

<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>
---	--	---

## 雑感：趣味を活かしたい

- ▶ 会報「いふね」は豊島前代表や小井田雅夫会員等のご尽力で、2009年1月に創刊号が発刊されて以来、今月で70号となった。
- ▶ 私は途中から編集委員の一員に加えていただいた。元来、文章を創ることなどは苦手で、センスもなく会報編集には不向きと自覚していたが、趣味の一つとしてやってきた写真が活かせるならばと参画させていただいた次第である。
- ▶ 写真が趣味といっても作品づくりは無理で、その時その時の記録として残しておく程度。どちらかといえばフィルム写真時代からカメラや機材いじりに興味があって、当時のD・P・E（現像・焼付・引伸ばし）を一通り自分でやって深みにはまっていったのが道楽のはじまり。
- ▶ フィルムカメラからデジタルカメラに変わっていく中で、それまでの薬剤処理からパソコンを必要とする時代に。パソコンの利用が趣味の世界に幅を利かせてきた。一昔前までパソコンはビジ



## 運営委員 大西 聡明

ネス用途に限られていたのだが、今では私たちの日常生活の一部にまで入り込んでいる。

- ▶ 必要に迫られてパソコン雑誌と首っ引きで写真処理ソフトなどの使い方を学んでいるうちに、「習うより慣れろ」で少しずつ使い方を覚えていった。
- ▶ 今やシャッターを押せば誰でもきれいな写真が写せる時代。カメラの性能は日進月歩。当然ながら新機種が発売される度に機能は向上している。最近のカメラの機能をすべて使いこなせる方など、そう多くはいないのではないか。どんなに性能が良くなっても、やはり撮り手の技量やセンスは関係してくると思われるのでこれからも学習を続けていきたい。
- ▶ 世の中の進歩に遅れぬよう、せいぜい雑誌等をパラパラと立ち読みし、新しい情報取得に努めているのだが、吸収力の著しい衰えを実感。
- ▶ 写真を通じて会員同士の心が通じ合うような会報作りに励みたいと思っている。

## ナルク宮城拠点に 東日本大震災支援カンパ金をお届け！

昨年9月に実施した「東日本大震災被災地支援チャリティバザー」の収益金につきまして、5月に開催されたナルク20周年記念行事に持参し、被災者の方々にお渡しする予定でしたが、その機会がなくそのままになっておりました。この度、仮設住宅にお住まいの方々に対する「パラソル喫茶」について、ナルク宮城拠点独自の活動として継続されることとなり、その運営の一部に充てていただくため、8月下旬にお届けしました。折り返しナルク宮城拠点代表の林 茂様よりナルク交野拠点のみなさまへのお礼状が届きましたので、紹介します。

平成 26 年 9 月 2 日

ナルク交野拠点のみなさま

ナルク宮城拠点  
代表 林 茂

拝 啓

吹く風からも秋の気配を感じます。過日の第20回総会は全国の皆様のご協力により無事に終わることが出来ました。有難うございました。

さて、この度は貴拠点から「パラソル喫茶」への貴重なカンパ金を頂き、重ね重ねの心暖まるご厚情に感謝の言葉もありません。

仮設への支援活動も回を重ね、3年前の7月に入居が始まって以来、140回となりましたが、依然として大きな動きがない中で、人々の苦悩はまだ癒されていないとは思われません。したがって私どもの活動は未だ意味を持っていると思っています。大事に遣わせて頂きます。

貴拠点の皆様のご健勝を祈念し、お礼の言葉と致します。

敬 具

**シリーズ  
ハウスヘルパー**

**老後を元気で楽しく暮らそう！**

ハウスヘルパー コーディネーター

山崎 富男

すでに言い尽くされている事ですが、私たちは世界有数の長寿国となる社会で暮らし  
ていく事になります。このような少子高齢化の波の中で、退職後をどの様に元気で過  
していかは私たち高齢者には大変大きな問題となってきます。もちろん各個人では健  
康状態、性別、家族関係などいろいろの状況でなかなか一筋縄では語ることはできませ  
んが、総じて言えることは社会的な繋がりを持って出来るだけ多くの友達を持つこと、  
そしていつも没頭できる楽しい趣味を持つことではないかと私は考えています。

