

NALC

交野

拠点

いわふね

会報

ボランティア活動のご相談・ご用命は

TEL: 072-800-8141

FAX: 072-800-8145

メール: [nalc-katano@alto.ocn.ne.jp](mailto:nalc-katano@alto.ocn.ne.jp)

ボランティア活動の内容は

HP: <http://ktn-nalc.com/>



## 再会そして教訓

昨年10月、枚方から4人の友達が我が家の小さな畑に芋掘りに来てくれました。

皆さんとは子供たちが幼稚園の時以来の芋掘りということで、ワイワイ・ガヤガヤと童心に戻ったかのように、手・口を動かし楽しい芋掘りが出来ました。

その中の友達のひとり(元気になった彼女)に今回再会できたことが芋掘りと同じく大きな収穫となり、嬉しくて胸いっぱいになりました。

と言いますのも、彼女は長い間「うつ病」と闘っていました。ご主人の仕事の関係で子供3人と5年間、外国で過ごし、帰国して2~3年経ったころ「子供さんのいじめ問題」などで悩み、とうとう「うつ病」になってしまいました。

彼女の変化に私が気付いたのは、我が家の犬に英語で話しかけていた様子を見た時です。驚きました。完璧症の彼女が入退院を繰り返している間、幻覚症状が出て、私もいわれのない気になることを言われたりもしましたが、彼女の元気な時の姿を知っていることから、憎めなかったのです。

ある日、病院から処方された薬全部を一度に飲んでしまって、子供さんからの連絡を受けて家に



## 運営委員 村田 ひさ子

行ってみると、彼女は布団の中で息絶え絶えで横たっていました。直ぐに病院に連絡し、事情を話したところ、早く病院に連れてきて下さいとの返答で、救急車を呼び付き添って行ったこともありました。このような病状の中で、支えて生き抜いてこられたご家族は大変だったと思います。

そうした中で、つくづく良かったなあと思うのは、子供さん達がいじめにも遭いながら素直に育ち、ちゃんと仕事に就き頑張っておられることでした。一家の大黒柱、またそれを支える奥さんが、病に倒れた時の一家の大変さが、十分わかったような気がします。

世の中、少子高齢化が急速に進んでいる中であって、私達が一番気になる病気は「認知症」ではないでしょうか。その対策は色々あると思いますが、少なくとも家に閉じ込めずに身体と頭を動かさなければならぬと思います。

そのためにも、教訓として体力の続く限りこの「ナルクの活動」を通じて身体と頭を使い、そして口の体操(おしゃべり)を今後とも続けていきたいと思っています。

## 食べて飲んで唄って踊って大賑わいの新春懇親会開催!

1月10日(土)恒例の新春懇親会がゆうゆうセンターで開催され、会員75名が参加しました。聞かたびに心地よいハーモニーを聞かせる合唱の会のコーラスでスタートし、戸田代表の新年挨拶と豊島顧問の乾杯で開宴しました。おいしい「松花堂弁当」風のおせち料理に舌鼓し、お酒は飲み放題。特に極上の地元酒「利休梅」は早々に飲み干され、各テーブルで笑い声が渦巻く中、会員のかくし芸が始まりました。最初は、日本髪も艶やかな舞踊三舞、そしてハーモニカ演奏、最後はNBO10グループによる「長生きサンバ」の軽快なダンスに会場は大爆笑と大拍手。そして最後は大カラオケ大会、次から次へと舞台上に上がり得意ののどを聞かせてくれました。

締めは田中副代表の挨拶と一本締めでお開きとなりました。今年も食べて飲んで唄って踊って大賑わいの新春懇親会でした。(⇒当日の様子は2、3頁下段に掲載。なお、HPにも写真を掲載していますのでご覧ください。⇒)

## 奉仕活動

### 「きんもくせい」成田山初詣奉仕活動に参加して 北村 順子 (星田西)

1月7日から「きんもくせい」恒例の成田山初詣があり、ナルクの会員12名が同行いたしました。私は7日に参加させて頂きました。時折小雨の降る生憎のお天気でしたが、車椅子のお世話や介助の必要な方々と一緒に、無事初詣をすませる事ができました。

ふと石段下を見ると、ホラ貝を鳴らす山伏姿の4人を先頭に、その後から紫色の和傘をさした僧侶たち5人が厳かに歩く姿があり、なおさらありがたく感じました。



その後皆さんと休憩室に向かう途中で、ほっぺが可愛い双子の男児を連れた若いお父さんに出会いました。「双子さんです」と声を掛けるところ、すぐ後ろから女の子を抱っこした若いお母さんが



「三つ子なんです」と紹介されました。可愛い命との巡り会いに一同とても嬉しい気持ちになりました。参加された利用者さんが今年も健康で、干支の羊のように暖かく穏やかな1年となりますよう願ってやみません。

### 「レガート交野」初詣 (住吉神社)

### レガート交野 Co 坂元 良子

1月7日「いわふねクラブ」の初詣を市内私部の住吉神社に参拝をしました。その後13名が「レガート交野」の初詣に参加するために9:50の集合に間に合うようにと行きました。レガート交野さんでは参拝予定者の変更等もあり出発時間が少し遅れましたが、入居者さん11名と施設長さん、ナルクのメンバー13名で、風もなく穏やかな日和の中を住吉神社に向かいました。参加者の皆さんは車イスの方が大半なので車の少ない裏道を通りスムーズに住吉神社に到着しました。境内は十日戎の準備でバタバタされておりましたが、一人ずつ参拝もでき、また全員で記念撮影をして、帰りも車道をさけて早めに裏道へ入り施設へ。



