

<p>NALC</p> <p>拠点</p> <p>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></p>		<p>交野 会報</p>	 <p>交野・磐船神社</p>
---	---	------------------	---

## 「からだ」に教えてもらった事

副代表 田中 暁子

何の取り柄も無い私が唯一自慢できるのが「身体が丈夫である」ことだったのですが、それが昨年来揺らいできています。

まず口を開けるたびに耳の奥がガクンガクンと大きな音がするようになり、口腔外科で「交感神経の働きすぎによる顎関節症です」と言われ、精神安定剤と痛み止めを処方されました。何でこの薬？と云う思いから飲まなかったら痛くて食事もままならなくなり、薬を飲むとあの痛かったアゴが嘘のように痛くなくなりました。

次は身体を動かすたびにめまいがし、立ったり座ったりするたびに意識がなくなりそうになります。脳の病気かも？と不安を感じ脳神経外科に行き、先生に症状を訴えると「ストレスから来ています」とにべもなくおっしゃいます。念のためCTやMRIの検査を受けましたが何の異常も無いとの事。でもどうしたら治るのかは脳神経外科の先生は教えてくれません。ある整骨院で自律神経のバランスが崩



れると「からだ」の色々な個所に症状がでるとの説明を受け「あっそうやったんだ」と納得出来ました。

歳と共に弱くなってきている「からだ」が「ちょっと酷使しすぎだよ」と悲鳴を上げ、私に黄信号を送ってくれていたようです。

今年に入り膝に水が溜まり痛くて歩くのも大変でした。拳句の果ては3月にB型インフルエンザに罹ったことです。ある方から、「筋力が落ちると免疫力が落ちて病気に罹りやすくなる」と教えて頂きましたが、まさにその通りで弱っている身体には病がこれでもかこれでもかと押し寄せてきます。また家でじっとしていると気持ちまで萎えてしまいました。

そんな時久しぶりに家事支援に行く機会があり、利用者さんと話しながら家の片づけなどをしてると身体のしんどさよりも気持ちの方が晴れ晴れして来ました。「あっ！そうか、私にはこの活動が元気の源になっているのだ」と「からだ」が気づかせてくれました。

## 2016年度「いわふねクラブ」定時総会開催について

すでに会報「いわふね」4月号でご案内し、「定時総会出欠票・委任状」のはがきで出欠のご返事をいただきましたが、出席予定の会員は、開会時刻に遅れないようにご集合下さい。なお、すでに締切は過ぎていますが、まだご返事をいただいていない会員は、5月16日(月)までに事務所へご連絡下さい。

日時：5月30日(月) 午前10時より午後2時 (受付開始時間午前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】

- ☆ 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ください。

**時間預託活動**

**パソコンを利用して生活をもっと便利に**

**「SKYPE (スカイプ) を使ってみよう！」**

「スカイプ」というアプリをご存じですか？ スカイプとはパソコン（またはスマホ）で、ビデオ通話が無料でできるソフトウェアの事です。ノートブック型パソコンにはスカイプができるようにカメラと「S」というマークのアプリがインストールされています。

私は、寝屋川に住む3歳の孫と時々スカイプでTV電話を楽しんでいます。特に海外に子供さんやお孫さんがおられる方はよく使われているそうです。

使い方はスカイプの画面を開けてアカウントの作成、スカイプ名の入力をすればすぐに使えるようになりますが、そのやり方がわからない方も多いと思いますので、パソコンコーディネーターの津村までお電話ください。ご自宅までお伺いし設定、使い方の説明までさせていただきます。時間預託活動で貯めた預託点数を使って頂けますので是非ご利用ください。



パソコン担当CO. 津村 芳男 ☎ 892-6471

**奉仕活動**

**レガート交野 お花見会に参加して 佐藤 昌子 (星田西)**

レガート交野の入居者様のお花見会3回の内 初日の4月6日に参加させて頂きました。入居者様11名、スタッフ6名にNALCからは8名が同行しました。目的地「いきものふれあいの里」に至るまでの道筋にもいたるところで咲き誇る桜、桜！ 自然豊かな交野の里、桜のトンネルに右を觀たり左を觀たり、感嘆の声を上げながら到着



