

NALC	交野
<b>いわふね</b>	
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	
メール: 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>	



## Quality of Life (生活の質) <sup>注</sup>

運営委員 佐藤 昌子

我が国が超高齢社会 (0歳児を含む総人口中に65歳人口が占める割合が25%) に突入したのが2013年、まだまだ高齢化率向上の傾向は加速度的に進行中である。QOLを高めるための介護保険制度や、手すり設置工事等への補助金制度等々、高齢者の生活の質を高める施策も不十分ながら施行されている。

生活習慣病予防をとなえ、生涯現役を実行されて105歳で亡くなられた日野原重明博士はかつて「75歳から第3の人生、まだまだゴールは遠い」と言われていた。75歳という年齢は現在の厚生労働省、高齢者医療制度において「前期と後期」高齢者に一線を画する名称がつけられている。第3の人生と考えたいのに我が名称となれば「後期とは何ぞや！」と憤慨する自分が居ることに気づく。

話は変わるが、先日江戸後期の浮世絵師の北原北斎展を観賞した。テレビでもその生涯が放映されたが、北斎は95歳まで現役の絵師として作品を描き続けたという。衛生環境、食環境も整っていない中で95歳の北斎を突き動かしたのは、「もっとうまく描きたい」という執念にも似た欲求だったという。

北斎と言えば「富士三十景 沖浪裏絵図」だろう。あの怒涛浪のダイナミックな迫力は平面の画面にどの

ように描かれ、見る人に感動を与えているのか？ 国内外の研究者による現代機器による解析と4K TV映像表現で解説されていた。実際にカメラマンがサーフィン級の波をかぶり浪の裏側でシャッターを切った。シャッタースピード1/125秒では浪は大きな水の塊でしかとらえられず、徐々に速めて1/5000秒にして初めて北斎が描く波頭の濃淡がとらえられたという。北斎自身があの波頭をかぶって裏側からの波を見たはずがないのに、あの動力的表現力は絵師の執念に他ならないだろう。

北斎の心眼、色の表現力を現代の光の物理学、眼の生理学、ヒトの心理学の側面から説明、説明されていて大変興味深かった。もう一つ、95歳にして微細で繊細な絵筆をどう握って描いたのだろうか？ 筋力学的興味である。

近頃 手先が思うように動かない瞬間を自覚する。「後期」を意識する瞬間でもある。しかし、NALCその他の活動を通して私の人脈的、地理的活動の世界は広がった。NALC会員のQOLはサービスを受ける方だけでなく、サービスを提供する側の会員自身にもQOL向上に役立っている。ゴールを目指して現役で頑張ろう、と心身に言い聞かせるこの頃である。



※ 筆者 注) QOLのLを生活ではなく、生命そのもの (生命維持状態の質) と解釈する場合もある。

### ☆ いわふねクラブ「新春懇親会」開催のお知らせ ☆

毎年多くの会員にご参加いただき好評の「新春懇親会」を下記の通り開催します。楽しい催しものがいっぱい企画されています。今から予定に入れておいてください。

詳細のご案内は、会報12月号の手配りの時、チラシを同封します。

<日 時> 平成30年 1月11日 (木) 11時から14時30分

<場 所> ゆうゆうセンター 4階 多目的ホール

## シリーズ 生きがい

### 人生で今が一番充実しています

村田 義光 (南星台)

定年退職して早8年、私は人生で今が一番充実しています。退職が近づいた頃、当時の先輩から「退職したら自由時間が多いので自分でやることを考えておきや」と退職後のアドバイスを受けたことを思い出します。また、妻からも「退職したら海外旅行に連れて行ってね」と言われたこともありました。

さて、現実には、水曜日・土曜日・日曜日は弓道の練習そして試合、またその合間にゴルフの練習。そして月に2回ぐらいコースに出てプレイしています。おまけに、去年は自治会長、また区の役員を引き受けざるを得なくなり、毎月、それぞれの行事をこなしながら今日に至っています。結果、先輩の心配を他所に、毎日が忙しく、妻との旅行の約束もいまだに実現していません。

