

<p>NALC</p> <p style="text-align: center;"><b>いわふね</b></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: <a href="http://ktn-nalc.com/">http://ktn-nalc.com/</a></p>	 <p>交野・磐船神社</p>
---	---

### 生前に片付け (福祉整理)

遺品整理は一般的ですが近年、福祉整理という生前片づけが話題になっています。

一人暮らしの人が入院されて家の片付けをするのに親族では疲弊し体調を壊す例も多く整理業者に依頼されるとの事です。難しいのは本人がゴミと認めない場合は勝手に処分出来ない事です。

我家も父親が他界した後、母親が一人暮らしをしていて、平成18年に同居するに際しゴミ屋敷同然にまでなってしまう家の片付けや改装をするのに約3か月がかり、やっと住める状態になりましたが、その時点でも母の部屋は手付かずのままでした。平成24年、母が右足を骨折して部屋にベッドを入れる事になり、3か月の入院期間中に部屋の片付けや改装を行い、その際に出たゴミは、リサイクルゴミ袋に53ケ、段ボール箱に22ケもありました。



### 運営委員 坂元 良子

不燃ゴミに至っては処分に1年以上かかり、大きなゴミは大工さんに持って帰ってもらったり大変でした。母には部屋にベッドを入れる為に片付けるよと了解してもらっていたのですが、帰って来るなり「私が亡くなってからにして欲しかった」と言われ心が痛みました。しかし、足の踏み場も無かったのでしょうがないと心を鬼にしました。

その母は平成25年には左足骨折、平成26年には左手首を骨折し90歳代で3回も骨折入院を繰返し、今夏95歳で永眠しました。

これから遺品整理をするのですが、あの大変な福祉整理が無かったら片付けする気力も湧かなかったと思います。ぼちぼち片付けようと思います。がナルクの皆様にお世話になるかも知れません。

これらの経験から私自身、常日ごろの整理整頓がいかに大切かを痛感しています。

### ◆◆ 交野市「ごきげんさん運動」強化週間が実施されました ◆◆

この運動は、交野市の地域福祉計画に基づき「お互いに ふれて支える まちづくり」の実践行動として、いつも笑顔で声がかかけ合える地域づくりを目的に、市全体が取り組んでいます。

今年は10月6日～10日までを強化週間として市内の駅前などで「ごきげんさん運動」が実施されました。「いわふねクラブ」から7名が参加を予定していた京阪3駅での活動は台風の影響で中止になりましたが、他の商店街等では予定どおり実施されました。



### >>> 来年1月開催「新春懇親会」のお知らせ <<<

毎年多くの会員にご参加いただいている「新春懇親会」を下記の通り開催します。楽しい催しものがいっぱい企画されています。今から予定を入れておいて下さい。

詳細のご案内は、会報12月号の手配り時にチラシを同封します。

- 日 時：平成27年1月10日(土) 11:20～14:30
- 場 所：ゆうゆうセンター 4階 多目的ホール

## シリーズ ハウスヘルパー

### 電気工事のヘルパー

新庄 勝利 (茄子作)  
(電気工事士)

昭和48年新庄電気商会を立ち上げて40数年電気工事業を営んで参りました。その間オイルショック、バブル期と凄まじい人生だったように思います。「もうそろそろいいかな?」と思う気持ちと「まだまだ…」と云う気持ちでなかなか廃業届も出さず、自身の定年も決められません。そんな折「ナルクでがんばったら」と妻からの声で今回何かのお手伝いが出来ればと思っています。

以下のような お困りの事に対応させていただきます。

1. 照明: 球の交換(LEDを含む) ホームセンターで買われた器具などの取り付け、取換え。
2. 電器: 電灯、コンセントなどの増設、移設。
3. ブレーカーがよく飛ぶ(切れる) 状態により対応いたします。

その他日常生活の中で電気の事でお困りの時はご相談下さい。

ただし、① 空き箱、撤去品は依頼者様で処分をお願いします。 ② 工事に必要な電材料は実費を頂きます。

上記に関してヘルパーが必要な時は是非お電話下さい。 ☎ 072-853-7727 (新庄まで)



## 地域会

### 星田山手・星田西・南星台 地域会の報告 井田 敏雄 (星田山手)

9月30日星田山手自治会館で地域会を開催しました。今年は「シニア向け体力テストしませんか?あなたの体力年齢は?」を新しい企画として行いました。テストは簡単にできる「開眼片足たち(何秒)」、「握力」、「ふくらはぎの太さ測定」の3種類を行いました。握力計を握るのは久しぶりの方も多かったようで、にぎやかに、楽しくテストができました。意見交換では事務所に行くのに急な階段がありますので、高齢者の会員は行けないと 事務所の移転を含んだ抜本的な対応が要請されました また預託点数の相続はどうなるか?世話人についても戸田代表から「世話人の交代を要請されていますがなかなか見つかりません。何かよい知恵がありませんか」など…。いろいろ意義ある交流ができました。



今年で6回になりますが、まだ元気なお顔を見せてくれない方がおられます、来年は是非おいで下さい。小さな疑問をつぶやいて頂くと話題が拡がり、皆の理解が深まるのです。

### 星田・妙見坂・妙見東・藤が尾 地域会報告

梁池 久美代 (星田)

初めに全員の自己紹介の後、代表の挨拶、交野拠点の活動報告の後フリートーキング。世話人から次にやってもらえる人がいないのは1人に負担がかかりすぎているのでは?との意見が出ました。世話人も1人ではなく2人1組か3人1組にして役割分担したら良いのではとの意見が出て、世話人の仕事について不安に思っていた事も詳しく説明していただき、来年度からの世話人も決まりました。

