

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

「健康寿命」を延ばすために

運営委員 大西 聰明

先日ドック検診を受けたとき、最後に1時間ほどの「健康講話」がありました。そのなかで「健康寿命」についての話がありましたのでご紹介します。

あなたにとっての「幸せは何ですか?」と問われ、好きな趣味や運動に没頭できること。気の向くまま、一人自由に行動すること。地域社会とのかかわり。かけがえのない人たちを守ること。等々。人生の生きがいや楽しみ、それは多様なもの。でもその根底に共通して必要なのは、「健康な体でいられること」に他ならないのです。

そこで今注目を集めている「健康寿命」について。「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で、元気に自立して過ごせる期間のことをいいます。私たちの寿命は伸び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間すなわち「健康寿命」は、平均寿命より男性で約9年、女性は約12年も短いということです。

逆に言うと平均寿命を全うするためには支援や介護を必要とする期間が、平均で9~12年もあるということです。

他人事のように考えてはいけません。ある調査によると天寿を全うして亡くなる人の割合は全体の僅か5%弱。日本人のほとんどは生活習慣病や事故で亡



くなっているそうです。

「ピンピンコロリが理想」とはよく言われますが、現代の日本ではそれを実現するのは限りなく不可能に近いようです。

そこで、長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことに挑戦することが必要なのです。加齢とともに色々と障害が出るなど身体機能が低下してくるものですが、そのためにもまず生活習慣の改善を行うことが必要であると、特に

- ◆ 適切な食事・・・様々なたんぱく質をしっかりと取る。1日350gの野菜を摂取。朝食をしっかりと食べる。
 - ◆ 適度な運動・・・毎日10分の運動を。体操やウォーキングのような軽い運動が散歩でもよい。
 - ◆ 適切な睡眠・・・1日6~8時間の睡眠。早寝早起きをする。を心がけることが大切です。
- 俗に「テクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ」と言われているが、これは適度な運動(テクテク)、3度の正しい食事(カミカミ)、心の健康(ニコニコ)、五感を使った感動(ドキドキ・ワクワク)を指すそうです。

自分の健康は自分で守ることに努め、「健康寿命」をさらに伸ばしたいものです。

第26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12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。

**シリーズ
生きがい**

定年後、元気に地域に貢献する

奥田 中 (私市)

交野・私市に腰を落ち着け、13年になります。現役時代は転勤族で引越しが多く、合わせて10年程の単身赴任もあって、殆ど地元馴染みはありませんでした。定年後の自分を見つめ、少しは社会貢献にもなり、健康面も考えて地元の里山保全活動をしようと「交野里山ゆうゆう会」に2007年春に入会しました。

ところが、入会直後に前立腺のガンが見つかり11月に手術、退院後は週3日での仕事を助けてもらえないかとの誘いを受けて、また新しい会社に2年程勤めました。

ようやくすべての柵から解放され、里山保全のボランティア活動に専念して6年になります。2001年に発足した「交野里山ゆうゆう会」は自然を愛し、交野の山を守ろうという気概溢れる方々のボランティア団体で、素人の私でも先輩諸氏から教えを受け活動してきました。

活動の内容は、交野山森林公園内で雑木林を侵食する竹を伐採・整備、跡地に交野市の木(ヤマザクラ)や花(コバノミツバツツジ)を植樹します。植樹後は草刈りをして木を育てます。伐採した竹を竹炭にしたり、クラフトづくりに活かします。小学生の社会学習として竹の伐採と竹工作の支援活動や幼児たちが自然保育園として遊びに来る等、我々高齢者が癒して貰えるイベントもあります。このように、昔の豊かな里山を取り戻す地道な努力を続け、環境保全に役立っていると自負しています。昼休みに山で味わう弁当は格別です。活動を通じて良き仲間恵まれ、倉治の皆さんにも我々の活動は認知されています。しかし会員の平均年齢が年々高くなるに従い、活動が激しいなあというのが本音です。ぜひ、「交野里山」で検索しホームページをご覧ください。



最後に拙い川柳を二句。・山に響く子たちの声は元気いっぱい ・竹切る快感おいしい空気に弁当

奉仕活動

夏祭り支援活動に参加できる喜び

片岡 まち子 (私市)

7月30日、「レガート交野」の夏祭りにナルク会員30名が参加し、私は初めて参加させて頂きました。私は主人の介護中にナルクに入会し助けて頂きました。15年の介護を終え、丁度今年は7回忌を迎えます。



