

<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</p> <p>会報</p>
---	---	---------------------



交野・磐船神社

## 創立5周年経過、さらなる生きがいをめざして 代表 戸田 十九一

昨年11月で創立5周年の節目を迎えました。6年前、分離独立問題を論議する中で、「我々の力量で活動を継続していけるだろうか・事務所を構え活動を継続していけるだけの寄付金収入が確保できるだろうか・運営メンバーが確保できるだろうか」等々の不安を抱えてのスタートが嘘のような、現在の順調な活動状況を皆さんと共に喜び合いたいと思います。

会員数で1.5倍。預託活動で2倍。奉仕活動で2倍となりました。また、活動内容においても拡大・拡充しています。施設での風呂上がりの整髪・話し相手から、サークル活動の指導や買い物の付添。奉仕活動についても保育園での伝承遊びの指導や、他の団体が主催する活動、健康福祉フェスティバル・ごきげんさん「あいさつ運動」・「天野川を美しくする運動」等への参加。また、ボランティアをするだけでなく自身も楽しむことが大切であると考え、バスツアー・黒豆狩りツアー・新春懇親会等の行事を企画立案してきました。部活動についてもクラブ数が増加し、参加者数も増加し楽しんでおられます。(詳しくはホーム・ページをご覧ください。第1号からの会報・部活動・行事など写真も多数掲載していますので、懐かしい顔も思い出されると思います。)

5年目という節目は「いわふねクラブ」が今後継続していく通過点だと考えます。現在、実績を踏まえたうえで、課題・問題点を洗い出し、今後の運営に生かしたいと思い事務局を中心に整理を行っています。

このように、「いわふねクラブ」の実績については皆さん方と共に誇りとしたいと思いますが、

翻って我々会員一人ひとりにとっての活動内容は如何なものでしょうか。「ボランティア活動しよう」「社会に対して貢献しよう」「人の役に立ちたい」いろんな動機で「いわふねクラブ」に入会された



ことでしょうか。わたくしも退職の時点で“趣味に生きるだけでなく、何か社会とつながっていることが大切ではないか”と思い当時の「天の川クラブ」に入会しました。いくら「いわふねクラブ」が活発であっても会員一人ひとりが“入ってよかった”と思えるようであればナルク活動に参加している意味がありません。5年目を経過した機会に自分の活動内容を振り返ってみませんか。

毎年1月に「意向調査」をしています。昨年1年間を振り返り、今年目標を立てていただく為のものと考えています。多くの皆さん方に参加していただきやすいように活動の選択肢も増やしたつもりです。預託活動・奉仕活動・部活動等にバランスよく参加していただきたいと思います。また、文章表記の部分もありますので、ぜひご記入いただきたいと思います。

また、今までと同じように活動が出来ないと感じるようになった時、体調を崩した時こそ「助け合いのナルク」の出番だと思います。事務所に支援の電話を入れてほしいと思います。そのことが「いわふねクラブ」の活発化につながり「安心のナルク」になるのだと思います。

入会時の初心に立ち返り、さらなる生きがいをめざして人生を楽しもうではありませんか。

## シリーズ 家事支援

### 家事支援で学んだこと

下原 公子 (南星台地区)

「骨惜しみするな」田舎で育った私は、親からよく言われたものです。そういう言い方は今はしなくなり、また聞かれなくなりましたが、私はときどきボランティアと骨惜しみの関係に思いをめぐらしております。

家の事もままならないのに、ひとさまのお世話は気遣いが多すぎるんじゃないか？。利用者さんとの相性もあり、私に務まるかと不安になりながらのスタートでした。

活動は買い物、掃除、話し相手などです。一緒に活動しているSさんと、相談しながら安全と安心をモットーに活動を心がけています。そして今ではアツという間の2時間です。

この活動をとおして、私たちは気持ちを長く持ち、聞き上手になるという得難い財産をいただくことができました。また、常に明るく、素直に、感謝する事の大切さも教わりました。

帰り際に「下原さん今日もありがとう！」という感謝のおみやげ付きなのです。この一言は骨惜しみすることなく明日への活動につながります。こんな感動を私達だけでなく、ナルクの皆で分かち合えたら…。

