

<p>NALC</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">いわふね</p> <p>交野</p> <p>拠点</p> <p>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: http://ktn-nalc.com/</p>	 <p>交野・磐船神社</p>
--	---

地域活動に熱心な高齢者は認知症のリスクが減少！ 役職務めるとより効果あり

顧問 豊島 隆

町内会やボランティア活動に積極的な高齢者ほど認知症になりにくい……。そんな分析を、早稲田大学などの研究グループがまとめた。

会長や世話役などを務める人ほど発症するリスクが低く、**社会参加が認知症の予防につながっている可能性がある**という。

愛知県の65歳以上の高齢者で、2003年時点で介護を必要としない状態だった約1万4千人の生活習慣や健康状態などを10年間追跡したデータを分析した。調査開始時点で町内会や消防団、趣味の会などの地域活動に参加していた人は約7400人で、うち半数近くが役職を務めていた。

調査期間中、認知症と診断されたのは約2000人。地域活動に参加していた65～74歳の高齢者が認知症になるリスクは、年齢や就労状況の違いを差し引いても、参加していなかった人よりも25%低かった。さらに会長などの役職を務めていた人は、役職



なしで活動に参加していた人に比べ、発症リスクが19%低かった。組織内の調整などで、より頻繁に活動に関わることが影響している可能性があるという。

分析した早稲田大学院博士後期課程の根本裕太さん(運動疫学)は「退職後の比較的若いうちから地域活動に積極的に取り組むことが健康づくりにつながるのではないかと話す。

以上は、2月度運営委員会で紹介された朝日新聞の切り抜きですが、内容について皆さん同感！会報に紹介すべきとの声が上がりました。

また、その後もNHKガッテン誌の「人生100年時代、後半をもっと楽しむ極意」の中でも「社会活動を行っている人は、身体機能や認知機能の低下になりにくい傾向がある！」と、大規模調査で明らかになったことが紹介されていました。

2018年度「いわふねクラブ」定時総会開催日程が決定

2018年度定時総会の日程が下記の通り決まりました。会員の皆さまにおかれましては、今から予定に入れていただき、是非ご出席いただきますようお願いいたします。

日 時： 6月 4日 (月) 午前10時より
場 所： 星の里いわふね「グリーンビレッジ交野」
2階大会議室

内 容： 第一部 定時総会
第二部 懇親会 (バーベキュー)

詳細は、会報4月号でお知らせします。



昨年の定時総会の模様

シリーズ
生きがい

大阪府知事表彰を受けて思うこと

下村 隆司 (星田)

ナルクの皆さまもご存じの方がおられますが、私の長男が障がい者であることから、その親たちの集まりである交野市障害児(者)親の会の会員で、私は現在その会の会長をしており、昨年12月の障がい者週間にあたり交野市から推薦をいただき、大阪府知事の表彰を受けました。その表彰については長年にわたり障がい者福祉に貢献したとの事でした。今年1月に48歳になる長男が急性脳症による後遺症で障がい者になったのは1歳半の時、現在に至るまでの46年年余り、同じ障がい者を持つ親たちと共にその年齢に応じ、学齢期での教育内容、卒業後の進路となる福祉作業所作り、また親亡き後や高齢化による障がい者の生活の場としてのグループホームや入所施設の拡充などについて行政や福祉関係諸団体をお願いする事ばかりの長い年月でした。



今でも国が進める障がい者が地域社会で生活できる環境はまだまだ厳しい状況です。これからも障がい者が住み慣れた地域で暮らせる社会を願って活動していく所存です。またナルクについても分相應の活動は続けていきたいと思っていますので今後ともよろしくお願い致します。

市長懇談

☆ 黒田交野市長と懇談 ☆

2月1日午前、交野市役所で黒田市長と戸田代表他3名が約1時間にわたり懇談させていただきました。最初に「いわふねクラブ」の2017年度年間の活動状況を説明する中で会員が増えないことにも触れると、市長からは「老後の保障が不安の中、働かなくてはならない意識が以前よりも強くなってきており、ボランティアに対する考えが変化している。」などのお話がありました。

また、新総合事業や交野に若者を増やす方策、交野に住んでよかった街づくり等の話が続き、有意義な懇談でした。



黒田市長と懇談中の三役の皆さん



** 2018年度「活動意向調査」ご協力のお礼 **

先般実施しました2018年度「活動意向調査」にご協力いただきありがとうございました。皆様にご提出いただいた調査票は、運営委員会で全体集計した内容を把握するとともに情報を共有化し、今後開催される各コーディネーター会議等で活用していきます。また、お寄せいただいたご意見、ご要望等につきましても、今後の活動に充分活かしていきたいと思っております。

「交野マラソン2018」の沿道での団体応援にご協力下さい！

4月22日(日)に開催される「交野マラソン」の応援を市役所別館前で行います。協力できる会員は、当日午前10時に市役所別館前にご集合下さい。みんなで応援しましょう！

みんなのひろば



折り紙の会

孫と折り紙

寺前 哲子 (星田山手)

