

NALC	<b>いわふね</b>	交野	
拠点		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-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>			

## 「ナルク終活セミナー」に参加して 顧問 豊島 隆

「第1回ナルク終活セミナー」が、2月26日大阪市中央公会堂で約150名の参加者により開催されました。交野拠点からは水谷・豊島の2名が聴講しました。

講演は ① 現代葬儀事情～理想の葬儀を求めて～ ② 財産の賢い増やし方 ③ 相続対策（今から出来ること、考えておきたいこと）で、それぞれ興味を持って聴講できました。

さらに、大垣拠点小里代表から「大垣拠点のナルク葬」の事例発表があり、ナルク活動の特徴である「時間預託点数」の有効活用や安心して自分がデザインした葬儀が出来ることなどで、これを中心に報告します。

### 1. 「大垣ナルク葬」の特徴

- ① 貯めた時間預託点数を使うことが必須条件。（点数のない会員は、ナルク活動を行う）
- ② ナルクエンディングノートの共同作成（拠点葬儀担当（葬儀部）との共同作成）
- ③ オリジナル葬儀の実現、遺言の作成、見守り、生前整理、遺品整理など一連の活動を行う。
- ④ 拠点葬儀担当（葬儀部）と葬儀社との生前予約。

### 2. 「大垣ナルク葬」の申込から、お葬式までの流れ

- ① 「安心の会（葬儀準備の会）」入会・・・事務局があなたの時間預託点数を確認。「エンディングノート」にあなたが希望するお葬式プランを記入。
- ② 拠点葬儀部との打ち合わせ・・・葬儀の内容を打合せて、あなたの葬式プランを完成させる。
- ③ 契約&プランニング・・・葬儀部は葬儀会社と打合せ。親族と同意書作成、生前予約金支払いをする。
- ④ 年に1回「エンディングの日」に内容をあなたと見直し。遺影撮影、肉声録音。更新契約書記入。
- ⑤ 無事、お葬式終了

### 3. お葬式の基本プラン・・・「大垣ナルク葬」では、次の3プランの使用時間預託点数、お葬式費用を例示されていましたが、点数や費用は葬儀の内容により増減が大きいので、本報告では省略しました。

- ① ノーマルプラン（普通・民間ホール使用型）
- ② シンプルプラン（簡単・自宅密葬型）
- ③ エコプラン（質素・火葬と偲ぶ会）

この「大垣ナルク葬」を思い立ったのは、故山田事務局長のご病状と、ご本人の意志によるところが大きいと聞きました。なお、大垣拠点での葬儀件数は3件、生前予約は現在12件あるとのことでした。

## 2015年度「いわふねクラブ」定時総会開催のお知らせ

2015年度第7回定時総会を下記の通り開催いたします。過去一年間の活動状況を振り返り、新しい年度の活動計画などを会員が決定する最も重要な会議です。また、総会後の懇親会は、飲んで、食べて、語り合ってください。バーベキュー大会です。万障お繰り合わせいただき、是非ご出席のほどよろしくお願いいたします。

日 時： 5月26日（火）午前10時より午後2時 （受付開始時間は午前9時半より）

場 所： 星の里いわふね「グリーンビレッジ交野」2階 大会議室

内 容： 定時総会（10：00～11：30） コーラス（11：30～12：00）  
懇親会（バーベキュー）（12：30～14：00）

### 【お 願 い】

☆ 本会報に同封した「定時総会出欠票・委任状」のハガキに必要事項をご記入のうえ、5月7日（木）までに事務所宛ご返送下さい。

☆ 懇親会参加費は、500円です。当日、会場受付でお支払い下さい。

☆ 出席者は、ナルクの名札をご持参下さい。

☆ 飲酒される方は、車での参加はご遠慮下さい。

**シリーズ  
利用会員の声**

**入会して良かったです**

**大野 君子 (藤が尾)**

2013年1月から月2回家事支援に来て頂いています。主に部屋の掃除などですが、いい人が来てくれて良かったと喜んでます。家事支援だけでなく、来て頂いた方といういろいろお話をするのも楽しみにしています。また、庭の草引きなども別の日にもお願いしたいです。



大野さんは足が少し不自由ですが、リハビリの為 元気にスイミングにも行っておられ、お話が好きで 会話もはずみます。私たちが行くのを楽しみにしておられ、4月からは活動も月4回になりました。

聞き手 コーディネーター 佐々木 新子

**家事支援コーディネーター会議を終えて 家事支援担当 渡辺 陽子**

年に一度の集まりなのか、今回も8割 (30名) 以上の出席でした。当然事務所には入れずボランティアセンター会議室をお借りして2月23日に行いました。



冒頭、木ノ内事務局長から家事支援活動の現状についての説明を聞きました。利用者が諸事情で少なくなっているとの事でした。また活動者さんからはお疲れの声も聞こえてきましたが、なんてったって、ナルクの会員は世間の同年齢からすれば皆さん前向きで若々しく思えますが…。

無理がなく、楽しく活動が出来るように皆でもっと工夫をする時期に来たのかもしれない。いいアイデアがあれば教えて下さい。そんな中で、イイ話もチラホラありました。今、利用されている2~3人の会員から、もっと来て欲しいとの要望があるそうです。単に利用者と活動者という関係だけではなく、それ以上の素晴らしい関係が出来上がってきているようにも思えます。

会議では色々な意見が出ましたが、雑談の中にも無駄は無いと思っております。お疲れ様でした。

《 **こんなボランティアを利用する時期です** 》

	内 容	コーディネーター	☎
庭・植木の 手 入 れ	4月：鉢、プランターの土 入れ替えなどお手伝いできます 5月：新芽も伸びてきます。庭の手入れを計画されては…	井田 敏雄	891-5889