活動者不足と聞いております。一歩踏み出し自分の出来る事から始めてみませんか？。ボランティアの充実感を味わってみませんか？。



本紙8月号の巻頭言に「コーディネーターの嘆き」を掲載し、引き続き11月号でも家事支援の活動者の座談会を掲載しました。「いわふねクラブ」の活動の中で果たす大事な役割を知っていただきたく、家事支援のシリーズを連載することにしました。これからも、このコーナーをお楽しみ下さい。(編集委員会)

## 預託活動

### 68歳からのパソコン教室

津村 芳男 (倉治地区)



「ちょっとここはどうしたらいいの？」

「パソコンが動かない！」月2回のパソコン教室はいつもにぎやかで忙しい。7月から始めて早6か月経ちましたが、皆さんパソコン持参で熱心に勉強されています。

最初はインターネットのホームページを見ながらどんな事が出来るかお茶とお菓子を頂きながらワイワイ、がやがやとスタートしましたが、やってみたいという会員さんが10人にもなり、田中さん、田上さん、浜口さんの応援もいただき、お陰様で今ではワードでの卒業制作「ナルク地域会案内文書作成」と「パソ



コンで年賀状作成」まで何とかできるようになりました。

これからメールや写真にチャレンジして頂きたいと思っています。今回初めてパソコンを購入された方が3人もおられ、さすがボランティア活動をされる「いわふねクラブ」の会員さんはチャレンジ精神、行動力に溢れた人ばかりだなあと感心しています。

興味のある方はぜひ見に来てください。見学大歓迎です。

## 2014年度 活動意向調査にご協力ください

会員皆様方のお考えを把握するため、今年も「意向調査」を実施します。ご協力の程よろしく申し上げます。折込の『NALC「いわふねクラブ」活動意向調査票』にご記入の上、世話人さんにお渡しください。

(※ 回収の日時は各世話人さんが指定し、記入しておりますのでご協力ください。)

# みんなのひろば



## ウォーキング

### 壽寶寺と観音寺 (国宝十一面観音) 拝観ウォーキング

少し風はあるが晴天の中、JR学研都市線<sup>みやまき</sup>三山木駅で下車し、ウォーキングをスタートしました。壽寶寺・本尊は十一面千手眼観音立像(重文)で平安時代作、通常は収蔵庫に安置。予約してあったので開扉して頂き拝観、千本の手と光が当たると急に穏やかなお顔になるのに感動。この後観音寺に向かいました。

この観音寺は当初は諸堂13僧坊20余の大伽藍を誇ったそうです。第一世は奈良のお水取りを始められた実忠和尚。本堂には十一面観世音菩薩立像(国宝)が安置されています。

丁度新聞社の取材中だったので、通常は降りている御簾を上げていただき、住職の説明を伺う事が出来ました。等身大の乾漆造りで細部にわたり精巧な作り、さすが国宝と感動しました。

その後、近くの同志社大学で昼食をとるため食堂へ。食堂3か所とラーメン横丁にびっくり。また、この日は「健康フェスタ」を開催中だったのでそれにも参加。親切丁寧な肌の手入れ法や、体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪・体力年齢などを測り、運動・食事療法を教えてくださいました。盛り沢山な内容のある満足のいく1日でした。

(戸田 十九一 記)



壽寶寺山門



観音寺庭園



健康チェックを受けている会員

## 1月・2月の予定



☀ ウォーキング	3月下旬予定	JR120円で行く紀州路 大回り(桃の花見)	若松 桂子	892-5621
✪ 折り紙	1月21日(火) 2月18日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	1月27日(月) 2月12日(水) 24日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	1月23日(木) 2月27日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
川 柳	1月31日(金) 2月28日(金)	句会(新年会) 藤が尾 12時 PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
碁 碁	1月15日(水) 29日(水) 2月 5日(水) 19日(水)	1/15 (新年会 12:30) PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	2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
🏌️ グランド ゴルフ	1月 毎週(水)(金) 2月	いきいきランド・グランド AM10:00~12:00	豊島 隆	891-4845
💻 パソコン	1月15日(水) 29日(水) 2月 5日(水) 19日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471