現役時代は自分の気持ちを抑えて仕事優先で生活してまいりました。しかし今は他人様にご迷惑をかけない範囲内で、自分に素直に生きていこうと考えています。従って日々弓道等、自分の趣味優先で生活しています。

お陰様で、先だつては弓道で「ねんりんピック秋田大会」に出場させて頂きました。結果は、決勝トーナメントまで進めませんでしたが、大阪府・全国の弓道愛好家と趣味・健康等いろいろなお話をさせて頂く事が出来ました。ちなみに、この大会に現役で参加された最高齢者は96歳で、特別表彰されておられました。私も、そこまでとは言いませんが、好きな弓道を今後とも続けていきたいと思えます。



練習に励む村田五段

## 社協より

### 誰もが「支える」「支えられる」お互いさんのまちづくり

社会福祉法人 交野市社会福祉協議会 係長 今井 玲美

「やってみようかな」の思いをカタチに交野市では、地域活動やボランティア活動などが活発に行われています。平成27年度に実施された市民アンケートでは、「地域活動に参加している」と答えた方が36.3%、「地域活動に今後参加したい」と答えた方が32.4%でした。(第3期交野市地域福祉活動計画より)

高齢化や担い手不足などの課題をよく耳にしますが、参加意欲のある人々が埋もれてしまっているのかもしれない。「やってみようかな」「何かできるかな」と思っておられる方など、人材発掘をすすめるためには、「少しの時間や、簡単なことからでも活動できる仕組みづくり」が必要です。

NALCさんの活動はまさに、ちょっとしたことから、気軽に参加できる活動ではないでしょうか。「やってみようかな」「何かできるかな」という思いをカタチにできることで、一人ひとりの生きがいづくりにつながり、また、交野市全体の人材育成に寄与されるものと思えます。

「ともに生きる」お互いさんの気持ちを大切に、地域福祉の第一歩は一人ひとりの「やってみようかな」から始まります。「地域福祉」というと難しく感じられるかもしれませんが、お互いができることを、協力し合うという当たり前のことです。その当たり前のことが、少子高齢化や核家族化、さまざまな福祉課題により、難しくなっています。だからこそ、「お互いさん」という気持ちを大切に、支えあえるまちづくりをすすめていかなければなりません。

その助け合いの気持ちを具現化するために、「地域福祉活動計画」があります。一人ではできないことを支えあう仕組みがNALCさんの活動の基本にあると思います。地域福祉活動計画も同じで、地域やボランティア、福祉関係団体、専門職、当事者団体、商業連合会など、多様なメンバーが集まり、互いにできることを出し合い、協力していく行動指針をまとめています。この計画の策定・推進委員として、NALC「いわふねクラブ」の代表である戸田氏に参画していただいております。

近年では、介護保険法の改正において、多様な担い手による生活支援サービスの開発などが求められています。交野市全体が一丸となって、互いに支えあえる仕組みづくりを目指し、これからも共に歩んでいけたらと思います。今後ともよろしくお願ひします。



社協のマスコット  
「にじ丸ちゃん」と筆者

**地域会**

**みんなのひろば**



**本年度の「地域会」各地でスタート**

本年度の地域会が、いよいよ各地でスタートしました。  
 最初は、10月4日星田山手・星田西・南星台地区の地域会が  
 星田山手自治会館で、昨年よりも多い17名の会員が出席し開  
 催しました。今回は、従来実施していた出前講座をやめ、出来  
 るだけ多く懇話時間を取る内容で進められました。

はじめにナルク全体の活動状況と「いわふねクラブ」の活動  
 状況の報告があり、それに対する意見、質問がありました。  
 その後出席者から、ナルクの活動内容や日頃感じていること、  
 実施していること、また困っていることなどを話し合い、有意  
 義な時間をすごすことが出来ました。



