

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



「いわふねクラブ」で老いるということ 代表 戸田 十九一

2004年、退職を契機に「何らかの形で社会に繋がっていたい。ボランティアでもやってみようか」。軽い気持ちでナルクに入会しました。また、現役時代に出来なかったことを始めました。「60歳からの登山教室」や長野県・五竜の山荘に宿泊してスキーの指導を受けました。詩吟教室に通い、外国旅行を楽しみ、万福寺に参禅もしました。いろんな趣味と並行してナルクも生活の一部になりました。一番楽しみであった登山は、体力に任せ3000メートル級の山を目ざしました。年を重ねるにつれ、体力の衰えを実感し、自分の力量にあった高低差・歩行距離・時間を考えるようになりました。70歳を超え、参加する場合、健康診断書を提出しなければならないようなツアーも見受けられるようになりました。登山中高齢の方が判断ミスをされ危機的な状況になるのを目撃もしました。今までは当たり前のように出来ていたのにと思わず、今の状態を受け入れなければならないのだと実感しました。また、集中力や持続力にも黄色信号が出始め、読書量も落ちてきました。



この13年間を振り返ってみると、趣味だけでなく、ナルク活動についても同じ様に感じます。入会当初の頃の気力・体力が充満していた時期から、少しずつ気持ちだけが先行し、体がついてこないことを感じる最近です。体力の低下を感じつつ、どんなボランティアならできるのか。役に立つ活動はどんなことなのかを考えています。

「いわふねクラブ」の平均年齢も独立当初の66歳から72歳になっています。人生にはいくつかのステ

ージがあります。ボランティア活動にもステージがあるように思います。気力・体力・意欲が充実し定期的に時間預託活動に参加し、そのことが生活の一部になり、励みとなり、生きがいになっている時代。少し休憩しながら時間預託活動・奉仕活動やイベント、部活動に参加する時代。そして体調が思わしくなく、支援が必要となってくる時代。この間多くの会員さんにお会いしてきました。幾人もの方々を見送っても来ました。そんな中、私より先輩の方でも積極的に活動されている方も多くおられます。頭が下がります。「適度な運動・バランスの良い食事・質の良い睡眠」等健康に留意されているのだらうと思います。私も体調管理に気をつけ右肩上がりが無理であっても現状維持を心がけたいものだと思っています。

「いわふねクラブ」の一員としてナルク活動に参加するということは、定期的に活発に活動することも、体調に合わせてイベント・行事・奉仕活動に参加することも、サークル活動に楽しく集うことも、体調が思わしくないので支援を受けることも、すべてがナルク活動であると考えています。そのため、種々の選択肢を用意しています。今できることをして現状を維持することが大切だと思います。

「老」とは年齢を重ね物事をよく知っている人。経験豊富な人。本来良い意味のはずです。禅の指導者は老師、ローマの「元老院」、江戸幕府の「老中」等積極的な意味があります。老いるとは素晴らしいことなのだと考えようではありませんか。

「いわふねクラブ」で一緒に老いたいと思います。

2017年度 活動意向調査にご協力ください!

会員の皆様方のナルクにおける色々な活動に対する思いを把握するため、今年も「活動意向調査」を行いますので、ご協力の程よろしくお願いたします。

1月号会報に折込の『「いわふねクラブ」活動意向調査票』にご記入のうえ、世話人さんにお渡し下さい。

新入会員

「葉っぱの教室」をはじめました

水谷 夏子 (星田山手)

—昨年11月に「ナルクいわふねクラブ」に入会致しました。よろしくお願ひ致します。

わたくしの主な活動は、施設での利用者さんの入浴後のドライヤーかけや散歩への同行です。そしてわたくし個人が始めた「葉っぱの教室」です。ドライヤーかけでは利用者さんとお話ができ、笑顔で御礼を言われると本当に嬉しくなってきました。散歩同行では、道中様々な草花や色づいた木々に出会いますと会話が一段と弾みます。「葉っぱの教室」は是非ともやりたかった活動です。亡き母が特養でお世話になった時に、母をはじめ他の方に四季折々の草花や葉、実を用意して行き楽しんでもらいました。準備などが大変ですが、ナルクでまたこの活動ができ、これからもできる限り続けていきたいと思っています。



