

NALC 交野
いわふね
 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
 メール: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp
 ボランティア活動の内容は
 HP: <http://ktn-nalc.com/>



私 と 料 理

近頃、高齢者が急増したせいか、テレビ番組でも認知症をあつかう話題が多く、少々あきあきしていました。とは言え、誰でも認知症にはなりたくないし、何としても、たとえ一日でも遠ざけておきたいと、思うのが人情です。

今春、我が家では念願のキッチンのリフォームを行いました。工事自体は2週間ほどでしたが、前後3週間程台所が使用できずに、外食やらコンビニやら夕飯宅配業者を利用することとなりました。その間の何と楽ちんな事といったら…。おまけにこんなにも時間が余るものかと、内心喜んでおりました。いよいよ工事終了、いざ、新しいキッチンに立ってみると、我が頭の固さに思わずビックリするばかりでした。メニューが、なかなか思い浮かばないのです。



料理を作るという作業は、私が想像していた以上に、頭の随所を使っていたらしいのです。作る前には、食べる人の体調やら好みを考え、メニュー(1食分・2食分?)を考えます。買い出しにしても広告のあの店、お気に入りのあの店と、考えを巡らせます。いざ、食材が揃えば頭のメニューに従い、素早くしかも美味しく仕上げなければ? というプレッシャーも有ります。そして、食

運営委員 青木 茂代

べ終われば素早く片付け、明日の朝食や、弁当の段取りまで考えなければなりません。

こんな毎日の料理作りが、自然と脳トレになっていたとは、初めて知った次第です。しかしこの脳トレも365日、一日に2食・3食、しかも40・50年となると、少々疲れて来るのも当然です。これが、趣味とは違う部分なのです。それならば、こんな脳トレは、女性だけではもったいない。男性諸氏も週1、いや月1からでもご参加くだされば、家庭の会話も増えるはず。また、奥様にも喜ばれ、自身の脳トレにもなり良い事づくめなのです。

いやしかし、究極の脳トレはナルクに入って、色々の方々とお話しをし、家庭においては、料理を作ることに尽きるのではないのでしょうか?

“ 枝豆のビシソフーズ ”

- ・枝豆 80グラム
(トマトやゴーヤでも可)
- ・豆腐 一丁
- ・生クリーム 4分の1カップ
- ・牛乳 1カップ
- ・白だし 大1~1.5
- ・氷 3個

以上の材料を、ミキサーに入れてかき回すだけです。
(あればハチミツ・コショウ・あさつきを少々振り入れれば尚良し)

上記に一人で出来る夏向け簡単レシピを、ご紹介させていただきました。お試しください。

= 「アミーユ星田」での支援活動を開始しました =

8月から、JR星田駅から徒歩5分のところにある 有料老人ホーム「アミーユ星田」で、「ちぎり絵」「合唱」「折り紙」「書道」「散歩」「傾聴」「買い物」などの支援活動を開始しました。

現在24名で行っていますが、活動に参加したいと思われる方は、担当の坂元良子さん(891-0229)まで連絡をお願いします。



「アミーユ星田」の全景

時間外活動

再び家事支援開始

増田 文子 (天野が原)

N.R様の家事支援を始めて11年余りになります。初めのころはベットでの生活が長かったのですが、最近は車椅子に座っての生活で、ディサービスに行ったり、病院や家でリハビリを受けたり、テレビを見たりして在宅介護が定着していました。ところが3月の初めに介護をされているご主人が怪我をされ、手術、入院ということになり、そのため奥様は施設に入所されることになりました。

現在ご主人の怪我也少しずつ快方に向かっていますが、5月の終わりごろ、施設内での奥様の話し相手を週1回水曜日をお願いしたいとのメールが入りました。3月まで支援をしていた3人の方にご相談したところ、皆快く引き受けていただきました。それぞれの支援の仕方は違って、絵本を読んだり、手づくりの編み機を使って編み物をしたり、文字や絵を描いたりしてきました。しかし施設内での活動なので多少制約があり、他の入所者の方への配慮など、今までどうりの活動ができませんが、できるだけ私たちとの時間を楽しく過ごしていただくように努力していきたいと思っています。