星田山手・星田西・南星台地域会に参加の皆さん



**11月ウォーキングのご案内** (↑雨天中止)

日 時：11月17日(金) JR 河内磐船・星田各駅 9時集合  
 行 先：野崎観音～飯盛城址  
 持 物：飲みもの 弁当 滑りにくい靴 雨具  
 ※ 参加希望者は11月15日までに 戸田宛連絡ください。

**11月・12月の予定**

☀ ウォーキング	11月17日(金)	野崎観音～飯盛城址	戸田 十九一	892-9215
✪ 折 り 紙	11月21日(火) 12月19日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	11月 8日(水) 27日(月) 12月13日(水) 25日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	11月 休 会 12月 休 会	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
♣ 川 柳	11月24日(金) 12月22日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♣ 囲 碁	11月 1日(水) 15日(水) 12月 6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合 唱	11月6日(月)7日(火)16日(木)20日(月) 12月4日(月)5日(火)18日(月)21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	11月 休 会 12月 休 会	AM 10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🎈 糸 遊 び	11月 休 会 12月10日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🏌️ ゴルフ	11月21日(火)	いわふねコンパ 加茂CC	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	コーディネーター	☎
年賀状の準備	パソコンで年賀状の作成をお手伝いします	津村 芳男	892-6471

## 2017年9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 293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	75/32	青木茂代 飯田則幸 大西聡明 奥田孝子 加藤愛子 加藤裕行 狩長雅衣 神林秀雄 北尾早代子 北村啓子 北村順子 黒瀬七恵 坂元良子 瀧下勝子 田中節子 津村由比子 手島かつ子 戸田和子 西山伊佐子 根間静代 早川久代 増田文子 宮田靖子 村田ひさ子 本山良子 森本久子 山田幸子 吉田之雄 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [20]
きんもくせい DS	42/17	北村順子 佐藤昌子 下原公子 下村由紀子 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	40/13	泉原健榮 奥田孝子 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 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	32/16	大西美智子 加藤愛子 加藤千保子 木ノ内敬子 黒瀬七恵 下村隆司 高州啓子 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 森本久子 山下満寿美
そんぼの家 星田	26/18	稲垣澤子 井上邦子 内田好子 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 戸田和子 飛山洋子 道倉寿美子 村田ひさ子 梁池久美代 山本保子 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
植木・庭手入れ	28/ 9	井田敏雄 北村正一 村田ひさ子 森本三千男 山崎富男 吉田之雄 若松富士男 渡辺伊久夫 渡辺陽子 [5]
ハウスヘルパー	2/ 1	新庄勝利 [1]
パソコン指導	1/ 1	津村芳男 [1]
事務所当番ほか	47/24	飯田則幸 泉原健榮 井田敏雄 市村敏夫 今西和雄 大西聡明 籠島恵子 木ノ内 洋 坂元良子 下原公子 下村隆司 田中暁子 堂野喜美子 戸田十九一 飛山貞行 豊島 隆 中村恵子 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 145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	18/ 6	北尾早代子 北村順子 下原公子 西山伊佐子 水谷夏子 村田ひさ子
子育て	34/15	市村節子 市村敏夫 大西聡明 加藤千保子 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 早川久代 福島邦子 山下満寿美
NALC 活動	93/42	青木茂代 泉原健榮 井田敏雄 市村敏夫 今西和雄 大西聡明 加藤愛子 狩長雅衣 北村恵子 北村啓子 北村順子 木ノ内 洋 黒木美津子 黒瀬七恵 斎藤康子 坂元良子 佐々木新子 下原公子 杉下英子 瀧下勝子 竹田千鶴子 竹村恵美子 田中暁子 津村芳男 戸田十九一 飛山洋子 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 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 若松桂子 渡辺陽子

### ★ 事務局 だより ★

会員動静：会員数 269名 (男子108名・女子161名) 世帯数 181世帯

### 風邪をひかないように充分注意しましょう！

寒い季節になってきました。十分な睡眠・栄養・運動を心がけ、風邪をひかないようにしましょう！

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