

NALC	いわふね	交野	 <p>交野・磐船神社</p>
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/			

「樹・音 (森のオカリナ)」に魅せられて 運営委員 坂元 良子

樹音 (じゅね) とは自然木を使い、手作りされた手のひらサイズの小さな楽器で、長野県の大自然で手作りされています。楽器には表側に4つ裏側に2つ計6つの指穴があり、その組み合わせを変えることでハ長調のド～シまで9の音階(半音を含めると15音階)を出すことができます。ソプラノとバリトンの2種類があって木の種類によって音色も音質も違います。(補足ですがリハビリを対象にした楽器で「ポーネ」(もりのふえ)も有り、穴は底面に1つだけあり手のひらで抑える事もできる。) 私は桃木で作られた「バリトン」と最近購入した「ソプラノ」の樹音を持っています。



樹音との出会いは昨年2月に友達と3人で食事に行き、そのオーナーさんの独奏を聞いて思わず樹音を予約注文しました。その時、何処で練習しようかと言っていたのに私事で母親が骨折して入退院したかと思ったら風邪を引きあっけなく他界してしまい、色々な事が重なり自分の時間も無くなり気持ちも滅入ってしまいました。

今年4月に友達から「もう落ち着いた、たまには気分転換したら」と樹音のコンサートに行ってみないかと誘われて、(モッカ) 桃ちゃん・かなちゃんとの2人姉妹ユニットの演奏会を聞きに行きその音色の素晴らしさにすっかりとりこになりました。(知名度は低いようですが全国で年間60回程のコンサートを開催されています。) コンサート後、ワンコインレッスンがあり暫く手付かずで置いていた樹音と久しぶりに対面してこれからの相棒だと思いました。それから1か月後、コンサートで出会った同じ思いの8人でサークルを結成し名前も「関西・樹音の会」と命名。NPO 法人「やすらぎの音楽協会」の承諾を得て今は月に1度集まって練習をしています。仲間で同じ楽曲を吹ける事が楽しみで日々、練習に励んでいます。8人の目標は施設(老人ホーム)等でお披露目をする事です。指を動かすことや、皆と一緒に演奏することで老化防止にもなるかな? と楽しんで頑張っています。

♡ ♡ ◇ ◇ ♣ ♣ ♣ ♣

「天野川を美しくするボランティア活動」募集のお知らせ

「天野川を美しくする会」の皆さんと一緒に清掃ボランティア活動です。多数のご参加を!

- ・日 時 : 11月7日(土) 9時~10時 (集合場所: 午前9時までに私市橋)
- ・清掃場所: 私市橋から日の出橋までの天野川周辺の清掃
- ・その他: 奉仕点数を付与 ・持ち物: タオル・帽子・軍手(汚れても良い服装)
- ＊参加希望者は10月26日(月)までに事務所(800-8141)へご連絡下さい。
- ＊参加希望者には、追って詳細をご連絡します。

時間預託活動

「アミーゴ星田」での活動開始 コーディネーター 坂元 良子

8月から有料老人ホーム「アミーゴ星田」での支援活動が始まりました。ご入居者様のご参加は、ちぎり絵に8名、折り紙4名、書道8名、合唱16名、買い物4名、散歩4名、傾聴4名で総勢48名となり、「いわふねクラブ」からの支援活動人数は21名です。

新しい施設で段取りなど馴れない中ですが、皆さん頑張っておられます。



ちぎり絵で楽しんでいます

渡邊 恵美子（星田山手）

ちぎり絵の担当は北尾さん、北村（順）さん、渡邊の3人で教える事になりました。初めに北尾さんから説明があり、8月はスイカを作る事になりました。

テーブルには緑、白、赤色の新聞紙と型紙を配り、水、糊、筆を用意して始まりました。皆さん最初は「どうするの どうするの」と大変でしたが、紙の上に型紙を置き、周りに筆で水を付けたあと手で「ビリビリ」型紙通りに破って下さいと言いましたら、どの方も真剣に取り組み「上手に破こうと息が止まりそうだ」とお隣の方に言っておられました。手の不自由な方も来られていましたが、上手に押さえながら破く事が出来ました。それぞれが、それなりの出来上がりの作品を手に取り、嬉しそうにしておられたので良かったなあーと思いました。



さて、来月も楽しみながら作って頂けるのでしょうか？ 教える私たち3人は汗だくになりました。

第24回 交野市健康福祉フェスティバルのご案内

今年もナルク「いわふねクラブ」はふれあい部会に出店いたします。 会員の皆さまの手作り作品を始め、野菜、昨年好評だったコーヒーの販売を行います。

なお「いわふねクラブ」のブースは昨年とは変更になり、東門より3つ目のテントに変わりますのでお間違いのないよう よろしくお願いたします。

- 日時： 11月8日（日） 午前10時 ～ 午後3時
 場所： 交野市立健康福祉総合センター（ゆうゆうセンター）
 交通： 駐車場は第4中学校グラウンド 会場までは徒歩でお願いします。
 駐輪場はゆうゆうセンター駐輪場

販売場所： 「いわふねクラブ」のブースは 東門から3つ目のテントになります。

販売物： 1. エンディングノート、 コーヒー（クッキー付100円）



2. 和布リバーシブルベスト、エコバッグ、小物入れ
 3. マフラー、帽子、靴下、クリスマスリース、指無し手袋
 4. 野菜（大根、白菜、サトイモ、さつまいも、ネギ他）

- ※ 野菜は好評につき売り切れ御免！ コーヒーの販売を昨年より時間を早めて行います。
 ※ 東駐車場にはステージが設けられ、たくさんの芸能が披露されます。
 ※ ナルクテントでお待ちしています。是非ご来場下さいね！



