

<p>NALC</p> <p style="text-align: center;">いわふね</p> <p>拠点</p> <p style="text-align: right;">交野</p> <p style="text-align: right;">会報</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL : 072-800-8141</p> <p>FAX : 072-800-8145</p> <p>メ-ル : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP : http://ktn-nalc.com/</p>	 <p style="text-align: center;">交野・磐船神社</p>
---	---

「心の若さ」を保ちたい

運営委員 大西 聡明

先日、有志の皆さんとJRの「青春18きっぷ」を使って四国・高松に行き、本場の「讃岐うどん」を食べた。途中ハブニングもあったが、久々にのんびりとした列車の旅の楽しさを味わうことができた。私は当初この「青春18きっぷ」を使うことにやや後ろめたさを感じていたが、この切符は最近シニア層に人気を博しており、需要が増えているようだ。



総務省が先月まとめた人口推計によると、我が国は初めて総人口の25%（4人に1人）が65歳以上の高齢者という時代に入ったとの事。

肉体が年々歳をとっていくのは避けることはできないが、精神はいくら歳を重ねようと青年のときと同じように、常に若く、明るく保つことができる。

そこで「青春」について、かつて松下幸之助翁がモットーとしていた「青春とは心の若さである。・・・」を思い出し、その出典であるアメリカの詩人サミュエル・ウルマンの「青春」の詩を引きだしてみた。

この詩は、日本で最も多く引用された文章の一つだと言われている。座右の銘として、あるいは心のよりどころとして、多くの人々に勇気を与えた。

「青春」は若い人だけのものではない。もちろん歳をとればできないことは増える。でも、考え方を少し変えて

“何事にも興味を持ち夢中になってみる。どうせやるなら好きなことを、楽しく面白く。” そうすれば、若い時に味わえなかった、成熟した「青春」を謳歌することができるのではないだろうか。気持ち（心）を若く保ちたい。

「青春きっぷ」を機に 自分の日常を反省して、前を向き続ける気持ちを大切にしたいと思った。

2020年夏期五輪の東京開催が決定した。この年は80歳に。ぜひこの目で開会式を見たいし、若い選手活躍を応援したいものだ。

青春の詩 (一部抜粋)

青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方をいう。歳を重ねただけで人は老いない。

理想を失った時初めて老いる。

人は信念と共に若く 疑惑と共に老いる

人は自信と共に若く 恐怖と共に老いる

人は希望ある限り若く 失望と共に老い朽ちる

いま頭を高く上げ 希望の波をとらえる限り、

たとえ何歳であろうと君は若い。

東日本大震災被災地支援

「チャリティーバザー」ご協力の御礼

去る9月7日(土)に行いました、東日本大震災被災地支援チャリティーバザーに際し多くの会員の方々にご協力頂きまして有難うございました。特に今年は目的が支援チャリティーと云う事もあって、品物も沢山ご提供いただきました。また、会場も家主様のご協力で1階の広い部屋をお借りする事ができ、一般の方にも大勢ご来場いただき、盛況裏に終えることができました。このバザーの収益金は来年5月に仙台で開催されるナルク「20周年記念行事」に参加する際に、「いわふねクラブ」として被災地の方々に贈らせていただきます。

ご寄付いただいたり、商品を買っていただいたり と数々のご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

「いわふねクラブ」代表 戸田 十九一



バザー会場の様子

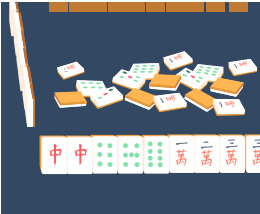
**シリーズ
健康・生きがい**

ソフトバレーと健康麻雀

森岡 真子 (向井田地区)

ナルクに入ったきっかけは「麻雀をする」という不純な動機からでしたが、今はハマっていて生きがいになっています。毎月、第2水曜日と第4月曜日に事務所で行っています。

第2水曜日は市の健康ウオークで、交野の町を仲間と談笑しながら2時間ほど散策しています。また、第4月曜日は市の壮年レクリエーション教室に入っていて体操と気功を1時間、ソフトバレーを1時間して昼からあわてて麻雀をしにいきます。



麻雀をしてまだ2年足らずですが、なかなか上達せずインターネットで検索しながら研究するも判らなくて！。でも健康麻雀なので気が楽でついついチョンボしたりして楽しくやっていますが、頭を使う事でボケ防止にもなり、これからも頑張ってお金を稼ぎたいと思っています。



**第22回 交野市健康福祉フェスティバルで
皆さん 待っていますよ～！**

- 日時** : 11月10日(日) 午前10時 ~ 午後3時
場所 : 交野市立健康福祉総合センター (ゆうゆうセンター)
交通 : 駐車場は第4中学校グラウンド … 会場までは徒歩でお願いします。
 駐輪場 … ゆうゆうセンターC駐車場



ナルク「いわふねクラブ」は今年も参画します。特に今年は正門横に「ナルクいわふねクラブ」のPR掲示板を設けていただき、市民の皆様にナルクの活動を知っていただくパネルを設置いたします。