満開の桜と温かい日差しの中全員で記念撮影 (白旗池堤で)

しました。白旗池のほとりの広場は持参の可愛い白い椅子とテーブルであっという間に高級お花見レストランとなりました。お弁当がまた美味しくて「もう少しゆっくり！」とのお声かけにも関わらず、皆様一生懸命召し上がっておられました。食後は白旗池堤を散策、堤防に立つと、遠く山肌には楚々と咲く山桜、池のほとりにはひとときわ咲き誇る大木あり、一方水面にいただけるように枝を伸ばす桜木あり、晴天の空に交野の山は見事な桜色でした。その素晴らしいお出かけ経験は入居者様始め、同行させていただいた皆さんの笑顔の写真

にすべてが表現されているでしょう。お身体に気をつけて

益々お元気でいて下さい。来年も一緒にしましょうね！ 有難うございました。

**☆ 交野市チャリティマラソン、「がんばれ！がんばれ！」沿道で大声援 ☆**

4月17日、朝まで降っていた雨はやみましたが、風の強く吹く中開催された「第5回交野市チャリティマラソン」の沿道での団体応援要請を市から受け、市役所別館前で「いわふねクラブ」の幟や垂れ幕を掲げ、会員10数名による大応援団が、小旗を持ち、口にメガホンをあて「がんばれ！がんばれ！ファイト！」と大きな声で応援しました。大勢のランナーの中に、会員のご家族様やお知り合いの方を見つけた時は、ひととき大きな声で応援しました。今年も熱い声援とともにナルクのPRも出来たマラソン大会でした。



ナルク応援団の声援を背に駆け抜けるランナーたち

# みんなのひろば



## クラブ活動

### 頭脳と身体をリフレッシュできるゴルフ

市村 敏夫 (幾野)

いわふね拠点設立と同時にゴルフ愛好者が集い、新たな出会いと共に友好を含め、シニア健康増進目的に発足しました。会員は現在17名で新緑・紅葉の時期に年4回の開催。他にナルク三拠点(枚方、寝屋川、交野)の合同コンペにも参加。同じナルクの仲間ですので同伴者と会話の中から思わぬ出会い、プレーの道々の会話から昔話に花を咲かせたラウンドもあったと聞いております。テレビ中継で男子プロ、女子プロのスイングを見ると無理のない軽やかな振りで、美しい放物線を描いてグリーンに落ち見事にカップインする。羨ましい光景であります。

私たちは何よりも頭脳と身体の衰えをカバーする事を念頭に入れて「楽しいプレーが出来ればいい、あのショットが良かった」など、たとえミスショットしても常にプラス思考で考え、親しい仲間とゴルフを楽しんでいます。



晴天に恵まれた4月6日に参加した皆さん

是非この機会に初心者の方々の参加をお待ちしています。ちなみに4月6日に行った牧野パークゴルフ場での結果は、優勝 若松富士夫さん、二位 高木徹さん、三位 黒木美津子さん(初参加)でした。

### \*\* バスツアーのお知らせ \*\*

日時 : 6月16日(木) 雨天決行  
 行き先 : 宇陀の里(室生寺、滝谷花しょうぶ苑、美榛苑他)  
 ※ 是非ご参加下さい。詳しくは折込のチラシをご覧ください。

## 5月・6月の予定

☀ ウォーキング	6月24日(金) (日程変更しました)	山田池(菖蒲) 河内警船駅 9:30 集合	吉田之雄 (戸田 十九一)	892-9215
✪ 折り紙	5月17日(火) 6月21日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	5月11日(水) 23日(月) 6月 8日(水) 27日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	5月26日(木) 6月23日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	5月27日(金) 6月24日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	5月 4日(水) 18日(水) 6月 1日(水) 15日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	5月2日(月)10日(火) 19日(木) 6月 6日(月) 7日(火)	月・木 AM10時(皇田会館) 火 PM2時(堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
💻 パソコン	5月18日(水) 6月 1日(水) 15日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸遊び	5月 8日(日) 6月12日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🎪 フェスティバル 準備	5月14日(土) 6月11日(土)	AM10時(事務所)	斉藤 康子	894-2379
🏌️ ゴルフ	6月29日(水)	いわふねコンペ(牧野PG)	市村 敏夫	891-0216