その他事務所当番について、12時30分での交代は不都合が多いとの事で、12時から1時までは事務所も昼休みにしては?と云う提案も出ましたが、交野だけの問題ではないので難しいとの事でした。

地域会に参加して私も少しでも手伝える事があるのでは?と感じました。和やかな雰囲気の中で話し合いも進み、有意義な時間を過ごす事が出来ました。世話人の方々ご苦労様でした。



# ゴルフ

# みんなのひろば



## ナルク3拠点合同ゴルフコンペに参加して

若松 富士男 (藤が尾)

9月26日、牧野パークゴルフ場にてOUT (交野・寝屋川混成組) とIN (枚方組) に分かれて同時スタートしました。ゴルフ日和に恵まれ、幾つになってもゴルフを楽しむ事の出来る日々感謝しながら、ゴルフを堪能する事が出来ました。同好の士が集まって技を競う事は高齢者にとって健康とボケ防止にもなります。参加者は交野7名、



枚方24名、寝屋川9名、総勢40名 (うち女性7名) でプレー終了後表彰式と交流会があり、高畑会長挨拶に続いて「天の川クラブ」の西岡さんから今回が62回目の開催になるとの説明もあり「いわふねクラブ」はこの合コンに5回目の参加との事でした。

成績は1位~4位まで枚方が占め、私がやっと5位に入った程度です。飛び賞、ニアピン賞の発表で盛り上ったところで、次回「いわふねクラブ」コンペの確認をして散会となりました。



## 11月・12月の予定

### 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・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)  
 ※ 一休寺の拝観料500円が必要です

☀ ウォーキング	11月20日(木) 12月 8日(月)	一休寺・甘南備山 ミステリーツアー河内磐船駅 9:30 集合	増田 文子 齊藤 康子	891-2186 894-2379
✪ 折 り 紙	11月18日(火) 12月16日(火)	PM1時 (事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	11月12日(水) 12月10日(水) 22日(月)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	11月27日(木) 12月	PM1時 (事務所) 休 会	原 智佳子	891-8773
△ 川 柳	11月28日(金) 12月26日(金)	PM1時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯 囲 碁	11月 5日(水) 19日(水) 12月 3日(水) 17日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合 唱	11月4日(火) 10日(月) 12月1日(月) 2日(火) 18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	11月 12月 毎週 (水) (金)	いきいきランド・グランド AM10時~12時	豊島 隆	891-4845
💻 パソコン	11月 5日(水) 19日(水) 12月 3日(水) 17日(水)	AM10時 (事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸 遊 び	11月 9日(日) 12月14日(日)	健康福祉フェスのため休会 PM1時 (事務所)	山本 保子	892-5562

## 2014年9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 264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	70/29	青木茂代 飯田則幸 市村節子 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 北村順子 小磯清子 坂元良子 佐々木新子 佐藤昌子 下原公子 下村由紀子 田中暁子 手島かつ子 戸田和子 中村八重子 増田文子 村田ひさ子 森本久子 山下満寿美 山田幸子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [18]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	48/12	稲垣澤子 井上博美 北村順子 下原公子 新庄悦子 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 牧野須美江 道倉寿美子 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	32/11	加藤愛子 北村啓子 坂元良子 笹谷眞智子 下村由紀子 瀧下勝子 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	35/22	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 小磯清子 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 浜口忠吉 早川久代 増田文子 森 知恵子 山下満寿美 山本保子
植木・庭手入れ	16/ 4	井田敏雄 伊藤繁子 中村八重子 山崎富男 [2]
パソコン指導	8/ 3	津村芳男 田上 薫 浜口忠吉 [4]
事務所当番ほか	55/27	飯田則幸 石田真明 井田敏雄 伊藤繁子 今西和雄 大西聡明 籠島恵子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂元良子 下原公子 下村隆司 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 原 智佳子 増田博生 村田ひさ子 森本久子 山崎富男 山本保子 吉田之雄 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 202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	28/11	伊藤繁子 植田由紀子 大西美智子 木ノ内敬子 笹谷眞智子 瀧下勝子 中泉佐祁子 早川久代 福島邦子 本山良子 山下満寿美
子 育 て	26/12	市村敏夫 市村節子 大西聡明 加藤千保子 木ノ内敬子 木ノ内 洋 鈴木喜恵子 高木 徹 田中暁子 戸田十九一 豊島 隆 早川久代
NALC 活動	148/ 47	青木茂代 石田明子 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 大西聡明 北尾早代子 北村恵子 北村啓子 北村順子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 佐藤昌子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 角崎百合子 竹田千鶴子 竹村恵美子 田中暁子 津村芳男 寺前哲子 戸田十九一 戸田和子 飛山洋子 豊島 隆 中泉佐祁子 中村八重子 服部孝雄 浜口忠吉 牧野須美江 政岡美幸 松坂貴美子 道倉寿美子 村田ひさ子 本山良子 山崎富男 山本 直 山本保子 吉田之雄 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 261名 (男子108名・女子153名)      世帯数 175世帯
新入会員： 北村 正一 (星田山手) <span style="float: right;">(敬称略)</span>
<p><b>★★ 事務所当番をしてみませんか！ ★★</b></p> 事務所当番を通じて、「いわふねクラブ」での活動内容や会員の方々と親しく交流ができるチャンスです。 具体的には、電話の取次・来客対応・郵便物処理などです。ナルク活動の入口として始めてみませんか！ 希望される方は、事務所までご連絡下さい。