私は若い時からアウトドアが好きで旅行に行ったり、気の合う友と釣りや登山などを  
楽しんできました。中でも物を作ることや機械いじりが好きだった私はラジコン飛行機  
やヘリコプターの製作やそれを飛ばしに行く事に長い間熱中していました。最近は大  
型のスケール機（実物機の縮小モデル）の設計、製作、飛行に没頭しています。

最近視力も弱くなって小さいものが良く見えなくなってきたので、できるだけ大型機を飛ばすようにしています。  
皆さんもぜひ良い友と趣味を楽しんで下さい。



完成した押入れの棚

ナルクではこれらの趣味を活かしてハウスヘルパーのコーディネーターをやっています。  
障子や襖、網戸の張り替えや家屋の修理、棚作りなどを行っています。材料の手配から  
製図、製作などの一連の作業を楽しみながら行っています。またこれらの事が会員の方  
に喜んでいただいている事が私の元気の源になっています。

【利用会員の声】

押入れの上段に収納ケースを持ち上げるのが、ここ2～3年苦痛になっていました。  
山崎さんに4段の棚をつくって頂いて、収納スペースも多くなり、使い勝手がとても良  
くなりました。下見にも来て頂き、製図を見てびっくり、プロ並みの出来栄えに驚き感謝  
しています。皆さんも家の事でお困りの事があれば是非ご相談されたいかがですか。

**第23回 交野市健康福祉フェスティバル ナルク会場のご案内**

日時： 11月9日(日) 午前10時～午後3時(雨天決行)

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) 駐輪場はゆうゆうセンター

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. ネックウォーマー、ベスト、手提げかばん、手袋
  3. 毛糸で編んだ雪だるまのリース。鐘、ハンカチ、ソックス他
  4. 野菜(大根、白菜、キャベツ、サトイモ、さつまいも、ネギ他)
  5. コーヒー(コーヒーメーカーで淹れたコーヒー)



※ 野菜は好評で昨年は早くに完売しました。早目にお越しください。

※ 今年は初めてコーヒーの販売を致します。クッキーをつけて100円で販売予定です。

今年も実行委員のメンバーが作られた手作り作品や野菜の完売を目指して頑張ります。

ナルク会場の皆様のご来店をお待ちしています！！



**八十路会**

**みんなのひろば**



「いわふねクラブ」に  
「八十路会 (愛称・幸楽会)」が誕生しました!

世話人 豊島 隆

去る、8月29日(金)の午後「いわふねクラブ・八十路会」発足準備会が開催されました。

出席者は、75才以上の57名の方々に案内の結果、出席申込は6名でしたが、当日は、病気入院・ご主人の介護などのため欠席者があり、会員4名とオブザーバーとして戸田代表・田中副代表が参加して、「生涯現役・ナルク活動」を目指して「何をすべきか」について、活発な意見交換をすることができました。

結果、愛称は「幸楽会」に決まりました。「幸」は積極的な「行動」「行事」の「行」を「幸」と読み替え、「楽」は、楽しく生きがいを感じながら活動する会をイメージして付けられました。

具体的な活動としては、趣味・特技を生かした「美術館めぐり」や「書道教室」、「困りごと相談」や健康問題・介護・診療・看取り・葬儀・お墓など相談事を「テーマ」に決めて談話会や見学会を開催することになりました。

なお、今後「幸楽会」行事につきましては、その都度会報などでご案内します。年齢・男女不問ですので、多くの方のご参加をお待ちしております。



発足準備会に参加の皆さん (撮影：戸田代表)

\*\*\*\*\*

11月 ウォーキングのご案内 (☂雨天中止)

行先：紅葉美しい一休寺 カンナビサン 甘南備山 (212m)  
 集合：河内磐船駅 9:30 (下車駅 JR京田辺駅)  
 持ち物：弁当 飲み物 (ウォーキングシューズが良)

