5年先もその先も、これからの「いわふねクラブ」を担うのは、コーディネーターではなく、一人一人の会員だと思います。

折角ナルクに入ったなら、ボランティアの充実感を味わってみて下さい。そして、何よりも、誰よりも、“今日行く?(教育)” “今日用ある?(教養)” で、心身ともに皆さまご自身の健康を維持していただきたいと心から願っております。

☆ 第6回交野市「ごきげんさん運動」 「あいさつ・声かけ」キャンペーンに参加 ☆

雨の週明けとなった9月2日、運動の重点プロジェクトである「駅前でのキャンペーン」がJR2駅・京阪4駅で行われました。前回同様「いわふねクラブ」も民生委員や星友クラブ、身障福祉会、社協・行政の方々と一緒に9名の会員が参加し、通勤通学途中の人たちと挨拶を交わしました。

次回は来年6月の予定です。運動の定着を目指して皆さんの積極的な参加をお願いします。

第22回 交野市健康福祉フェスティバルのご案内

- 日 時 : 11月10日(日) 午前10時~午後3時
- 場 所 : 交野市ゆうゆうセンター 全館及び駐車場

ナルク「いわふねクラブ」は今年も交野市健康福祉フェスティバルに参加し、昨年同様、市民の皆様にもナルクの活動を知っていただくために、ナルクのPR冊子や入会案内書を配布します。

また、会員の方々のご協力による手作り作品や野菜などの販売も行います。詳細は10月号会報でお知らせします。

当日はナルクテントでお待ちしていますので、是非ご家族お揃いでお越し下さ~い。

**シリーズ
健康・生きがい**

私の健康について

豊島 隆 (幾野地区)

どちらかと云うと「不摂生の見本」の様な自分が健康シリーズに登場するきっかけは、「健康シリーズ」次の担当指名の時「豊島さんは、去年の秋に奉仕活動実績 1,000 時間を超えた、これは元気な証拠」と云うことでの指名でした。そこで、自慢できない自分の健康状況について、紹介させていただきます。

- ① 今、抱えている病気 = ・不整脈・心房細動 (投薬により心筋梗塞を予防中)
・高血圧 (投薬により正常化)・膝痛 (最近になって発症、治療中)
- ② 生活習慣の傾向 = ・肥満度 BMI ; 27 (標準は、22) …10 kg減量目標
現在、定期的に診察を受けているが、医師の減量未達の指摘がこたえる。
- ③ 健康法 = ・ヨガ (今年、創立40周年を迎えた「かたの健康会館」での20年の体験)
・太極拳での呼吸法を日常の生活に生かしているつもり。
- ④ 2013年7月現在の活動状況
 - ・ 奉仕活動時間 = 1,087 時間 (子どもの安全見守り防犯パトロール、ナルク活動)
 - ・ 預託活動時間 = 230 時間
- ⑤ ナルク会員で、七十代後半から八十代の会員で「八十路会」が各地域、拠点で結成が進められています。わが「いわふねクラブ」でも、揃って健康で元気に笑顔で交流できればと思っています。



奉仕活動

「美来」の夏祭りに参加して

山下 満寿美 (村野地区)

8月4日に開催された特別養護老人ホーム「美来」の夏祭りは、天気にも恵まれ、入居者さんのご家族も大勢参加して楽しい1日が始まりました。入居者の皆さんは、ゆかた姿に薄化粧、家族の方たちと一緒に出店、屋台を回り、会話もはずんで顔もにっこり！



午後からはスタッフの皆さんによるダンスなど、手作りの衣装、メイクに大笑い。

入居者さんも私たちと一緒に1年かけて練習した歌を大きな声で三味線に合わせて発表、炭坑節は椅子に座って歌いながら手踊りの姿に大きな拍手がありました。「また、来年も頑張ろうね！」とみんな握手。入居者の人達の笑顔を見ると、これからも楽しんでいただけるよう、私も楽しみながらボランティア活動をしようと思っています。



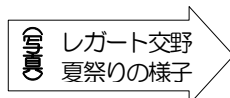
「レガート交野」の夏祭りに参加して

世古 由美子 (星田山手地区)

7月28日有料老人ホーム「レガート交野」の夏祭りにナルク会員20名と参加しました。主な仕事は入居者さんのお世話と各模擬店での販売、ゲームなどの担当でした。何より感動したのは、入居者さん達の生き生きとした表情でした。日頃は寡黙な皆さんがご家族に囲まれて楽しそうにゲーム等に興じられている様子はとても嬉しい光景でした。最後は入居者さんの合唱、白い上着を着て懐かしい歌を懸命に歌って大喝采を受け、アンコール曲の「ふるさと♪」は会場の皆様と大合唱になり、夏祭りは賑やかなうちにお開きとなりました。

私事ですが、3年前に実母を百二歳で看取りました。最後の数年間はディサービスを利用して頂いていました。絵やお習字や手芸品を持ち帰って「あゝ楽しかった」と言いつつニコニコしていたものです。

現在「レガート交野」で習字の活動をさせて頂いています。イベント等の手伝いは今回が初めてでしたが、ナルクの会員のチームワークの良さに感心しました。今後ともよろしくお願ひいたします。



みんなのひろば



同好会活動

折り紙の会 楽しんでいます

北村 啓子 (倉治地区)

