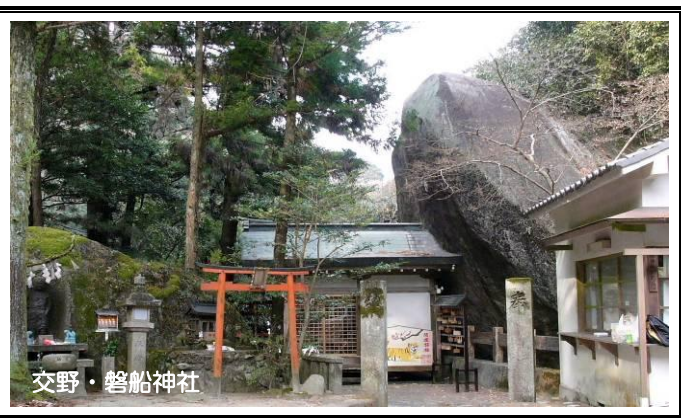


NALC	交野
いわふね	
拠点	会報
ボランティア活動のご相談・ご用命は	
TEL : 072-800-8141	
FAX : 072-800-8145	
メ-ル : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp	
ボランティア活動の内容は	
HP : http://ktn-nalc.com/	



人との「つながり」が健康の素

運営委員 大西 聡明

東日本大震災をきっかけに「絆」という言葉が注目されたが、「絆」の語源は犬や馬などの動物を繋ぎとめておく綱のこと。すなわち「絆」は離れないよう繋ぎとめる綱の意味から、家族や友人など人と人を離れがたくしている結びつきをいうようになったそうである。



先般NHKのラジオ放送で、日本の予防医学の研究者が興味深いことを話されていた。予防医学とは病気を治すのではなく、病気になるようにするためにはどうしたら良いかを研究する学問。

現在も世界中の研究者が多くデータの集め、分析・研究を進めているが、最近の研究結果から、健康に過ごすために最も大切なのは「つながり」だといっておられた。「つながり」とは平たく言うと人間関係のこと。(「絆」という精神論ではなく)

人との「つながり」を持つと元気で長生きでき、寿命を延ばすというのである。そして「つながり」が健康と寿命を決めるとまで言っていた。

「つながり」は一方通行ではなく双方向のもの。夫婦・家族・親戚はもちろん友人や地域の人たちとも積極的に「つながり」を作って健康度を高めるべきである。例えば、所属する会などの数が増えると寿命が延び、3つ以上の会合に参加している人の介護は減少しているそうである。さらに「孤

独」はタバコより健康に悪いことが分かったといっていた。(研究結果は下枠内参照)

昔は「人生50年」といわれていたが、世界有数の長寿国である日本では、これからさらに医療がどんどん進んでいくと「人生100年」の時代が確実にやってくるだろう。

私も後期高齢の域に入って、肉体的な機能の劣化を感じる昨今、これまでの大切な「つながり」を壊さないためにも、さらに新たな「つながり」をつくるためにも、苦手な「おしゃべり」に挑戦していかねば…と思う。

ナルクの原点である会員同士の助け合いは、人との「つながり」がベース。活動を通じて「つながり」の輪を広めていく努力が自らの心の健康と若さを保つ秘訣になるのかもしれない。

《「つながり」の健康力に関する発見》

- ・「つながり」が少ないと死亡率が2倍になる
- ・孤独は、喫煙より体に悪い
- ・お見舞いに来てくれる人の数で、余命が変わる
- ・町内会等の役員(世話役)は、健康に良い
- ・女性が長生きなのは「つながり」を作ることが上手なことも関係する
- ・男性は息子の嫁に介護されると長生き
- ・一方、女性は旦那に介護されると長生き
- ・作り笑いでも、寿命は2年延びる

等々

第24回 交野市健康福祉フェスティバルのご案内

「いわふねクラブ」は今年も交野市健康福祉フェスティバルに参加し、市民の皆様にもナルクの活動を知っていただくために、ナルクのPR冊子や入会案内書を配布します。また、会員の方々のご協力による手作り作品や野菜・コーヒーなどの販売も行います。

- 日時 : 11月8日(日) 午前10時~午後3時
- 場所 : 交野市ゆうゆうセンター 全館及び駐車場

⇒ 詳細は10月号会報でお知らせします。

時間預託活動

預託点数でプロの技

田中 暁子 (天野が原)

リビングの模様替えをしたいと思います。20年間一度も出来ていませんでした。それはテレビと電話のコンセントの移動が素人では勝手に出来なかったためです。先日、会員で「電気工事士」の新庄さんにお会いした時、テレビと電話の配線の移動なんて出来ますか？とお聞きした所、床下に潜れますか？と言われ見て頂く事になりました。その結果、テレビ線は二つに分けると映りが悪くなるかBS放送が映らない可能性があると言われましたが、それでもお願いしました。

