

NALC

交野

拠点

いわふね

会報

ボランティア活動のご相談・ご用命は

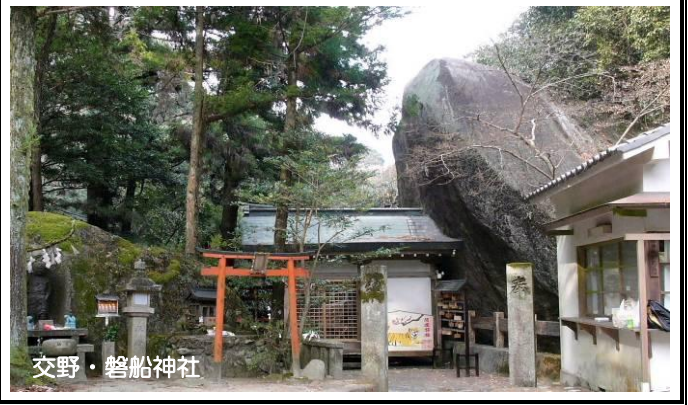
TEL : 072-800-8141

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/>



交野・磐船神社

## 日常であることの幸せ!

この歳になりますと、誰でも不具合の一つや二つ抱えているものと思います。私の場合は以前から膝に不安があり、この際一掃したいと手術に踏切りました。右膝の半月板断裂です。小手術とはいえ、一からの再検査やら、入院・手術に際しての様々な書類の記入などと、やたらと書類を書かされます。こんな時、もしも、もっと高齢でひとりきりだったら?・・・と、勝手な心配が増えてしまいます。



しかし周りを見渡せば、股関節であったり膝関節・肩関節・脊椎管狭窄症 etc であったりと、日頃マスコミで聞くような重度の手術の方々ばかりです。その上そんな方々は、筋力も衰えているので、術後のリハビリには時間も、手間も、おまけに苦痛も伴ってくるのです。

私にしても、我が身を振り返れば、反省材料満載なのです。でも、繰り返さない事は出来るはず

## 運営委員 青木 茂代

です。まず手始めに、テレビ体操(みんなの体操・ラジオ体操)を心がけ、散歩も取り入れ単一運動では得られない全身運動と、仕上げにストレッチを加え、柔軟性を養う事に。それにプラス“心掛け運動”(エレベーターではなく、階段を使う。近くは車でなくて、自転車や徒歩にする)を、取り入れたいと思います。皆さんも如何ですか?(既に取り入れ、実践している方も多いとは思いますが)

こんな、私のミニミニ入院体験記ですが、片脚が不自由になったことで、見えていなかった事が見え、「何気ない日常、不自由のない日常」こそ、大切に生きていかなければ、と、思い知らされた事でした。

健康は、日々の心掛けではないでしょうか?

## ☆ 市民活動ルーム「みんカフェ」が利用できます ☆

交野市役所別館1階にオープンした市民活動ルーム「みんカフェ」が無料で利用できます。利用時間や利用方法は次の通りです。駐車場・駐輪場もあり、利用しやすい場所です。

「いわふねクラブ」の諸活動に利用できます。

<利用日・時間> 平日 10時~17時(2時間単位) 土日祝 8時~19時

<利用内容> ナルク「いわふねクラブ」関連の会議、打合せ、文化同好会など

<利用申込方法> 3日前までに事務局担当(木ノ内 894-2586)へ申込する

## 新入会員

### 新規加入半年を経過して

奥田 <sup>あたる</sup> 中 (私市)

カミさんと二人一緒に今年から会員になりました。10年程前から交野山森林公園一角にある里山を保全するボランティア活動に参加しています。他に参加出来るボランティア活動があればと思っていたところ、カミさんが言うナルクの良さに共感して加入いたしました。

今は月1回パソコン教室でワードやエクセルと云うソフトを教えるお手伝いをしております。女性の方々がパソコン操作に習熟すべく来られますが、その熱心さに感心しております。家庭におられるとこのような事は男性より女性の方が熱意をもって取り組まれるものなので、男は会社に行っている時は仕事の一部としてやむを得ずやるのでしょうか、女性の方々は自発的にやられるので長続きして徐々にであってもマスターされるのだなぁと実感しております。70歳の太台に乗った今、出来る範囲の事をさせて頂ければと思っています。今後ともよろしくお願い致します。



