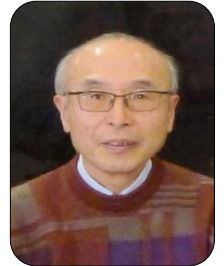


<p>NALC 交野</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">いわふね</p> <p>拠点 会報</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL: 072-800-8141</p> <p>FAX: 072-800-8145</p> <p>メール: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP: <a href="http://ktn-nalc.com/">http://ktn-nalc.com/</a></p>	 <p>交野・磐船神社</p>
--	---

## 10周年を迎えるにあたり

代表 戸田 十九一

今年11月、私たちのナルク「いわふねクラブ」は10周年を迎えます。枚方・交野拠点から分離独立した際の会員数182名、世帯数111世帯からそれぞれ270名、181世帯と多くの方々にご参加いただき支えられて来ました。また時間預託活動1か月168時間、奉仕活動107時間がそれぞれ270時間、180時間と増加しています。自主活動である部活動もクラブ数・参加人数ともに倍増しました。これまでの順調な10年間を会員皆様方とともに喜びあいたいと思います。



昨年の総会以降、運営委員会の議案に毎月「10年後を見据えた取り組みを考える」を位置付けて議論してきました。運営委員全員の共通認識として、一定の方向性について確認できました。

- ・今後も「いわふねクラブ」の活動を継続して行くためには、新たな会員の加入が不可欠であり、その方策を常に念頭に置くべきである。
- ・会員の体力が低下していく中で、相応のボランティア活動を開拓する事が必要だ。また、現在実施している活動についての課題を洗い出すことも重要だ。
- ・現在の部活動9クラブ以外に新たな同好会を充足させ、自主活動の多様化、活性化を目指す必要がある。
- ・担当C○にのみ責任を負わずのだけでなく多くの方々に担っていただき、皆で「いわふねクラブ」を育てていくのだという意識の醸成が不可欠である。
- ・奉仕活動についてはナルク内活動に比して地域貢献の比重を高めたい。

等々の結論に達しました。今後これらの考えを基に具体的に計画実施をしたいと考えています。

その中でまず、会員増強策の一案として実行したのは、昨年11月の「健康福祉フェスティバル」への参加体制でした。今回からテント1帳を追加し、カフェサロンを開きそのテント内で、「いわふねクラブ」の活動内容を説明しました。また、購入いただいた商品の中にPRチラシを挿入しました。

今後もこのような取り組みをしたいと思います。しかし一番効果的な増強策は、会員一人ひとりの加入要請だと思います。皆様が知人・友人に「入会して一緒にナルク活動に参加しませんか」とロコミをお願いしたいと思っています。

また、10周年記念行事について会員皆様方のご意向を伺うため、12月にアンケート調査をさせていただきました。現在集計中です。どのような行事・記念誌・記念品等、必要・不必要も含めてお考えを把握し、早期にプロジェクトチームを立ち上げ実施に向けて動き出したいと考えています。

2018年を意義ある1年にしたいものだと考えています。

### 2018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。

**シリーズ  
生きがい**

**多肉植物の魅力でいきいき**

山下 朝子(寺)

私が多肉植物に興味を抱いたのは14、5年前に奈良に住んでいる姉の影響が多大です。鉢一杯に、壁掛けに見事に誇っている植物を見て感動しました。姉からの「朝ちゃんも育てて見たら？」の言葉に育て始めて楽しさを覚えました。たとえば“恋心”は、下に子どもが付いてくると上を切り挿し木をします。“天使の雫”は一粒取って土の上に置いておくだけで芽が出てきます。“ブロンズ姫”は上を切っておくと切り口からまた新しい芽が出て来る。数々の不思議さが面白い。先日ブロックの上に落ちた葉が、ブロックの上で根付いてこんもりと育てているのに驚き、生命の強さに元気をもらいました。雨の日は挿し木に適しているので楽しい一日です。



最近友達と多肉植物の寄せ植えを「いきいきランド」のフリーマーケットに出店しています。家で使わない陶器類、例えば急須、小鉢などを主人が下に穴を空けてくれます。挿し木で根がしっかりついたものや、芽が出て元気な物を一鉢に約12本位、私の好みで寄せ植えします。お客様の喜んで下さる笑顔を見て、私も幸せになります。多肉植物は私に元気を与えてくれます。有難う。

**スキルアップ  
研修**

**「元気アップ体操」に参加して**

山崎 喜久江(星田山手)

12月7日ボランティアセンターでスキルアップ研修が行われました。参加者は21名でした。「元気アップ体操」と聞いて何か激しい体操で高齢の私には大丈夫かなあ…と心配していましたが、約2時間のコースで前半は「健康ポイント」の話、後半は実際の体操実施です。まず先生の話で印象に残ったのは「人は筋力、体力共に20歳位がピークでその後は1年で1%づつ衰えるとの事です。30歳で10%、70歳で50%も衰える事になります。筋力が半分になり、体重が増えればどのような結果になるのか？ 考えただけでも大変な事が分かります。しかしこれは一般的な平均値であり個人差もあるはずで。誰もなるべく筋力、体力を維持し元気な老後過ごしたいと願っています。その体力を保持するため、規則正しい生活はもちろん食事や運動にも心がける事です。