私がナルクの「折り紙教室」に参加させてもらうようになってから2年程になります。折り紙を習いたいと思ったのは、現在3歳になる孫(女の子)の存在と、娘の「女の子には折り紙と綾取りやなあ！」の一言からです。

さて、折り紙を習い始めたものの、鶴のおり方も忘れていた自分に落ち込みました。けれどおり方説明を読みながらコツコツと折っていき、完成した時には小さな達成感があります。また、折り紙教室での皆さんの会話も面白く、聞いていて楽しいです。



その後、図書館で「0才～3才のおりがみ」という本を見つけ、早速書店で取り寄せてもらいました。その本を孫の所に持って行き、本を見ながら一緒に遊びました。茶色の紙をくしゃくしゃにしてハンバーグを作ったり、細長くちぎってラーメンを作ったりと。面白いですね。次に孫が我が家に来た時には「ばあば折り紙しよう！」といって三角に折ったり、黒、赤、白の紙をくるくる巻いて「のり巻き」を作ったりしました。

孫が折り紙に興味を持ってくれてとても嬉しいです。私も孫と一緒にいろいろな折れるように、これからも続けていきたいと思えます。



3月・4月の予定

☀ ウォーキング	3月 8日(木) 4月12日(木)	AM10時(事務所) 歴史講座 交野市駅 9時30分集合	戸田 十九一	892-9215
🗺 折 り 紙	3月20日(火) 4月17日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	3月14日(水) 26日(月) 4月11日(水) 23日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	3月22日(木) 4月26日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川 柳	3月30日(金) 4月27日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎪 囲 碁	3月 7日(水) 21日(水) 4月 4日(水) 18日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合 唱	3月5日(月) 6日(火) 15日(木) 19日(月) 4月2日(月) 3日(火) 16日(月) 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	3月(休会) 4月 4日(水) 18日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471
🧶 糸 遊 び	3月(休会) 4月 8日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 編み物教室	3月27日(火) 4月24日(火)	PM1時(事務所)	住村 恵子	892-0647
🏌️ ゴルフ	4月 4日(水)	いわふねコンペ(加茂CC)	市村 敏夫	891-0216

2018年 1 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 232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	43/29	青木茂代 飯田則幸 伊藤繁子 大西聡明 奥田孝子 加藤愛子 神林秀雄 北村啓子 北村順子 黒瀬七恵 坂元良子 下原公子 杉下栄子 瀧下勝子 田中暁子 津村由比子 手島かつ子 寺前哲子 戸田和子 根間静代 早川久代 増田文子 宮田靖子 村田ひさ子 森本久子 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [17]
きんもくせいDS	36/16	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 梁池久美代 渡辺陽子
天の川明星 DS	34/13	泉原健榮 奥田孝子 北村啓子 黒瀬七恵 坂元良子 瀧下勝子 田中暁子 飛山洋子 根間静代 村上せつ 森 知恵子 山下朝子 若松桂子
レガート交野	61/41	青木茂代 飯田則幸 泉原健榮 伊藤繁子 魚住富美子 大西美智子 奥田孝子 片岡まち子 加藤愛子 加藤千保子 北村啓子 木ノ内敬子 黒瀬七恵 斉藤康子 坂元正人 坂元良子 佐藤昌子 下村隆司 杉下栄子 相馬國勝 高州啓子 田上 薫 竹村恵美子 田中暁子 戸田十九一 飛山貞行 中村八重子 浜口忠吉 早川久代 福島邦子 増田文子 水谷勝巳 水谷夏子 村田ひさ子 森 知恵子 森岡真子 森本久子 山下哲夫 山下満寿美 吉田之雄 若松桂子
そんぼの家 星田	19/14	井上邦子 内田好子 北村順子 坂元良子 佐藤昌子 下原公子 戸田和子 飛山洋子 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
ハウスヘルパー	2/1	山崎富男 [1]
送 迎	1/1	森岡真子 [1]
事務所当番ほか	36/16	飯田則幸 泉原健榮 今西和雄 大西聡明 籠島恵子 木ノ内 洋 坂元良子 下原公子 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 山下朝子
奉仕活動実績 (合計 120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	20/10	井田敏雄 奥田孝子 坂元良子 戸田和子 飛山貞行 飛山洋子 西田順子 村田ひさ子 吉田之雄 渡辺陽子
子 育 て	26/12	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 戸田十九一 豊島 隆 福島邦子 山下満寿美
NALC 活動	74/35	青木茂代 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 今西和雄 大西聡明 狩長雅衣 北村恵子 北村順子 木ノ内 洋 黒木美津子 斉藤康子 坂元良子 佐藤昌子 下原公子 杉下英子 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 森本久子 梁池久美代 山崎喜久江 山崎富男 渡辺陽子

★ 事務局 だより ★

会員動静：会員数 263名 (男子105名・女子158名)	世帯数 176世帯
新入会員：和久田 光子 (星田)	(敬称略)

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