当日、電気工事用の道具、器具を持ち込まれ、台所から床下に潜り約4時間かけて配線を分け、反対の壁に新しいテレビと電話のコンセントが付きました。

電話もつながり、いざテレビをつけたら地デジは映るのですがBS放送は映りませんでした。やはり新庄さんの言われた通りでした。翌日また来て頂き、古い配線を止めるとちゃんとBS放送も映りました。素人が勝手な事を言って二度手間を掛けてしまいました。プロの技術ときめ細かな対応を預託点数でやって頂き、これこそナルクの活動ならではの感謝です。皆さんも電気工事の事でお困りのことがあれば新庄さんにご相談を！



八十路会

伝統芸能を一緒に楽しみませんか

世話人 豊島 隆

第5回関西八十路会が、6月26日ナルク本部で開催されました。詳しくは、ナルク会報8月10日号3面に載っていますので、先ず そちらをご覧ください。

その中では「歌舞伎鑑賞入門」として関西歌舞伎を愛する会事務局長 川島靖男氏 (ナルク茨木・摂津拠点の会員・元大阪芸大教授)により、楽しく親しみのわく解説がありました。その内容は“歌舞伎役者は女性か？ 男性か？”から始まり、歌舞伎の誕生と変遷など、歌(うた)舞(まい)伎(わざ)や用語などを学ぶことができました。日頃、触れることの少ない「伝統芸能」のひとつに出会うことができました。



私達、いわふねクラブ八十路会「幸楽会」では、先に「美術館巡り」をスタートしましたが、もう1つのテーマとして歌舞伎など「伝統芸能を学ぶ会」の立ち上げを提案したいと思います。

「伝統芸能」とは、歌舞伎、文楽、能、狂言、落語などが挙げられますが、それぞれに造詣の深い会員がおられると思いますが、一方で 全然縁のなかった会員もおられると思います。ちょっとでも興味のある方の参加をお待ちします。なお、対象芸能はナルクと縁の深い「文楽」と今回の「歌舞伎」に絞って楽しんでほしいと思っています。とりあえずは、一度 参加して見たいと思われる方は、9月末までに「いわふねクラブ事務所」に 電話またはFAXをお願い致します。なお、八十路会対象メンバーの他、年齢不問ですのでこの機会に多くの方の参加をお願いします。

ナルク北河内地区拠点間連絡会議に出席

事務局長 木ノ内 洋

8月24日、ナルク北河内地区拠点間連絡会議が幹事拠点にある四条畷市市民総合センターで、各拠点の代表、副代表、事務局長など24名が出席して開催された。

冒頭、本部より出席された寺井副会長から、間もなく終了する会員増強キャンペーンに最後の努力をしてほしいこと、ナルクの新たな組織改革について、本部の思いとワーキンググループを立上げての取組みについて及び地域包括ケアについてのお話があった。

その後、各拠点より出席者の紹介と活動報告があった。各拠点とも当拠点と同様に、会員の減少や時間預託活動の低調などに苦慮しておられ、その対策などの意見交換を行った。また、課題テーマとして「地域包括ケア」について、各拠点における行政機関の取組み状況や、ナルクとしての対応策など活発に議論が交わされた。

みんなのひろば



川柳クラブ

もっ少し頑張れそっだ若葉風	お茶が出て区切りがついた食事会	風ごはんワンコインでは働けぬ	余命よりの嫁が欲しいと老いやもめ	一つつつ石を積みよに四年経ち	葉月きてもっ一息の峠越え	時たてばアラブの春も冬嵐	球場で未来夢見る若葉たち	目に青葉ふきとわけぎと若竹煮	ふと口に出る歌がだんだん古くなる	このぼり忘れて食べるかしわ餅	ゲームセット笑顔で歌う甲子園	鶯は飽きずに同じ歌唄い	この歌を聞けば思い出友の顔	大空に小鳥さえずる春のどか	いい話鼻歌まじりの帰り道	卒寿まで歌い続けて良いお声	お題 「歌う」
恵子	公子	サチ	カオス	悠	八重	暁	寿	桂	恵子	八重	公子	カオス	悠	暁	桂	寿	