夏祭り支援活動に参加された皆さん

只今、断捨離に追われる日々ですが、そろそろ体力のあるうちにナルク活動にも参加させていただこうと…。

当日は持物を確認しドキドキしながらの参加でした。私の担当はチキンナゲットの販売でした。皆さんにご指導いただき無事に楽しく終える事が出来ました。他にカレー、うどん、たこ焼き、ゲームと施設の職員さんも思い出づくりにてんてこ舞い！ご苦労様です。

長時間の催しに入居者さんもちよっとお疲れかな？と感じました。

微力ながら、かわりを持つ機会を多方面でも増やし、個々に爽やかな愛を届けられればと思いました。笑顔の思い出づくりのお手伝いが出来嬉しく思いました。今の健康に感謝しています。

トピックス

渡辺陽子さんが1000点突破 (時間預託点数) 4人目

千点突破して思うこと！

渡辺 陽子 (星田山手)

活動ポイントが千点を越え、お祝いでも頂けるのかと思いきや原稿を依頼されました。振り返ってみると、10数年の間、家の用事も重なりかなりしんどい時期がありました。ボランティアという世界を知らなければ私はグータラをしていたかもしれません。与えられた活動時間に向かって行く事は身体も元気、フットワークも良くなりました。黙っていても活動になりません。知らず知らずのうちに口も上手になりました。自分より大変な人を目の当たりにしていると、日頃感じる事のない自分の幸せにも気づかされました。それと何よりも利用者さんの笑顔が私の活動に繋がっていると思います。こう話がまとまると、活動とは私にとっては何か良いことずくめのような気がします。これからもボツボツとマイペースでやって行けたらと思っています。



みんなのひろば



幸楽会 (八十路会)

今年も大阪松竹座で『七月大歌舞伎』 昼の部を鑑賞



公演鑑賞を終えて大阪松竹座前で

7月25日会員11名が大阪松竹座で「七月歌舞伎」の公演を鑑賞しました。
 ・片岡仁左衛門さんは、広報紙面で次の様に話されていました。

「歌舞伎を初めてご覧になる方に楽しんでいただけるものを心がけている。七月大歌舞伎は、関西・歌舞伎を愛する会第26回の公演。“夏祭浪花鑑”は上方の男伊達を描いたわかりやすいお芝居。“二人道成寺”はきれいだな、曲が素敵だなとご覧いただける…」とのこと。

お話しの通り劇中では、本物の水・泥中での殺し合いなど見応えのある場面の連続でした。公演終了後は、お世話になった関西・歌舞伎を愛する会 事務局長 川島靖男氏 (ナルク会員) の案内で、劇場前で揃って写真撮影し散会しました。

世話人 水谷 一夫、豊島 隆

10月 ウォーキングのご案内 (☂ 小雨決行)

行先：百舌鳥・仁徳陵古墳と大仙公園

日時：10月12日(木)

集合：河内磐船・星田各駅 8時50分

持物：飲み物 弁当 滑りにくい靴 雨具

申し込み：10月10日までに氏名、電話、集合駅を

佐藤 まで TEL&FAX 891-0845 (留守電可)



9月・10月の予定

☀ ウォーキング	9月19日(火) 10月12日(木)	貴船・鞍馬方面 9:10交野市駅 仁徳天皇陵と大仙公園	戸田 十九一 佐藤 昌子	892-9215 891-0845
✪ 折り紙	9月19日(火) 10月17日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	9月13日(水) 25日(月) 10月11日(水) 23日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	9月28日(木) 10月26日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
△ 川柳	9月29日(金) 10月27日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	9月 6日(水) 20日(水) 10月 4日(水) 18日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	9月4日(月)5日(火) 21日(木) 10月2日(月)3日(火) 19日(木)	月 AM10時(星田会館) 火、木 PM2時(堂野会員宅)	渡邊 恵美子	893-2284
💻 パソコン	10月 4日(水) 18日(水)	AM 10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸遊び	9月10日(日) 10月 8日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🎪 フェスティバル 準備	9月 9日(土) 10月 7日(土)	AM 10時(事務所)	斉藤 康子	894-2379
🏌️ ゴルフ	9月20日(水) 10月16日(月)	いわふねコンペ 牧野PG 3拠点合同コンペ 牧野PG	市村 敏夫	891-0216

* フェスティバル出品用 作品作りのお誘い *

11月12日に行われる「健康福祉フェスティバル」に出品する手作り作品は、皆さまのご協力により大分出来上がっていますがもう少し欲しいと思います。材料の毛糸も沢山ありますので、編み物の先生(会員さん)のご指導を受け、下記の日程で作品作りを行います。皆さまに再度ご協力頂きたくよろしくお願い致します。