いつまでも若さを保ちましょう！ 元気アップ体操の一コマ

今回の「元気アップ体操」は激しい運動ではなく、普段使わない筋肉をストレッチや体操でほぐす事を学び、ほとんど椅子に座ったままの姿勢で行い、高齢者でも簡単に出来ます。この体操なら日頃努力すれば何とか続けられそうです。皆様も是非老化防止や認知症の予防の為に生活の中で適度の運動の習慣を続けてはどうでしょうか。

日本人の死亡原因は1位ガン、2位心臓疾患、3位肺炎だそうです。快適な長寿を全うするにはこの3疾患に注意したいものです。ガンの予防は早期発見、早期治療が大切です。心疾患や肺炎の予防は筋力の衰えが大きな要因になって来るとの事です。特に高齢者は食物の誤嚥による肺炎が多いそうで、これは筋力のトレーニングや嚥下能力アップの訓練で予防出来る事も学びました。今回学んだ事や訓練した事は今後も続けるよう努力したいと思っています。

**奉仕活動**

**恒例のXmas,もちつき会を支援 コーディネーター 森 知恵子(幾野)**

12月16日(土)、17日(日)の両日にわたり、「天の川明星」で恒例のXmas、もちつき会が開催されました。それぞれ10名の会員が参加され、たくさんの利用者さんとともに賑やかなXmas、もちつき会となりました。



まず最初に入念な打ち合わせから

小麦粉と砂糖を入れ硬くならないお餅の出来具合は、餅つき機の調子次第というなかで、みたらし・大根おろし・ぜんざいのお餅が段取り良く出来上がりひと安心しました。利用者さんの「美味しかった！」のひと言と笑顔に疲れも吹き飛び、和気あいあいの楽しい一日となりました。参加していただいた会員の皆さま、本当にありがとうございました。

# みんなのひろば



## 合唱の歓び

堂野 喜美子 (星田)

「♪ 瀬戸はひぐれて ゆうなみこなみ…」柔らかな濁りのない美しいハーモニーが心地よく耳に触れる。「ナルク合唱の会」歌声の瞬間である。結成5年メンバーお一人おひとりの努力の成果が一つの響きとなり、今、益々未来への発展に向かっていく。

1951年、イタリア歌劇団が初めて来日、宝塚劇場でオペラ「アイダ」やその後「オテロ」を上演。モナコやシミアオナートの歌声に熱狂した。その頃から「ベルカント」と言う言葉を耳にするようになった。「bel. canto」とは「滑らかな柔らかい歌唱法」の意味。身体全体が楽器、風船のように膨らんで外に出ると言うのが簡単に言い表せるものでない。幾重に練習を重ねても困難なことである。師の教えをほんのかけらでも真似をしたい、と思うだけで歳月を過ぎてしまった。



合唱は一人ひとりの歌声が核になり集まって大きな束になる。十人十色、顔、姿、声そして気性など、全く異なる人たちが同じ声色に響きを整え、音楽を作る、歌う歓び、練習を重ねた魅力ある歌声を聴いて頂く。そこにまた、喜びが生まれる。



昨年の新春懇親会で指導・指揮をされた筆者

歌うことは生きる原動力である。歳を重ねてますます痛感している。とくに合唱は大勢の繋がりの方から多くを学ぶことが出来る。青春時代から永年に亘って育てて頂いた合唱団、一曲一曲に恩師、先輩後輩の歌声が今も残っている。

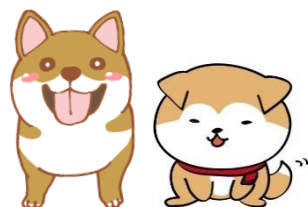
そして80歳を過ぎた今日、「ナルク合唱の会」によって再び生気を与えて頂いている。合唱の歓びは人生最高である。

ナルクのメンバーお一人おひとりの歌声が、ますます感動の音楽へと願っている。

## 1月・2月の予定



☀ ウォーキング	1月 5日(金)	初詣 交野住吉神社	戸田 十九一	892-9215
✪ 折り紙	1月16日(火) 2月20日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	1月10日(水) 22日(月) 2月14日(水) 26日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	1月25日(木) 2月22日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
△ 川柳	1月26日(金) 2月23日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	1月17日(水) 新年会(12時) 2月 7日(水) 21日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	1月15日(月) 18日(木) 2月5日(月) 6日(火) 15日(木) 19日(月)	月 AM10時(星田会館) 火、木 PM2時(堂野会員宅)	渡邊 恵美子	893-2284
🎏 糸遊び	1月14日(日) 2月11日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562