天候にも恵まれて無事お参りする事が出来ました事、みなさんの協力のお蔭です。どうもありがとうございました。



## 2015 新春懇親会ハイライト



合唱の会のコーラスでスタート



豊島顧問 (右) の乾杯音頭で開宴



西牧・山下・鈴木さんの舞踊



山本さんの  
ハーモニカ演奏



NBO10の皆さんによる魅惑?の“長生きサンバ”

**合唱の会**

**みんなのひろば**



**素敵なハーモニー**

村上 せつ (星田山手)

合唱の会が発足して早3年近く…。毎年6月の「定時総会」と1月の「新春懇親会」が私たちの晴れの舞台です。

毎月の練習は、体操で充分身体をほぐした後、姿勢にも気をつけながら発声の練習。お腹から身体が目覚めて行くのを感じます。「その声よ！きれいやわあ！」との堂野先生のお言葉に気を良くして、合唱の練習にも力が入ります。時々、歌声より大きな笑い声に包まれながら、あっと云う間の2時間。堂野先生の温かい熱心なご指導の下、みんなの声が一つになって響く時、合唱の醍醐味を味わいます。



毎回本番直前まで、堂野先生をハラハラ、ドキドキさせる私たちですが、そこは本番に強いナルクのメンバー！きっと本番には毎回素敵なハーモニーをお届け出来ているはずと、信じています。(笑)

**2月・3月の予定**

☀ ウォーキング	3月16日(月)	枚岡梅林鑑賞・石切神社詣 JR星田駅 9:30 集合 弁当・飲物持参	佐藤 昌子	891-0845
★ 折り紙	2月17日(火) 3月17日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	2月23日(月) 3月11日(水) 23日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	2月26日(木) 3月26日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
△ 川柳	2月27日(金) 3月27日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
罎 囲碁	2月 4日(水) 18日(水) 3月 4日(水) 18日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	2月2日(月) 3日(火) 19日(木) 3月2日(月) 3日(火) 19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	2月 毎週(水)(金) 3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	2月 4日(水) 18日(水) 3月 4日(水) 18日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸遊び	2月 8日(日) 3月 8日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562



カラオケで  
大盛況に！



## 2014年12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 284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	83/34	青木茂代 飯田則幸 市村節子 井上博美 植田由紀子 大西聰明 加藤愛子 加藤裕行 川原田慶子 北尾早代子 北村啓子 北村順子 小磯清子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 田中暁子 手島かつ子 手塚春子 戸田和子 中泉佐祁子 中村八重子 西牧美智子 福島邦子 増田文子 村田ひさ子 森本久子 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 [21]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	52/16	稲垣澤子 井上博美 北村順子 佐藤昌子 下原公子 新庄悦子 田上 薫 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 山本保子 渡邊恵美子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	30/15	加藤愛子 北村啓子 坂元良子 笹谷眞智子 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 飛山洋子 中泉佐祁子 根間静代 原 智佳子 村上せつ 森 知恵子 梁池久美代 若松桂子
レガート交野	57/22	青木茂代 飯田則幸 伊藤繁子 今西和雄 魚住富美子 北尾早代子 小磯清子 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 豊島 隆 中村八重子 浜口忠吉 早川久代 増田文子 森本久子 山下満寿美 山本保子 渡辺陽子
植木・庭手入れ	7/ 3	井田敏雄 飯田則幸 山崎富男 [3]
ハウスヘルパー	8/ 2	青木英和 新庄勝利 [4]
送 迎	1/ 1	森岡真子 [1]
パソコン指導	5/ 2	田中暁子 津村芳男 [3]
事務所当番ほか	41/22	飯田則幸 石田真明 伊藤繁子 今西和雄 内田好子 大西聰明 籠島恵子 木ノ内 洋 斎藤康子 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 増田博生 森本久子 山本保子 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 226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	106/ 30	伊藤繁子 井上博美 今西和雄 植田由紀子 魚住富美子 大西美智子 北村啓子 木ノ内敬子 坂元良子 笹谷眞智子 鈴木喜恵子 田上 薫 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 飛山貞行 飛山洋子 中泉佐祁子 早川久代 原 智佳子 福島邦子 増田文子 道倉寿美子 村田ひさ子 本山良子 森 知恵子 森本久子 梁池久美代 山下満寿美 若松桂子
子 育 て	40/17	井田敏雄 市村敏夫 市村節子 伊藤繁子 魚住富美子 大西聰明 加藤千保子 木ノ内 洋 木ノ内敬子 鈴木喜恵子 高木 徹 田中暁子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 早川久代 山下満寿美
NALC活動	80/32	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 大西聰明 北村恵子 北村順子 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 竹村恒臣 田中暁子 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108名・女子152名) 世帯数 174世帯

#### インフルエンザにご注意を！

インフルエンザが各地で猛威をふるっています。うがい、手洗いの励行や、お出かけ時はマスクをかけるとか充分お気をつけ下さい。