6月からの活動者は、植田さん、加藤(愛)さん、北村(啓)さん、増田の4名です。



奉仕活動

「レガート交野」夏祭り

コーディネーター 坂元 良子

7月26日「レガート交野」で夏祭り(施設内)が行われ、ナルク会員26名がお手伝いに参加しました。すべての模擬店を担当しました。内訳は

1F ちらし寿司、ぶっかけうどん、フライドポテト、ビール・ジュース担当 8名

2F フランクフルト、かき氷、わた菓子、たこ焼き、ビール・ジュース担当 11名

3F 輪投げ、吹き矢、スーパーボール、ビール・ジュース担当 7名 という布陣でした。

昨年と違う点多々ありましたので、事前(7月3日)に田中さんと二人で「レガート交野」の担当者さんと打ち合わせに行きました。それでも夏祭り当日は何かとアクシデントが発生しましたが、参加の皆さんのご協力をいただき



夏祭り支援に参加の皆さん

無事進行することが出来、入居者さんをはじめ大勢のご家族の方々にも大変喜んでいただけたと思います。

私個人としては7月末をもって「レガート交野」の担当を外れるため、引継ぎも兼ねての活動になりました。2年半の間、何もない処からの手さぐりでここまで来ましたが、ご協力いただいた会員皆様方のお蔭だと感謝しています。

8月からは「レガート交野」で活動されていた一部の方々と一緒に「アミーユ星田」での活動になります。残って頂いた方々、新しく活動して頂く皆様、「レガート交野」の事、宜しく願います。(^^)/



1F ちらし寿司担当 昼食時は大忙し



2F たこ焼き担当は悪戦苦闘でした



3F 輪投げゲーム担当 子供達が夢中でした

みんなのひろば



ウォーキング

JR「青春きっぷ」で行く関宿・近江八幡の旅

大西 聡明 (幾野)

7月21日午前8時30分。行き先も分からないままJR河内磐船駅に9名が集合。リーダーの斉藤さんの後に繋がって改札を通過。まずは片町線で「木津」へ。さらに大和路線(関西本線)「加茂」で乗り換え「関」(三重県)で下車。東海道五十三次の江戸から数えて47番目の宿場町「関宿」を散策。

歴史的な街並みの保存努力に感銘を受けながら昼食を済ませ、再び「関」から乗車。草津線「草津」で東海道本線に乗り換え「近江八幡」で下車。2時間程「旧西川家住宅」(ふとんの西川で有名)付近の街並みや「八幡堀」を散策し、「日牟禮八幡宮」に参拝。老舗和菓子舗「たねや」をのぞき、系列の洋菓子店「クラブハリエ」でのコーヒータイムをもって本日の行程終了。

やや行き当たりばったりのミステリーツアーでしたが、「近江八幡」から東海道本線、東西線と乗り継いで、午後6時過ぎに河内磐船駅に無事到着。おしゃべりもしつづけた感がありましたが、余力を残して解散しました。



関宿前の国道1号線を渡り「関宿」へ



旧東海道関宿付近の街並み



近江八幡「旧西川家住宅」前で



洋菓子店でコーヒータイム

8月・9月の予定

***** **

☀ ウォーキング	9月24日(木)	貴船・鞍馬方面 京阪・交野市駅9:00集合	戸田 十九一	892-9215
✂ 折り紙	8月 休会 9月15日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	8月12日(水) 24日(月) 9月 9日(水) 28日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	8月 休会 9月24日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
△ 川柳	8月 休会 9月25日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	8月 5日(水) 19日(水) 9月 2日(水) 16日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	8月 休会 9月1日(火) 7日(月) 17日(木)	月 AM10時(皇田会館) 火・木 PM2時(堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
💻 パソコン	8月 休会 9月 2日(水) 修了式	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🍷 糸遊び	しばらく休会致します		山本 保子	892-5562
🏌️ ゴルフ	9月18日(金)	いわふねコンペ (牧野パークゴルフ場)	市村 敏夫	891-0216