## 2013年11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 387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	120/ 37	青木茂代 狩長雅衣 笹谷眞智子 手塚春子 西牧美智子 梁池久美代 渡辺陽子	伊藤繁子 川原田慶子 下原公子 寺前哲子 原 智佳子 山下満寿美	井上博美 北尾早代子 下村由紀子 戸田和子 福島邦子 山本保子	植田由紀子 北村啓子 杉下栄子 中泉佐祁子 増田文子 米谷ユリ子	籠島恵子 北村順子 竹村恵美子 中谷千代子 松坂貴美子 若松桂子	加藤愛子 坂元良子 手島かつ子 中村八重子 森岡真子 渡邊恵美子 [21]
きんもくせいDS (デザイナー支援) (買い物支援)	52/17	伊藤道子 下原公子 牧野須美江	稲垣澤子 田上 薫 三角雅子	井上博美 寺前哲子 道倉寿美子	岡 美津子 戸田和子 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
天の川明星 DS (デザイナー支援)	28/13	北村啓子 西本敦子 若松桂子	坂元良子 根間静代	笹谷眞智子 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	43/18	今西和雄 坂元良子 浜口忠吉	魚住富美子 下村隆司 早川久代	狩長雅衣 世古由美子 増田文子	川原田慶子 飛山貞行 村上寿雄	北尾早代子 中村八重子 森 知恵子	斉藤康子 西本敦子 山下満寿美
ジャパンケア交野	4/ 2	下村隆司	浜口忠吉				
庭・植木手入れ	30/10	飯田則幸 山崎富男	井田敏雄 吉田之雄	下原一美 渡辺伊久夫	杉下栄子 渡辺陽子	西本敦子	浜口忠吉 [4]
ハウスヘルパー	16/ 3	青木英和	井田敏雄	山崎富男			[4]
送 迎	2/ 2	青木茂代	川原田慶子				[1]
パソコン指導	46/ 5	田上 薫	田中暁子	津村芳男	浜口忠吉	山本 直	[10]
事務所当番ほか	46/25	飯田則幸 籠島恵子 下村隆司 浜口忠吉 渡辺伊久夫	井田敏雄 北尾早代子 津村芳男 早川嘉彦	市村敏夫 木ノ内 洋 堂野喜美子 原 智佳子	伊藤繁子 木ノ内 洋 齋藤康子 戸田十九一 増田博生	今西和雄 坂元良子 飛山貞行 村上寿雄	大西聡明 下原公子 豊島 隆 村田ひさ子
奉仕活動実績 (合計 399点)		活動会員の氏名 (50音順、敬称略)					
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)					
福 社	106/ 30	伊藤繁子 北尾早代子 笹谷眞智子 飛山洋子 増田文子	稲垣澤子 北村啓子 下原公子 豊島 隆 村上寿雄	井上博美 北村順子 鈴木喜恵子 中泉佐祁子 村田ひさ子	今西和雄 木ノ内敬子 瀧下勝子 中島佳子 本山良子	植田由紀子 齋藤康子 戸田和子 早川久代 山下満寿美	大西美智子 坂元良子 飛山貞行 福島邦子 吉田之雄
子 育 て	28/12	市村敏夫 高木 徹	市村節子 田中暁子	大西聡明 戸田十九一	木ノ内 洋 飛山貞行	酒井義行 豊島 隆	鈴木喜恵子 村上寿雄
NALC活動	265/ 45	青木茂代 植田由紀子 木ノ内 洋 下原公子 竹村恵美子 豊島 隆 福島邦子 山下満寿美	井田敏雄 大西聡明 木ノ内敬子 下村由紀子 竹村恒臣 中泉佐祁子 松坂貴美子 渡邊恵美子	市村節子 大西美智子 齋藤康子 杉下栄子 田中暁子 中村八重子 村上寿雄 渡邊恵美子	市村敏夫 加藤愛子 酒井義行 鈴木喜恵子 玉田道子 服部孝雄 村田ひさ子 渡邊陽子	伊藤繁子 北村恵子 坂元良子 田上 薫 津村芳男 浜口忠吉 本山良子	井上博美 北村順子 笹谷眞智子 瀧下勝子 戸田十九一 早川久代 山崎富男

### ★ 事務局だより ★

会員動静： 会員数 264名 (男子111名・女子153名)      世帯数 176世帯