編集委員一同

いつも会報への寄稿等ご協力頂きまして誠に有難うございます。ナルクに関するご要望や生きがい、趣味、特技などお寄せ下さい。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  
お正月は  
1月5日(金)



## 2017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 300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	82/38	青木茂代 加藤裕行 坂元良子 瀧下勝子 西山伊佐子 村田ひさ子 渡邊恵美子	飯田則幸 狩長雅衣 佐々木新子 田中節子 早川久代 本山良子 渡辺陽子	泉原健榮 神林秀雄 佐藤昌子 津村由比子 増田文子 森本久子	井田敏雄 北村啓子 下原公子 手島かつ子 三角雅子 山下朝子	大西聡明 北村順子 下村由紀子 寺前哲子 水谷夏子 米谷ユリ子	加藤愛子 黒瀬七恵 杉下栄子 戸田和子 宮田靖子 若松桂子 [18]	
きんもくせい DS	40/15	北村順子 中島佳子 村田ひさ子	佐藤昌子 中村恵子 梁池久美代	下原公子 西尾秋江 渡辺陽子	下村由紀子 西山伊佐子	寺前哲子 水谷夏子	戸田和子 道倉寿美子	
天の川明星 DS	36/14	泉原健榮 竹田千鶴子 山下朝子	加藤愛子 田中暁子 若松桂子	北村啓子 飛山洋子	黒瀬七恵 根間静代	坂元良子 村上せつ	瀧下勝子 森 知恵子	
レガート交野	61/30	青木茂代 加藤愛子 黒瀬七恵 田中暁子 早川久代	泉原健榮 加藤千保子 坂元良子 田中節子 福島邦子	泉原敏勝 北村啓子 佐藤昌子 戸田十九一 森本久子	魚住富美子 木ノ内敬子 杉下栄子 飛山貞行 山下朝子	大西美智子 雲川愛子 高州啓子 中村八重子 山下哲夫	片岡まち子 黒木美津子 竹村恵美子 浜口忠吉 山下満寿美	
そんぽの家 星田	25/18	稲垣澤子 佐藤昌子 村田ひさ子	井上邦子 下原公子 梁池久美代	内田好子 世古由美子 山本保子	北村順子 戸田和子 吉田之雄	坂元正人 飛山洋子 渡邊恵美子	坂元良子 道倉寿美子 渡辺陽子	
植木・庭手入れ	8/ 4	井田敏雄	下原一美	浜口忠吉	山崎富男	[1]		
ハウスヘルパー	1/ 1	山崎富男	[1]					
送 迎	1/ 1	森岡真子	[1]					
事務所当番ほか	46/20	飯田則幸 坂元良子 戸田十九一 若松桂子	市村敏夫 下原公子 飛山貞行 渡辺伊久夫	今西和雄 下村隆司 豊島 隆	大西聡明 田中暁子 浜口忠吉	籠島恵子 津村芳男 早川嘉彦	木ノ内 洋 堂野喜美子 増田博生	
奉仕活動実績 (合計 410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	180/32	青木茂代 北村順子 田中暁子 西山伊佐子 山下満寿美	泉原健榮 木ノ内 洋 戸田和子 根間静代 吉田之雄	井田敏雄 齊藤康子 戸田十九一 福島邦子 渡邊恵美子	伊藤繁子 坂元良子 飛山貞行 村田ひさ子 森本久子 渡辺陽子	今西和雄 佐藤昌子 飛山洋子 森本久子 梁池久美子	大西聡明 下原公子 豊島 隆 山下朝子	北村啓子 下村由紀子 中村八重子 山下朝子
子 育 て	37/15	市村節子 田中暁子 山下満寿美	市村敏夫 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 豊島 隆	木ノ内 洋 早川久代	高木 徹 福島邦子
環 境	7/ 7	大西聡明	坂元正人	坂元良子	相馬國勝	戸田十九一	豊島 隆	中村恵子
NALC 活動	186/55	青木茂代 今西和雄 北村順子 佐藤昌子 田中暁子 西田順子 福島邦子 森本久子	泉原健榮 大西聡明 木ノ内敬子 下原公子 津村芳男 西本敦子 水谷一夫 梁池久美代	井田敏雄 大西美智子 木ノ内 洋 黒木美津子 杉下英子 戸田十九一 根間静代 道倉寿美子 山崎喜久江	市村節子 奥田孝子 黒木美津子 高木 徹 飛山洋子 服部孝雄	市村敏夫 狩長雅衣 小磯清子 高州啓子 豊島 隆 浜口忠吉 宮田靖子 山下朝子	伊藤繁子 北村恵子 齊藤康子 田上 薫 中泉佐祁子 早川久代 本山良子 渡邊恵美子	稲垣澤子 北村啓子 笹谷眞智子 竹村恵美子 中村八重子 早川嘉彦 森岡真子

### ★ 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

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