- ・日時：9月27日(水) AM10時～PM3時(ご都合の良い時間帯だけでも結構です)
- ・場所：「いわふねクラブ」事務所 ・持ち物：かぎ針3号から7号ぐらい(無ければ結構です)



2017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 246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	59/38	青木茂代 加藤愛子 黒瀬七恵 田中暁子 早川久代 本山良子 渡邊恵美子	飯田則幸 加藤裕行 坂元良子 田中節子 増田文子 森本久子 渡辺陽子	泉原健榮 神林秀雄 佐々木新子 手島かつ子 三角雅子 山下朝子	伊藤繁子 北尾早代子 下原公子 寺前哲子 水谷夏子 山田幸子	大西聡明 北村順子 杉下栄子 戸田和子 宮田靖子 米谷ユリ子	奥田孝子 北村啓子 瀧下勝子 西山伊佐子 村田ひさ子 若松桂子 [19]	
きんもくせい DS	42/16	北村順子 戸田和子 道倉寿美子	佐藤昌子 中島佳子 村田ひさ子	下原公子 中村恵子 梁池久美代	下村由紀子 西尾秋江 渡辺陽子	新庄悦子 西山伊佐子	寺前哲子 水谷夏子	
天の川明星 DS	40/14	泉原健榮 瀧下勝子 山下朝子	奥田孝子 竹田千鶴子 若松桂子	加藤愛子 飛山洋子	北村啓子 根間静代	黒瀬七恵 村上せつ	坂元良子 森 知恵子	
レガート交野	33/22	飯田則幸 木ノ内敬子 竹村恵美子 早川久代	伊藤繁子 雲川愛子 田中暁子 福島邦子	魚住富美子 黒瀬七恵 田中節子 森本久子	大西美智子 下村隆司 飛山貞行 山下満寿美	加藤愛子 杉下栄子 中村八重子	加藤千保子 高州啓子 浜口忠吉	
そんぽの家 星田	21/16	稲垣澤子 世古由美子 山本保子	井上邦子 戸田和子 吉田之雄	北村順子 飛山洋子 渡邊恵美子	坂元良子 道倉寿美子 渡辺陽子	佐藤昌子 村田ひさ子	下原公子 梁池久美代	
植木・庭手入れ	3/1	井田敏雄						[1]
ハウスヘルパー	2/2	新庄勝利 山崎富男						[2]
パソコン指導	1/1	津村芳男						[1]
送 迎	1/1	森岡真子						[1]
事務所当番ほか	44/23	飯田則幸 木ノ内 洋 戸田十九一 増田博生	泉原健榮 斉藤康子 飛山貞行 村田ひさ子	伊藤繁子 下原公子 豊島 隆 森本久子	今西和雄 下村隆司 根間静代 山下朝子	大西聡明 津村芳男 浜口忠吉 渡辺伊久夫	籠島恵子 堂野喜美子 早川嘉彦	
奉仕活動実績 (合計 273点)		活動会員の氏名 (50音順、敬称略)						
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)						
福 社	180/30	青木茂代 大西美智子 黒木美津子 田中暁子 西山伊佐子	泉原健榮 片岡まち子 坂元良子 田中節子 早川久代	泉原敏勝 加藤千保子 下原公子 津村由比子 増田文子 森本久子	井田敏雄 北村啓子 杉下栄子 飛山貞行 森本久子 山下満寿美	伊藤繁子 木ノ内敬子 高州啓子 豊島 隆 山下満寿美 渡辺陽子	今西和雄 雲川愛子 瀧下勝子 中村八重子 渡辺陽子	
子 育 て	16/13	市村節子 田中暁子 山下満寿美	伊藤繁子 田中節子	大西聡明 戸田十九一	加藤千保子 飛山貞行	木ノ内敬子 早川久代	木ノ内 洋 福島邦子	
NALC 活動	77/35	青木茂代 大西聡明 斉藤康子 田中暁子 根間静代 本山良子	井田敏雄 狩長雅衣 坂元良子 津村芳男 服部孝雄 森本久子	市村敏夫 北村恵子 佐藤昌子 戸田十九一 浜口忠吉 梁池久美代	伊藤繁子 北村順子 下原公子 飛山洋子 原 智佳子 山崎富男	稲垣澤子 木ノ内 洋 杉下栄子 豊島 隆 道倉寿美子 渡辺陽子	今西和雄 黒木美津子 竹村恵美子 中村八重子 村田ひさ子	

★ 事務局 だより ★

会員動静：会員数 270名 (男子108名・女子162名)	世帯数 183世帯
新入会員：住村 務 恵子 (私市)	(敬称略)