最近メンバーが増えて
勢いすぎ、嬉しく思います。
世話役 籠島恵子



9月のウォーキング 貴船・鞍馬方面
 集合：9時 交野市駅 (☔ 雨天中止)
 持物：弁当 飲み物 歩きやすい靴
 行程：京阪出町柳 → 京福電鉄 貴船下車

9月・10月の予定

☀ ウォーキング	9月24日(木) 10月15日(木)	貴船・鞍馬方面 伏見稻荷神社一周	戸田 十九一	892-9215
✪ 折り紙	9月15日(火) 10月20日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	9月 9日(水) 28日(月) 10月14日(水) 26日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	9月24日(木) 10月22日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
△ 川柳	9月25日(金) 10月30日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	9月 2日(水) 16日(水) 10月 7日(水) 21日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	9月1日(火) 7日(月) 17日(木) 10月5日(月) 6日(火) 15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
💻 パソコン	9月 2日(水) 修了式	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🏌️ ゴルフ	9月18日(金) 10月 2日(金)	いわふねコンパ(牧野PG) 三拠点合同コンパ(牧野PG)	市村 敏夫	891-0216

2015年7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 303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	71/ 35	青木茂代 加藤愛子 斉藤康子 田上 薫 中泉佐祁子 森本久子	飯田則幸 加藤裕行 坂元良子 瀧下勝子 中村八重子 山田幸子	伊藤繁子 狩長雅衣 佐々木新子 田中暁子 畑 八重 米谷ユリ子	井上博美 北尾早代子 笹谷眞智子 手島かつ子 増田文子 若松桂子	植田由紀子 北村啓子 下原公子 寺前哲子 村田ひさ子 渡邊恵美子	大西聡明 北村順子 下村由紀子 戸田和子 望月弘江 [17]
きんもくせいDS (デｲザｰﾋﾞｽ支援) (買い物支援)	57/14	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 (デｲザｰﾋﾞｽ支援)	42/14	加藤愛子 竹田千鶴子 梁池久美代	北村啓子 田中暁子 若松桂子	坂元良子 飛山洋子	笹谷眞智子 中泉佐祁子	佐藤順子 原 智佳子	瀧下勝子 村上せつ
レガート交野	32/ 20	青木茂代 斉藤康子 世古由美子 森本久子	飯田則幸 坂元正人 飛山貞行 山下満寿美	今西和雄 坂元良子 豊島 隆	魚住富美子 下原公子 中村八重子	加藤千保子 下村隆司 浜口忠吉	北尾早代子 鈴木喜恵子 早川久代
植木・庭手入れ	25/ 6	井田敏雄	坂元良子	村田ひさ子	山崎富男	吉田之雄	若松富士男 [5]
ハウスヘルパー	14/ 4	青木英和	新庄勝利	山崎喜久江	山崎富男		[5]
送 迎	4/ 1	下原一美					[1]
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	50/ 24	飯田則幸 狩長雅衣 下村隆司 豊島 隆	井田敏雄 木ノ内 洋 田中暁子 浜口忠吉	伊藤繁子 斉藤康子 津村芳男 早川嘉彦	今西和雄 坂元正人 堂野喜美子 増田博生	大西聡明 坂元良子 戸田十九一 森本久子	籠島恵子 下原公子 飛山貞行 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 305点)							
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)					
福 社	196/ 33	伊藤繁子 加藤千保子 笹谷眞智子 竹村恵美子 中村八重子 森岡真子	今西和雄 神林秀雄 下原公子 田中暁子 早川久代 山下満寿美	植田由紀子 木ノ内敬子 下村由紀子 戸田十九一 福島邦子 吉田之雄	魚住富美子 斉藤康子 鈴木喜恵子 飛山貞行 松坂貴美子	大西聡明 坂元正人 田上 薫 豊島 隆 村田ひさ子	大西美智子 坂元良子 瀧下勝子 中泉佐祁子 本山良子
子 育 て	27/ 14	市村敏夫 高木 徹 早川久代	市村節子 田中暁子 山下満寿美	加藤千保子 戸田十九一	木ノ内敬子 飛山貞行	木ノ内 洋 豊島 隆	鈴木喜恵子 西牧美智子
NALC 活動	82/ 30	青木茂代 狩長雅衣 佐々木新子 中村八重子 道倉寿美子	井田敏雄 北村恵子 下原公子 根間静代 村田ひさ子	市村敏夫 北村順子 杉下栄子 服部孝雄 本山良子	伊藤繁子 木ノ内 洋 田中暁子 浜口忠吉 梁池久美代	井上博美 斉藤康子 津村芳男 原 智佳子 山崎喜久江	大西聡明 坂元良子 戸田十九一 松坂貴美子 山崎富男

★ 事務局だより ★

会員動静： 会員数 257名 (男子105名・女子152名) 世帯数 174世帯
新入会員： 大橋 忠司 (寝屋川) 山本 千加 (寝屋川) 相馬 國勝 さち (私部) (敬称略)

発行所： 交野市私市1丁目1-6-205 NALC「いわふねクラブ」 編集・発行責任者：戸田 十九一