また、テントではエンディングノートや会員の方のご協力による手作り作品、新鮮野菜などの販売を行います。販売場所や商品は下記のとおりです。

- 販売場所** : ゆうゆうセンター東門前のテント (昨年と同じ場所)
販売物 : 1. エンディングノート
 2. ネックレス、ポーチ、リバーシブル手提げ、お手玉
 3. マフラー (コサージュ付)、毛糸で編んだ雪だるまのリース、ベル
 4. 野菜 (大根、キャベツ、サトイモ、さつまいも、ホウレンソウなど)



※ 当日はゆうゆうセンター館内外で展示物、イベント、子どもさんのゲームやバザー、手作り作品、衣類、食べ物、花苗などの販売があります。
 東駐車場にはステージが設けられ、たくさんの芸能が披露されます。

※ ナルクテントでお待ちしています。是非ご来場下さいね！



昨年は生憎の雨模様でしたが、大勢の方がお越しになりました

みんなのひろば



奉仕活動

天野川を美しくするボランティア活動に参加

事務局 木ノ内 洋

暑さも彼岸までといいますが、まだ暑さが残る9月28日、天野川を美しくするボランティア活動に会員10名が参加しました。私達の他に交野市市民懇話会や天野川伝説を勉強している学生さんなどが参加されました。当初、私市橋周辺の清掃活動でしたが、先日の18号台風の影響で川岸の崩落があり工事中のため、急きょ水辺プラザ周辺の天野川川岸のゴミ収集などの清掃活動を行いました。



台風の関係で小さなゴミは流されたものの古木やタイヤなど拾い集めました。ゴム長靴を履いて来られ会員は、川の中のゴミまで拾いました。約1時間の清掃活動ですっかりきれいになった天野川が太陽にキラキラ輝き、清々しい気分になるとともに、よい汗をかいた身体に気持ち良く当たる風に秋の気配を感じた環境美化活動でした。



約1時間の清掃活動ですっかりきれいになった天野川が太陽にキラキラ輝き、清々しい気分になるとともに、よい汗をかいた身体に気持ち良く当たる風に秋の気配を感じた環境美化活動でした。

10月・11月の予定

☀️ウォーキング	10月16日(水) 11月26日(火)	伏見稲荷～藤森 9:30 交野市駅 摂津峡、三好山 8:30 交野市駅	戸田 十九一 増田 文子	892-9215 891-2186
✂️折り紙	10月15日(火) 11月19日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□健康麻雀	10月 9日(水) 28日(月) 11月 13日(水) 25日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂️布遊び	10月24日(木) 11月28日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
🌳川柳	10月25日(金) 11月29日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🏏囲碁	10月16日(水) 11月 6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵合唱	10月 1日(火) 7日(月) 11月 5日(火) 11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
🏌️グラウンドゴルフ	10月 11月 毎週(水)(金)	いきいきランド・グラウンド AM9:30~11:30	豊島 隆	891-4845
🏌️ゴルフ	10月23日(水) 11月12日(火)	いわふねコンペ(牧野PG) 3拠点合同コンペ(牧野PG)	市村 敏夫	891-0216
💻パソコン	10月 9日(水) 16日(水) 11月 6日(水) 20日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471



「健康福祉フェスティバル」に出品する作品づくりに懸命に取り組んでいる準備委員の皆さん



2013年8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 268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	116/ 44	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 北村啓子 北村順子 小井田雅夫 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 田上 薫 竹村恵美子 田中暁子 手島かつ子 手塚春子 寺前哲子 戸田和子 中泉佐祁子 中村八重子 西牧美智子 福島邦子 牧野須美江 増田文子 松坂貴美子 村上せつ 村上寿雄 森岡真子 森本久子 梁池久美代 山下満寿美 山本保子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [22]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	47/14	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 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 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	26/12	大植敏子 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 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	30/17	伊藤繁子 今西和雄 魚住富美子 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 中村八重子 西本敦子 浜口忠吉 早川久代 増田文子 山下満寿美
ジャパンケア交野	6/ 3	下村隆司 飛山貞行 浜口忠吉
送 迎	1/ 1	川原田慶子 [1]
ハウスヘルパー	1/ 1	青木英和 [1]
事務所当番ほか	41/22	飯田則幸 伊藤繁子 今西和雄 大西聡明 木ノ内 洋 斉藤康子 坂元良子 下原公子 下村隆司 田中暁子 津村芳男 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 山本保子 渡辺伊久夫 渡辺陽子
奉仕活動実績 (合計 172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	76/16	伊藤繁子 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 田中暁子 中泉佐祁子 中村八重子 早川久代 福島邦子 本山良子 森 知恵子 山下満寿美
子 育 て	8/ 4	市村敏夫 市村節子 戸田十九一 豊島 隆
NALC 活動	88/36	青木茂代 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 植田由紀子 大西聡明 加藤愛子 北村恵子 北村順子 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 竹村恒臣 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 森岡真子 森本久子 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 269名 (男子114名・女子155名) 世帯数 179世帯
<p>事務所当番をしてみませんか！</p> <p>ナルクに入会したが活動のきっかけをつかめていない方、ナルクのことをもっと知りたいと思っている会員のみなさん！是非事務所当番から始めてみませんか。月～金曜日の午前（10：00～12：30）又は午後（12：30～15：00）に事務所での電話応答・来客対応・郵便物受取などが主な仕事です。初めての方には、事務局担当が一緒に対応し説明します。希望される方は事務所に電話（800-8141）を下さい。</p>