## 定時総会

### 二極化を実感した定時総会

白岩 陽太郎 (幾野)

最近「身長は何センチくらい、黄色いシャツを着て外出したまま・・・」認知症、徘徊老人の安全支援を求める市の広報放送を良く耳にします。老老介護の疲れの悲惨なニュースや、最近では「もう親を捨てるしかない」などのすさんだ風潮にスポットをあてる書籍まで書店を賑わす始末で世界のトップランナーである長寿国日本の課題の数々です。

そんな憂鬱を一蹴していただき「生涯青春」生きがい・やりがい・豊かな人生への確かな充実感や、思いやりと共助等々、健康長寿の見本市会場がナルク「いわふねクラブ」の定時総会でした。

一人ひとりが主体的に役割を実践され、輝いて提案されている姿に少なからず感動と興奮を頂きました。全ての議案が確認され、方針が決定したのち「合唱の会」の皆さんによる美しいハーモニーはまさにブラボー、アンコールの境地でした。堂野先生のお声は瞼を閉じれば別世界の天使の贈り物で・・・錯覚に陥りました。

私たちの現実、豊かな希望を照らしたり困難な苦しい局面が用意されていますが、その事をしっかりと受け止めてお互いに助け合いながら一步一步前に向かって進むことが大切な事だと改めて教えていただいた1日でした。有難うございました。懇親会のワンコインのバーベキューの美味しかった事。毎月総会をお願いしたいです。



### 第8回定時総会に出席して

いずはら たつえ 泉原 健榮 (寺)

かねてからボランティアに興味があった私は、数々のボランティア活動をしている友人がナルクの事を話され、今年2月に夫婦で入会させて頂きました。早速家事支援、デイサービス支援と数々の活動に参加する事が出来、



利用者の方々に喜ばれ、私自身もとても楽しませて頂いております。

先日開催された「いわふねクラブ」の定時総会に出席させて頂き、活動報告、収支報告等を聞き、とっても厳粛に行われ納得できる内容だと感じ、NPO法人ナルクは素晴らしいと確信致しました。余生を少しでも社会に貢献出来るよう、無理のないよう自分らしく生き、ナルクにご縁があった事に感謝したいと思っています。

第2部のバーベキューパーティーでは顔見知りの方々がお肉を焼いて下さり、お酒も少し入り大いに盛り上がり、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。初対面の方々と親睦を図る事ができ嬉しく思っています。

また、来年も積極的に参加し、皆さまと交流できる事を楽しみにしています。

イベント

みんなのひろば



「花紀行」宇陀の里バスツアーに参加して 西田 順子<sup>よりこ</sup> (天野が原)

入会させていただき初めて参加のバスツアー。50名の参加で河内磐船駅前を定刻に出発。あいにく小雨が降っていたが、車はスムーズに流れ隣席の方とも互いに打ち解けてお話が出来るようになり楽しい旅気分であった。「さあ皆さんこれから脳トレーニングをしましょう」と幹事の方。参加者の年齢に合ったグッドアイデア。お陰様で皆さんの頭脳はかなり活性化されたかも？



最初に訪れた室生寺は杉木立に囲まれほの暗く静寂な雰囲気の中で階段を登りながら目にとびこんだ国宝五重塔の姿は実に荘厳であった。次に訪れた滝谷花菖蒲苑は高低差のある一万坪の地に菖蒲、睡蓮、こぶし、紫陽花の花が見事に咲き競ってという感じで雨もまたよし、眺める人の心を癒してくれた。

美榛苑での昼食後、温泉でゆっくり組と伊勢街道を散策組に分かれた。私たちは宇陀松山の城下町から商家町へと発展した伝統的建造物保存地区を歩いた。狭い道路の両側に、切り妻造庇つきで虫籠窓といった典型的な江戸期の建物が連なり「登録古民家〇〇

家」と記された標識や建築寛政3年と書かれた家もあった。帰りの車中で温泉組の方から「良いお湯で疲れがとれたよ」とお聞きし、どちらも良かったですねと笑い合った。シルバー川柳の披露があった中で今私が実感しているのとピッタリなのを一句。～ 思い出が 身辺整理の 邪魔をする ～