奉仕活動

明星Xmas 餅つきに参加しました

北村 啓子 (倉治)

12月17日(土)、18日(日)「天の川明星」で恒例のクリスマス会・餅つき会が行われ、それぞれ9名ずつ参加しました。当日は11時20分に施設の方より一日のスケジュールなどについて説明があり、その後行動開始。

ナルクのメンバーは今までに何度か参加して下さった方が多かったのですが、今年からお餅のつき方(小麦粉、砂糖を入れてつくると時間が経っても柔らかいとの事)や、「きな粉餅」から「みたらし」への変更などがあり、少々



戸惑いもありました。利用者さんへの配膳の手伝い、お茶くみ、下膳、餅つきの準備から餅つきと、声を掛け合いながらスムーズに役割分担ができ、終始笑いの絶えない楽しい一日となりました。

利用者さんがおろし餅、みたらし、ぜんざいとどれも美味しい!と食べておられる姿を見て嬉しく思い、疲れも吹っ飛びました。

クラブ活動

2016年 囲碁の会 活動状況

リーダー 増田 博生

囲碁の会は2010年6月に発足して6年半が経ちました。会員は現在11名(男性10名女性1名)です。毎月第1水曜日、第3水曜日(午後1時~3時)事務所で行っています。毎回7~8名が参加しており、毎年新年会、納涼会も開催しています。

また、新たに昨年7月から6か月単位のリーグ戦を導入しました。2016年度は12月21日に最終戦を行い、優勝者 神林秀雄さんと、準優勝者 北村正一さんが表彰されました。



リーグ戦で腕を磨く会員の皆さん



・神林さん(写真右)のコメント

ラッキーな優勝でしたが第1回目の誉れと素直に喜んでます。それより皆さんと一年間楽しく囲碁ができた事がなにより良かったです。

・北村さん(写真左)のコメント

マジック②で12月21日に迎えた優勝戦で、神林さんに連敗し、残念ながら準優勝となりました。もっと精進して頑張ります。今後ともよろしくお願ひします。

みんなのひろば



ウォーキング

晩秋の春日大社・滝坂の道を歩く 道倉 寿美子 (星田)

11月23日ナルクの皆さん16名でウォーキングに行きました。JR奈良駅でボランティアガイドの方と合流し、破石までバスで行き、そこから出発です。滝坂の道は柳生の里へ向かう街道で石畳の道が続きます。足元は少し歩きにくいのですが、ガイドさんの説明を聞きながら登り坂も何のその、話に花を咲かせながら皆さん元気です。

このコースには石仏が沢山ありガイドさんの説明で、先人が祈り・願いを込めて刻んだ石仏、その偉業に今更ながら驚嘆しました。春日山は原生林ですので大木の年数にも驚きです。昼食後春日山遊歩道を春日大社を目指して下ります。この道は整備されていて歩き易く美しく紅葉した木々のトンネルと落ち葉の絨毯で晩秋を満喫しました。また、式年造替できれいにお化粧された春日大社を参拝しガイドさんの説明でいろいろ勉強させて頂きました。珍しい木々もあり、これからお参りする時の楽しみが増えました。



帰り道お1人が足を悪くされたのですが皆さん親切に対処され、ナルクの皆さんの温かさにられ、身も心もほっこりして帰路に着きました。

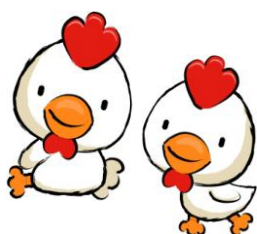
1月・2月の予定

「青谷梅林まつり」ウォーキングのご案内 (雨天中止)

日時：2月28日(火) 9時20分河内磐船駅集合 (9:32 発に乗車)
 行先：JR山城青谷駅 (木津駅で乗り換え京都行乗車)
 持物：お弁当、飲み物、ビニールシート、歩き易い靴
 ※ 現地に食べ物の販売有



☀ ウォーキング	2月28日(火)	城陽市 青谷梅林	増田 文子	891-2186
✪ 折り紙	1月17日(火) 2月21日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	1月11日(水) 23日(月) 2月 8日(水) 27日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	1月26日(木) 2月23日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
△ 川柳	1月27日(金) 2月24日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
☪ 囲碁	1月18日(水) 2月 1日(水) 15日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	1月11日(水) 16日(月) 2月 1日(水) 6日(月) 7日(火) 16日(木) 20日(月)	月、水 AM10時(星田会館) 火、木 PM2時(堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
🍡 糸遊び	1月 8日(日) 2月12日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562