以前、いただいた紙で作ったフランス人形に魅せられて、いつか自分でも作ってみたいなあーと思っていましたところ、「折り紙の会」で教えていただき大満足！。一つ出来るとその可愛さに、色を変えていろいろ作りたいくて熱中！。

沢山作ってお友達にあげたり、職場に持って行って飾っていただいたり、皆さんに大変喜んでいただいています。

何より、四国松山の「老健」に入っている母を訪ねる時のお土産にしています。万華鏡、鈴の入った飾り、ピエロと、母のベッドの周りには、折り紙の会で教えて頂いた作品が並んでいます。次は何を持って行ってあげられるかなあーと楽しみにしている私です。皆さんも一緒に「折り紙の会」で楽しみませんか。



9月・10月の予定

| | | | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------------------|--------|--------------|
| ☀ ウォーキング | 10月16日(水) | 伏見稻荷～藤森 京阪交野市駅 9:30集合 | 戸田 十九一 | 892-9215 |
| ★ 折り紙 | 9月17日(火) 10月15日(火) | PM1時(事務所) | 下原 公子 | 892-4757 |
| □ 健康麻雀 | 9月11日(水) 10月 9日(水) 28日(月) | PM1時(事務所) | 浜口 忠吉 | 0743-79-5084 |
| ✂ 布遊び | 9月26日(木) 10月24日(木) | PM1時(事務所) | 原 智佳子 | 891-8773 |
| △ 川柳 | 9月27日(金) 10月25日(金) | PM1時(事務所) | 籠島 恵子 | 824-6944 |
| ♁ 囲碁 | 9月18日(水) 10月 2日(水) 16日(水) | PM1時(事務所) | 増田 博生 | 891-2186 |
| ♪ 合唱 | 10月 1日(火) 7日(月) | (火) PM 2時(堂野会員宅) (月) AM10時(星田会館) | 下村 由紀子 | 893-1621 |
| 🏌 グランドゴルフ | 9月 毎週(水)(金) 10月 | いきいきランド・グランド AM9:30~11:30 | 豊島 隆 | 891-4845 |
| 🏌 ゴルフ | 9月27日(金) 10月23日(水) | 3拠点合同コンペ(牧野PG) いわふねコンペ(牧野PG) | 市村 敏夫 | 891-0216 |
| 💻 パソコン | 9月18日(水) 10月 9日(水) 16日(水) | AM10時(事務所) | 津村 芳男 | 892-6471 |



フランクフルトを焼いています



氷屋さんです



ゲームに夢中です

2013年7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 318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/ 38 | 青木茂代 市村節子 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 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 竹村恵美子 田中暁子 手島かつ子 手塚春子 寺前哲子 中泉佐祁子 中谷千代子 中村八重子 西牧美智子 根間静代 原 智佳子 牧野須美江 増田文子 松坂貴美子 村上せつ 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 (デイサービス支援) (買い物支援) | 58/17 | 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 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 西牧美智子 牧野須美江 三角雅子 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) | 36/15 | 大植敏子 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 古野いね子 増田文子 村上せつ 森 知恵子 若松桂子 |
| レガート交野 | 31/16 | 伊藤繁子 今西和雄 狩長雅衣 齊藤康子 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 山下満寿美 山本保子 |
| ジャパンケア交野 | 4/ 2 | 飛山貞行 浜口忠吉 |
| 庭・植木手入れ | 16/ 7 | 飯田則幸 井田敏雄 伊藤繁子 下原一美 吉田之雄 山崎富男 渡辺伊久夫 [2] |
| ハウスヘルパー | 9/ 2 | 青木英和 山崎富男 [4] |
| 事務所当番ほか | 58/31 | 青木茂代 飯田則幸 井田敏雄 伊藤繁子 今西和雄 内田好子 大西聰明 籠島恵子 北村啓子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂元良子 下原公子 下村隆司 田上 薫 田中暁子 津村芳男 堂野喜美子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 牧野須美江 増田博生 村上寿雄 村田ひさ子 森本三千男 山本保子 渡辺伊久夫 渡辺陽子 |
| 奉仕活動実績 (合計 291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 | 172/ 31 | 青木茂代 伊藤繁子 井上博美 今西和雄 植田由紀子 加藤千保子 狩長雅衣 北尾早代子 北村啓子 木ノ内敬子 齊藤康子 坂元良子 笹谷眞智子 下原公子 鈴木喜恵子 世古由美子 瀧 祥子 瀧下勝子 田中暁子 飛山貞行 中泉佐祁子 中村八重子 西本敦子 早川久代 福島邦子 村上寿雄 村田ひさ子 本山良子 森 知恵子 山下満寿美 山本保子 |
| 子 育 て | 26/11 | 青木茂代 市村節子 魚住富美子 大西聰明 加藤千保子 木ノ内 洋 坂元良子 高木 徹 田中暁子 戸田十九一 豊島 隆 |
| NALC活動 | 93/33 | 青木茂代 市村敏夫 井上博美 植田由紀子 大西聰明 北村恵子 北村順子 木ノ内 洋 齊藤康子 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 山下満寿美 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 270名 (男子114名・女子156名) | 世帯数 180世帯 |
| 新入会員： 佐藤 陽子 (私部) 上山 一 (私部) 中岡 美佐子 (星田西) (敬称略) | |