### 《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	☎
庭・植木の手入れ	新芽も伸びてきています。庭の手入れを計画されては 剪定 プランタ・鉢などの土の入れ替え、草抜き	井田 敏雄	891-5889

## 2016年3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 332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	110/41	青木茂代 飯田則幸 市村節子 伊藤繁子 植田由紀子 魚住富美子 大西聰明 加藤愛子 加藤裕行 神林秀雄 北尾早代子 北村啓子 北村順子 黒木美津子 黒瀬七恵 坂元正人 坂元良子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 瀧下勝子 竹村恵美子 田中暁子 田中節子 手島かつ子 手塚春子 寺前哲子 戸田和子 中泉佐祁子 中村八重子 西牧美智子 畑 八重 増田文子 村田ひさ子 本山良子 森本久子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [16]
きんもくせいDS (デｲｯﾀｰﾋﾞｽ支援) (買い物支援)	55/15	北村順子 佐藤昌子 下原公子 新庄悦子 寺前哲子 戸田和子 中島佳子 中村恵子 牧野須美江 水谷夏子 道倉寿美子 村田ひさ子 梁池久美代 渡邊恵美子 渡辺陽子
天の川明星 DS (デｲｯﾀｰﾋﾞｽ支援)	44/16	泉原健榮 加藤愛子 北村啓子 黒瀬七恵 坂元良子 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 飛山洋子 中泉佐祁子 原 智佳子 増田文子 村上せつ 森 知恵子 山下朝子 若松桂子
レガート交野	41/23	青木茂代 飯田則幸 伊藤繁子 植田由紀子 魚住富美子 加藤愛子 加藤千保子 木ノ内敬子 雲川愛子 下村隆司 下村由紀子 杉下栄子 竹村恵美子 田中節子 飛山貞行 中村八重子 浜口忠吉 早川久代 福島邦子 増田文子 水谷一夫 森本久子 山下満寿美
アミーゴ星田	26/19	内田好子 岡 美津子 北村順子 坂元正人 坂元良子 下原公子 世古由美子 手塚春子 戸田和子 飛山洋子 根間静代 道倉寿美子 村田ひさ子 望月弘江 梁池久美代 山崎喜久江 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
庭・植木手入れ	3/ 1	井田敏雄 [2]
ハウスヘルパー	4/ 1	青木英和 [1]
パソコン指導	3/ 2	奥田 中 津村芳男 [3]
事務所当番ほか	46/22	飯田則幸 今西和雄 大西聰明 籠島恵子 木ノ内 洋 坂元正人 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 根間静代 浜口忠吉 早川嘉彦 原 智佳子 増田博生 村田ひさ子 森本久子 渡辺伊久夫
<b>奉仕活動実績 (合計 134点)</b>		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
福 祉	2/ 2	大西美智子 黒瀬七恵
子 育 て	21/11	市村敏夫 市村節子 伊藤繁子 大西聰明 木ノ内 洋 高木 徹 田中暁子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 山下満寿美
NALC活動	111/47	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 大西聰明 加藤愛子 狩長雅衣 北村恵子 北村啓子 北村順子 黒瀬七恵 斉藤康子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 佐藤順子 下原公子 下村由紀子 新庄勝利 杉下栄子 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 津村芳男 手塚春子 戸田十九一 飛山貞行 飛山洋子 豊島 隆 中泉佐祁子 中村八重子 根間静代 服部孝雄 浜口忠吉 原 智佳子 増田文子 道倉寿美子 村田ひさ子 本山良子 森岡真子 梁池久美代 山崎富男 山崎喜久江 山本保子 吉田之雄 若松桂子 渡辺陽子

### ★ 事務局だより ★

会員動静： 会員数 274名 (男子111名・女子163名) 世帯数 185世帯
新入会員： 西尾 秋江 (星田西) (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