編集委員一同

これからも活動の様子や皆さまのお声を紙面に取り上げて、より充実した会報にすべく努めて参ります。

明けまして
おめでとう
1月5日



2016年11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 296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	78/33	青木茂代 飯田則幸 泉原健榮 植田由紀子 加藤愛子 加藤裕行 狩長雅衣 神林秀雄 黒瀬七恵 坂元良子 佐々木新子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 田中暁子 田中節子 手塚春子 寺前哲子 戸田和子 中村八重子 西山伊佐子 増田文子 三角雅子 水谷夏子 宮田靖子 村田ひさ子 望月弘江 森本久子 山下朝子 山田幸子 米谷コリ子 若松桂子 渡辺陽子 [18]
きんもくせいDS	42/16	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 西尾秋江 西山伊佐子 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	38/15	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 山下朝子 若松桂子
レガート交野	52/27	青木茂代 飯田則幸 植田由紀子 魚住富美子 大西美智子 加藤愛子 加藤千保子 神林秀雄 木ノ内敬子 雲川愛子 黒木美津子 黒瀬七恵 坂元正人 坂元良子 下村隆司 杉下栄子 竹村恵美子 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
そんぼの家星田	23/17	井上邦子 今西和雄 北村順子 坂元正人 坂元良子 佐藤昌子 下原公子 世古由美子 手塚春子 戸田和子 西牧美智子 道倉寿美子 村田ひさ子 梁池久美代 山本保子 渡邊恵美子 渡辺陽子
庭・植木手入れ	9/5	飯田則幸 井田敏雄 下原一美 村田ひさ子 山崎富男 [2]
ハウスヘルパー	9/1	新庄勝利 [2]
送 迎	2/1	青木茂代 [1]
パソコン教室	1/1	山本 直 [1]
事務所当番ほか	42/26	飯田則幸 泉原健榮 市村敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 今西和雄 大西聰明 籠島恵子 木ノ内 洋 坂元良子 下原公子 下村隆司 田中暁子 津村芳男 堂野喜美子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 森本久子 山下朝子 渡辺伊久夫 渡辺陽子
奉仕活動実績 (合計 398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	158/33	青木茂代 井田敏雄 伊藤繁子 植田由紀子 大西聰明 奥田孝子 北尾早代子 北村啓子 北村順子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂元良子 佐藤昌子 下原公子 下村由紀子 杉下栄子 滝川紀子 竹村恵美子 田中暁子 戸田十九一 戸田和子 飛山洋子 豊島 隆 西田順子 西山伊佐子 福島邦子 道倉寿美子 村田ひさ子 森本久子 山下満寿美 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
子 育 て	31/13	市村敏夫 市村節子 大西聰明 木ノ内敬子 木ノ内 洋 高木 徹 田中暁子 田中節子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 福島邦子 山下満寿美
環 境	7/7	大西聰明 木ノ内 洋 相馬國勝 田中暁子 豊島 隆 中村恵子 渡邊省三
NALC活動	202/63	青木茂代 泉原健榮 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 今西和雄 植田由紀子 大西聰明 岡 美津子 奥田 中 奥田孝子 狩長雅衣 神林秀雄 北村恵子 北村啓子 北村順子 木ノ内敬子 木ノ内 洋 齊藤康子 坂元良子 佐々木新子 笹谷眞智子 佐藤昌子 下原公子 下村隆司 下村由紀子 新庄悦子 杉下栄子 相馬國勝 竹村恵美子 田中暁子 田中節子 津村芳男 堂野 孝 堂野喜美子 戸田十九一 豊島 隆 中泉佐祁子 中村八重子 西尾秋江 西山伊佐子 根間静代 服部孝雄 浜口忠吉 早川久代 原 智佳子 道倉寿美子 宮田靖子 村上寿雄 村田ひさ子 本山良子 森 知恵子 森本久子 梁池久美代 山崎喜久江 山崎富男 山下朝子 山本保子 吉田之雄 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子