**★「交野市チャリティーマラソン」の沿道応援にご協力下さい！★**

4月19日 (日) に開催される「交野市チャリティーマラソン」の沿道での団体応援要請が交野市より「いわふねクラブ」にありました。協力できる会員は、当日10時に市役所別館前にご集合下さい。

みんなで出場ランナーを応援しましょう！

なお、会員あるいは会員の家族、親戚、知人で10Kmに出場される方がおられましたら、事務所までご連絡下さい。



昨年の応援風景 (市役所前で)



# みんなのひろば



## ごきげんさん いわふね会

### 心強い仲間乾杯

世話人 根間 静代

「ごきげんさんいわふね会」も発足して早や3年近くなります。毎月第2木曜日に事務所で例会を開いて近況を語り合いますが、最近は健康についての話題に集中します。

1人でないと分からない不安や寂しさなども、この会では遠慮なく話す事が出来、「言ってホッとした」「私が体調悪い時いろいろ助けて頂いた」等、お互い何かあったら手助けしようとの合言葉で！ワイワイガヤガヤの中にも有意義なひと時です。

時にはお花見や、外での食事会も行っています。1月は新年会を昨年と同じ枚方市内でする事になりましたが、当日体調不良の方が数名おられ欠席との事でした。ところが運転できるお二人の計らいで自宅まで送迎して下さいる事になり全員参加となりました。



近況報告の後、手作りの家庭料理が次々と運ばれてきて、いつもの孤食のわびしいさが賑やかなランチに変わり会話も弾み、とても美味しくいただきました。お互いを思いやる気持ちで自分の出来る事に手をさしのべる奉仕の精神が身についていらっしゃる皆様に乾杯！です。

「ごきげんさんいわふね会」に入会するのをちょっと躊躇されておられる方、一度お顔を出されませんか？ 大歓迎です！

### ウォーキングのご案内

5月13日(水) 行き先 山の辺の道(奈良) 約11Kmの行程 雨天中止  
 出発：皇田駅(9:34 発) 磐船駅(9:37 発) 最後尾乗車 櫻井駅下車(奈良)  
 持物：お弁当 飲み物 歩きやすい靴 帽子 ストック(あれば)

## 4月・5月の予定

☀ ウォーキング	5月13日(水)	山の辺の道 散策(大神神社) 集合：皇田・河内磐船駅共 9:25	吉田 之雄	892-1038
✂ 折り紙	4月21日(火) 5月19日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	4月27日(月) 5月13日(水) 25日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	4月23日(木) 5月28日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
☪ 川柳	4月24日(金) 5月29日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🍵 囲碁	4月15日(水) 5月6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	4月16日(木) 5月11日(月) 12日(火) 21日(木) 25日(月)	月 AM10時(皇田会館) 火 PM2時(堂野会員宅) 木 AM10時 PM2時(臨時)	下村 由紀子	893-1621
💻 パソコン	4月15日(水) 5月6日(水) 20日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🎯 糸遊び	4月12日(日) 5月10日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🏌️ ゴルフ	4月22日(水)	いわふねコンペ(牧野PG)	市村 敏夫	891-0216

### H27年 健康福祉フェスティバル出品用 作品作りのお願い！

今年も手作り作品などの出品を計画しています。毎月第2土曜日 AM10時から12時まで事務所で作品をつくります。お手伝いして頂ける方、是非ご参加下さい。(実行委員会)



## 2015年2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 234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	69/33	青木茂代 飯田則幸 井上博美 植田由紀子 大西聡明 加藤愛子 加藤千保子 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 佐藤昌子 下原公子 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 増田文子 村田ひさ子 森本久子 山田幸子 山本保子 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)	48/13	稲垣澤子 井上博美 北村順子 佐藤昌子 下原公子 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 牧野須美江 梁池久美代 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)	30/13	北村啓子 坂元良子 笹谷眞智子 瀧下勝子 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	33/20	飯田則幸 伊藤繁子 今西和雄 魚住富美子 加藤千保子 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 飛山貞行 豊島 隆 中村八重子 浜口忠吉 早川久代 森本久子 山下満寿美 山本保子
植木・庭手入れ	1/ 1	井田敏雄 [1]
送 迎	2/ 2	青木茂代 川原田慶子 [2]
パソコン指導	8/ 3	田中暁子 津村芳男 浜口忠吉 [4]
事務所当番ほか	43/22	青木茂代 飯田則幸 伊藤繁子 今西和雄 内田好子 大西聡明 木ノ内 洋 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 森本久子 山本保子 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 229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	50/12	伊藤繁子 植田由紀子 大西美智子 木ノ内敬子 笹谷眞智子 鈴木喜恵子 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	57/17	井田敏雄 市村敏夫 市村節子 伊藤繁子 大西聡明 加藤千保子 木ノ内 洋 木ノ内敬子 酒井義行 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	142/48	青木茂代 飯田則幸 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 植田由紀子 魚住富美子 大西聡明 加藤愛子 北尾早代子 北村恵子 北村啓子 北村順子 木ノ内 洋 小磯清子 斉藤康子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 田中暁子 津村芳男 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 西牧美智子 服部孝雄 浜口忠吉 原 智佳子 福島邦子 松坂貴美子 村田ひさ子 本山良子 森岡真子 森本久子 山崎富男 山下満寿美 山本保子 吉田之雄 米谷ユリ子 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 254名 (男子104名・女子150名)      世帯数 171世帯
新入会員： 井上 邦子 弘 (交野市星田) (敬称略)
<b>★「時間預託手帳」に活動点数を記載します</b> 時間預託活動をされた会員は、お手元の「時間預託手帳」を世話人または「いわふねクラブ」事務所に4月末までにご提出下さい。3月末時点の預託点数残高を記載してお返しします。