バスツアーに参加された皆さん (美榛苑前で)

7月・8月の予定

☀ ウォーキング	7月21日(木) 8月	中止 (青春切符利用の旅) 休会	斉藤 康子	894-2379
★ 折り紙	7月19日(火) 8月	PM1時 (事務所) 休会	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	7月13日(水) 25日(月) 8月10日(水) 22日(月)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	7月28日(木) 8月	PM1時 (事務所) 休会	村田 ひさ子	892-2726
△ 川柳	7月29日(金) 8月	PM1時 (事務所) 休会	籠島 恵子	824-6944
♯ 囲碁	7月 6日(水) 20日(水) 8月 3日(水) 17日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	7月21日(木) 8月	中止 休会	下村 由紀子	893-1621
💻 パソコン	7月20日(水) 8月	AM10時 (事務所) 休会	津村 芳男	892-6471
🎈 糸遊び	7月10日(日) 8月	PM1時 (事務所) 休会	山本 保子	892-5562
フェスティバル 準備	7月 9日(土) 8月	AM10時 (事務所) 休会	斉藤 康子	894-2379

《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	☎
庭の手入	留守の時に庭、畑の水やり	井田 敏雄	891-5889

## 2016年5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 271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	78/40	飯田則幸 石谷郁子 泉原健榮 市村節子 植田由紀子 大西聰明 加藤愛子 加藤裕行 狩長雅衣 川原田慶子 神林秀雄 北村啓子 北村順子 黒瀬七恵 小磯清子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 瀧下勝子 田中暁子 田中節子 手島かつ子 手塚春子 戸田和子 中泉佐祁子 中村八重子 増田文子 三角雅子 村田ひさ子 望月弘江 本山良子 森本久子 山下朝子 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 (デイサービス支援) (買い物支援)	35/12	北村順子 佐藤昌子 下原公子 新庄悦子 戸田和子 中村恵子 水谷夏子 道倉寿美子 村田ひさ子 望月弘江 梁池久美代 渡辺陽子
天の川明星 DS (デイサービス支援)	34/15	泉原健榮 奥田孝子 加藤愛子 北村啓子 黒瀬七恵 坂元良子 佐藤順子 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 飛山洋子 村上せつ 森 知恵子 梁池久美代 若松桂子
レガート交野	30/22	飯田則幸 伊藤繁子 植田由紀子 魚住富美子 大西美智子 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 田中暁子 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 松本悦子 森本久子 山下満寿美
アミーゴ星田	21/14	今西和雄 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 戸田和子 道倉寿美子 村田ひさ子 梁池久美代 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
庭・植木手入れ	26/ 6	井田敏雄 北村順子 坂元良子 吉田之雄 渡辺伊久夫 渡辺陽子 [6]
送 迎	2/ 2	川原田慶子 森岡真子
パソコン指導	4/ 2	奥田 中 津村芳男 [2]
事務所当番ほか	41/21	泉原健榮 伊藤繁子 今西和雄 大西聰明 籠島恵子 木ノ内 洋 下原公子 下村隆司 杉下栄子 竹村恒臣 田中節子 堂野喜美子 飛山貞行 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 森本久子 山下朝子 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 198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	70/10	神林秀雄 北村啓子 坂元良子 佐藤順子 瀧下勝子 田中節子 田中暁子 飛山貞行 飛山洋子 増田文子
子 育 て	46/15	市村敏夫 市村節子 伊藤繁子 大西聰明 加藤千保子 木ノ内敬子 木ノ内 洋 高木 徹 田中暁子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 根間静代 早川久代 山下満寿美
NALC 活動	82/32	井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 今西和雄 大西聰明 狩長雅衣 北村恵子 北村啓子 北村順子 斉藤康子 坂元良子 佐々木新子 佐藤昌子 下原公子 杉下栄子 竹村恵美子 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 道倉寿美子 本山良子 森本久子 梁池久美代 山崎富男 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 268名 (男子108名・女子160名) 世帯数 180世帯

「いわふねクラブ」事務所 夏季休暇のお知らせ：8月13日(土)～8月16日(火)