これまでは3年連続雨でした！ “今年こそ天気にな～れ”

みんなのひろば



麻雀クラブ

ナルク健康麻雀に参加して

飛山 貞行 (藤が尾)

健康の確保と、老化防止に良いのではと、ナルク健康麻雀を初めて5年が経ちました。平成24年には10名超の参加となる日もあり、狭い事務所で3卓出来るように麻雀台とパイを確保しましたが、その後参加人数が徐々に減少し、最近では7名を切る事も多くなってきました。新たな参加者の確保に取り組み始めているところです。

参加者の間で、ルールは？ 点数の計算方法は？ などの質問があり、ルール集を作り、計算の仕方についても事例を含めて資料を作り、参加者に渡しています。また、健康麻雀の基本である「3無い (賭けない・飲まない・吸わない)」、「3作り (生きがい作り・仲間作り・健康作り)」をモットーに行っています。



私は有料老人

ホーム「レガート交野」の麻雀サポートにも参加し、90歳を過ぎた方々とも元気に麻雀をしています。何事にも参加する事で、メンバーとの会話ははずみ、私自身何か元気を頂いたような気がします。今後とも続けて行きたいと思っています。初心者の方も、丁寧に指導しますのでご参加お待ちしております。

10月・11月の予定

10・11月ウォーキングのご案内

10/15 伏見稻荷神社一周

歩行距離約5Km (☂雨天中止)

集合: 交野市駅 9時(9:06 発枚方行)

持物: 弁当 飲み物 歩きやすい靴

※ 申込み 事務所又は下記まで

11/25 紅葉の滝坂の道

歩行距離約6Km (☂雨天中止)

集合: 河内磐船駅 9時(9:13 発木津行)

持物: 弁当 飲み物 歩きやすい靴

※ ボランティアガイドの説明あり

☀ ウォーキング	10月15日(木) 11月25日(水)	伏見稲荷神社一周 滝坂の道 (柳生街道)	戸田 十九一 田中 暁子	892-9215 891-8916
✪ 折り紙	10月20日(火) 11月17日(火)	PM1時 (事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	10月14日(水) 26日(月) 11月11日(水)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	10月22日(木) 11月26日(木)	PM1時 (事務所)	原 智佳子	891-8773
△ 川柳	10月30日(金) 11月27日(金)	PM1時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
♠ 囲碁	10月 7日(水) 21日(水) 11月 4日(水) 18日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	10月5日(月) 6日(火) 15日(木) 11月2日(月) 10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
💻 パソコン	11月開講予定 (詳細は同封のチラシを参照下さい)	AM10時 (事務所)	津村 芳男	892-6471

《 こんなボランティアを利用する時期です 》

(庭・植木の手入) 植木の手入れは寒くなると出来難くなるので11月までに利用下さい	Co 井田 敏雄	☎ 891-5889
--	----------	------------

2015年8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 267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	73/34	青木茂代 飯田則幸 伊藤繁子 植田由紀子 大西聡明 加藤愛子 加藤裕行 狩長雅衣 北尾早代子 北村啓子 北村順子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 佐藤昌子 佐藤順子 下原公子 下村由紀子 田上 薫 田中暁子 手島かつ子 戸田和子 中泉佐祁子 中村八重子 西牧美智子 畑 八重 福島邦子 増田文子 村田ひさ子 望月弘江 森本久子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 [17]
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	57/14	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 渡邊恵美子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	42/13	加藤愛子 北村啓子 斎藤康子 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 増田文子 梁池久美代 若松桂子
レガート交野	32/15	青木茂代 魚住富美子 加藤千保子 木ノ内敬子 斎藤康子 坂元良子 下村隆司 竹村恵美子 田中暁子 飛山貞行 早川久代 福島邦子 増田文子 水谷一夫 森本久子
アミーゴ星田	25/19	今西和雄 内田好子 岡 美津子 狩長雅衣 北尾早代子 北村順子 坂元正人 坂元良子 下原公子 下村由紀子 世古由美子 飛山洋子 根間静代 道倉寿美子 村田ひさ子 梁池久美代 山崎喜久江 吉田之雄 渡邊恵美子
植木・庭手入れ	5/ 3	青木茂代 坂元良子 吉田之雄 [3]
ハウスヘルパー	1/ 1	新庄勝利 [1]
送 迎	5/ 3	青木茂代 下原一美 森岡真子 [2]
事務所当番ほか	43/18	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 斎藤康子 坂元正人 坂元良子 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 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 97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/ 7	伊藤繁子 植田由紀子 大西美智子 木ノ内敬子 笹谷眞智子 中泉佐祁子 早川久代
子 育 て	4/ 3	市村敏夫 市村節子 豊島 隆
NALC 活動	65/27	井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 井上博美 大西聡明 狩長雅衣 北村恵子 北村順子 斎藤康子 坂元良子 佐々木新子 下原公子 杉下栄子 田中暁子 津村芳男 戸田十九一 豊島 隆 中村八重子 根間静代 服部孝雄 浜口忠吉 原 智佳子 松坂貴美子 道倉寿美子 本山良子 梁池久美代 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

人生90年の時代 ナルクで生きがいを見つけませんか? !!

会員増強キャンペーン期間が来年3月末まで延長されました！
この機会に是非、お知り合いの方にお声かけをいただき、ナルクへのご入会をお勧め下さい。
ご入会希望者への詳細のご説明や、パンフレットが必要な場合は、事務所 (800-8141) へご連絡下さい。