**10月・11月の予定**

☀ ウォーキング	10月20日(月) 11月20日(木)	伏見稲荷 交野市駅9:30集合 一休寺・甘南備山	戸田 十九一 増田 文子	892-9215 891-2186
✪ 折り紙	10月21日(火) 11月18日(火)	PM1時 (事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	10月 8日(水) 27日(月) 11月12日(水)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	10月30日(木) 11月27日(木)	PM1時 (事務所)	原 智佳子	891-8773
🌿 川柳	10月31日(金) 11月28日(金)	PM1時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	10月 1日(水) 15日(水) 11月 5日(水) 19日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	10月16日(木) 11月4日(火) 10日(月) 20日(木)	月 AM10時(星田会館) 火・木 PM2時 (堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
🏌️ グランドゴルフ	10月 毎週 (水) (金) 11月	いきいきランド・グランド AM10時~12時	豊島 隆	891-4845
💻 パソコン	10月 1日(水) 15日(水) 11月 5日(水) 19日(水)	AM10時 (事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸遊び	10月12日(日) 11月 9日(日)	PM1時 (事務所) 健康福祉フェスのため休会	山本 保子	892-5562
🏌️ ゴルフ	10月22日(水) 11月26日(水)	いわふねコンペ (牧野PG) いわふねコンペ (牧野PG)	市村 敏夫	891-0216

## 2014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 231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	62/27	青木茂代 飯田則幸 市村節子 伊藤繁子 井上博美 植田由紀子 大西聡明 加藤愛子 川原田慶子 北尾早代子 北村啓子 北村順子 坂元良子 佐藤昌子 下原公子 田中暁子 手島かつ子 寺前哲子 戸田和子 増田文子 森岡真子 森本久子 山下満寿美 山本保子 米谷ユリ子 若松桂子 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)	49/14	石田明子 稲垣澤子 井上博美 北村順子 下原公子 新庄悦子 田上 薫 寺前哲子 中島佳子 牧野須美江 道倉寿美子 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	28/13	北村啓子 坂元良子 笹谷眞智子 下村由紀子 杉下栄子 瀧下勝子 竹田千鶴子 手塚春子 飛山洋子 中泉佐祁子 村上せつ 森 知恵子 若松桂子
レガート交野	31/18	飯田則幸 伊藤繁子 今西和雄 魚住富美子 加藤千保子 狩長雅衣 北尾早代子 斎藤康子 坂元良子 下村隆司 杉下栄子 世古由美子 田中暁子 飛山貞行 豊島 隆 中村八重子 浜口忠吉 早川久代
植木・庭手入れ	10/ 3	井田敏雄 下原一美 山崎富男 [2]
ハウスヘルパー	2/ 1	青木英和 [1]
送 迎	3/ 2	川原田慶子 森岡真子 [2]
パソコン指導	2/ 1	山本 直 [1]
事務所当番ほか	44/19	青木茂代 飯田則幸 石田眞明 井田敏雄 伊藤繁子 今西和雄 大西聡明 木ノ内 洋 斎藤康子 坂元良子 下原公子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 早川嘉彦 増田博生 森本久子 山本保子 渡辺伊久夫
<b>奉仕活動実績 (合計 95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	30/10	伊藤繁子 大西美智子 木ノ内敬子 坂元良子 笹谷眞智子 瀧下勝子 中泉佐祁子 中村八重子 早川久代 本山良子
子 育 て	8/ 5	市村敏夫 市村節子 魚住富美子 田中暁子 豊島 隆
NALC 活動	57/29	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 大西聡明 北村恵子 木ノ内 洋 斎藤康子 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 津村芳男 豊島 隆 中村八重子 服部孝雄 浜口忠吉 松坂貴美子 村田ひさ子 本山良子 山崎富男 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 260名 (男子107名・女子153名) 世帯数 174世帯

#### ☆☆☆ 地域会に参加しよう! ☆☆☆

各地域単位で毎年開催されています「地域会」が今年も4地域に分かれて開催されます。(すでに星田山手、星田西、南星台地区は9/30に開催されました) 日頃あまり顔を合わすことがないけれど、どんな思いで活動しているのか、また、どんな方が同じ地域のナルク会員なのかを知るよい機会です。

身近で集える「地域会」でもありますので、多くの会員のご参加をお願いいたします。