2015年6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 307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	66/29	青木茂代 加藤愛子 笹谷眞智子 中泉佐祁子 望月弘江	飯田則幸 加藤裕行 下原公子 中村八重子 森本久子	市村節子 北尾早代子 田中暁子 西牧美智子 米谷ユリ子	井上博美 北村啓子 手島かつ子 福島邦子 若松桂子	植田由紀子 北村順子 寺前哲子 増田文子 渡邊恵美子	大西聰明 佐々木新子 戸田和子 村田ひさ子 [17]	
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	54/14	稲垣澤子 田上 薫 村田ひさ子	井上博美 寺前哲子 渡邊恵美子	北村順子 戸田和子	佐藤昌子 中島佳子	下原公子 牧野須美江	新庄悦子 道倉寿美子	
天の川明星 DS (デイサービス支援)	44/16	加藤愛子 竹田千鶴子 村上せつ	北村啓子 田中暁子 森 知恵子	斉藤康子 飛山洋子 梁池久美代	坂元良子 中泉佐祁子 若松桂子	笹谷眞智子 原 智佳子	瀧下勝子 増田文子	
レガート交野	33/17	伊藤繁子 下村隆司 浜口忠吉	今西和雄 世古由美子 早川久代	魚住富美子 田中暁子 増田文子	小磯清子 飛山貞行 松坂貴美子	坂元正人 豊島 隆 山下満寿美	坂元良子 中村八重子	
植木・庭手入れ	49/13	飯田則幸 浜口忠吉 渡邊陽子	井田敏雄 村田ひさ子	伊藤繁子 山崎富男	北村順子 吉田之雄	坂元良子 若松富士男	下原一美 渡辺伊久夫 [8]	
送 迎	3/ 2	下原一美	川原田慶子					[2]
パソコン指導	10/ 4	田上 薫	田中暁子	津村芳男	浜口忠吉	[5]		
事務所当番ほか	48/27	青木茂代 内田好子 下原公子 飛山貞行 村田ひさ子	飯田則幸 大西聰明 下村隆司 豊島 隆 森本久子	井田敏雄 籠島恵子 瀧 祥子 浜口忠吉 渡辺伊久夫	伊藤繁子 木ノ内 洋 津村芳男 早川嘉彦	稲垣澤子 斉藤康子 堂野喜美子 原 智佳子	今西和雄 坂元良子 戸田十九一 増田博生	
奉仕活動実績 (合計 168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	57/24	市村敏夫 北尾早代子 瀧下勝子 早川久代	伊藤繁子 木ノ内敬子 田中暁子 福島邦子	植田由紀子 木ノ内 洋 戸田十九一 村田ひさ子	大西聰明 坂元良子 戸田和子 本山良子	大西美智子 下原公子 飛山貞行 山下満寿美	神林秀雄 鈴木喜恵子 飛山洋子 吉田之雄	
子 育 て	35/14	市村敏夫 木ノ内 洋 豊島 隆	市村節子 鈴木喜恵子 山下満寿美	伊藤繁子 高木 徹	大西聰明 田中暁子	加藤千保子 戸田十九一	木ノ内敬子 飛山貞行	
NALC 活動	76/29	井田敏雄 北村恵子 下原公子 中村八重子 村田ひさ子	市村敏夫 北村順子 杉下栄子 根間静代 本山良子	伊藤繁子 木ノ内 洋 田中暁子 服部孝雄 梁池久美代	井上博美 斉藤康子 津村芳男 浜口忠吉 山崎富男	大西聰明 坂元良子 戸田十九一 原 智佳子 若松桂子	狩長雅衣 佐々木新子 豊島 隆 松坂貴美子	

★ 事務局 だより ★

会員動静： 会員数 255名 (男子104名・女子151名) 世帯数 172世帯
新入会員： 田中 幸男 マチ子 (倉治) 八木 チイ (梅か枝) 大塚 敏子 (私市) (敬称略)
熱中症に注意しましょう! 適度の水分補給や、外出時の日よけ対策などに留意し、熱中症には十分お気をつけ下さい。