

<p>NALC <span style="float: right;">交野</span></p> <p style="text-align: center;"><b>いわふね</b></p> <p>拠点 <span style="float: right;">会報</span></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>
---	--

## エンディングノートを完成させる

運営委員 浜口 忠吉

1年前くらい前にナルクエンディングノートをテーマにした巻頭言を掲載させていただきました。また、1か月くらい前に豊島さんからエンディングノートの話題がありました。そこで、私のエンディングノートがまだ完成させていない事を思い出して、よし今回残っている内容を記入して完結させようと思いつきました。

エンディングノートには定番の終末期の医療、遺言の有無、財産の記録、各種保険関係、葬儀・法事関連等々があり、すでにあまり深くも考えないで以前に記入することができていました。しかし、思い出の項目等は未完のままでした。

その中の一つに「最も気に入った写真を張付ける」ページがあります。数冊のアルバムをひっぱり出してきて、歌の文句じゃありませんが、「♪古いアルバム



めぐり・・・」ああでもない、こうでもないなあと思いつきながら結構苦労してようやく一枚を選びました。

余談ですがアルバムの中の小・中学校時代の写真を見ながら当時をなつかしく、感慨に浸った時間も味わう事ができました。

また他の未記入の箇所も完成させ最終的には全体をほぼ完成の域までこぎつけました。

時がたてば考えが変わるのは当然です。まあ今回は自身の60歳代節目の考えとし、70歳代、80歳代にまた見直してエンディングノートに向き合えばいいのかなあという感じです。

表紙の「遺される人へのメッセージ」というテーマの想いが少しわかったような気もしました。

まだの方はぜひトライしては如何ですか !!!

## ☆ 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。今から予定を入れておいて下さい。なお、詳細のご案内は、会報12月号の手配り時、チラシを同封します。

<日 時> 平成31年1月10日(木) 11時~14時30分

<場 所> ゆうゆうセンター 4階 多目的ホール

## 新春懇親会余興の「踊り手」を大募集!

新春懇親会の余興でみなさんに楽しんでいただく踊りを企画しています。どなたでも簡単に踊れるものです。是非一緒に踊りましょう!

11月27日(火)までに事務所(800-8141)にご連絡下さい。

## シリーズ 10年の思い出

### 身の丈にあった活動を目指す 市村 敏夫 (幾野)

私自身のナルクとの係わりは、定年退職後「好き勝手に身体が動くのも後10年かな」と思い、平成18年10月にナルクに入会、11月に交野拠点「いわふねクラブ」が発足しました。拠点設立総会で会員の方から温かい言葉と態度で迎えていただき、ボランティアという新しい世界に飛び込む事が出来ました。最初の時間預託活動は「犬の散歩」でした。夫婦共働き、幼児を保育園に預ける時間が早く、犬の散歩に支障が出るとの事で依頼がありました。犬(柴犬)の名前はミルクーと言い、最初の散歩のとき姿勢を低くしてちぎれんばかりに尻尾を振って、早く散歩に連れて行って!とばかりに吠え続け跳ね回っていました。散歩コースは春は満開の桜が咲く遊歩道、秋には稲穂が垂れ下がった農道などで、どの道を散歩するかはミルクーが決めていました。ウォーキングを兼ねた散歩は足腰の鍛錬となり自分に合ったボランティア活動の第一歩となりました。月4~5回の散歩でしたが散歩犬を通じていろんな人との出会いもあり、楽しく気持ちが和やかになったひと時でした。それが6年前まで勤めていた会社のOB会の事務整理などで忙しくなり、時間預託活動は休止しました。



奉仕活動は入会当初から地域の小学生の下校時に安全と防犯パトロールを兼ねた見守りを続けています。「お帰り」コールをすると子ども達からの「ただいま」と元気な声を聞きながら、これからも自分に出来る範囲で無理せずに身の丈にあった活動をして行きたいと思っています。

## スキルアップ 研修

### 車いす研修と見学会

### つじ 敏子 (天野が原)

9月26日福祉施設「サールナート」で車椅子の研修があり、ナルクの会員になって初めての体験見学会に興味一杯で参加しました。初めに車椅子の構造、操作の説明があり、はやる気持ちで参加者16名が車椅子で施設の周りを一周。実際座ってみると小石、段差と身体に感じる大きさにびっくり! この感触は乗って見ないと分からない。

交代し押す側になり、振動を柔らげてあげる心配りや、道路の状況によって声掛けの必要さなど良い体験をさせて頂きました。



施設見学は車椅子に乗った状態で1階から3階へ。広い廊下に個々の明るい部屋があり、地域密着型の施設ゆえに知り合いの方が数名おられ親近感を覚えました。楽しそうな歌声がディサービスの部屋から聞えたり、施設全体が安らぎ感で一杯になっていました。

丁寧な説明を受け、御礼を言って外に出ると外は大雨。1月に長い車いす生活の後に亡くなった姉も、私の運転で怖い思いや不満もあつたはず「心配りが足りなくてごめんね」涙雨…。

### ナルク北河内エリア会議に出席 (報告)

9月21日、東大阪市多目的センターにおいて、幹事の東大阪・大東拠点主催の第5回北河内エリア会議が、本部より神野会長と北河内エリアの5拠点の三役などが出席し開催された。冒頭、神野会長から「3年後のナルクの姿を描くビジョン委員会を立上げ、理念以外は、タブー視しないことを踏まえた検討をしよう。会員からも積極的にナルクの進むべき道に関する意見や希望を寄せてほしい」また「来年ナルクは、設立25周年を迎える。大阪で開催を予定しており、多くの会員に参加してほしい」と挨拶があつた。その後、各拠点よりの活動報告や会計担当者分科会の報告、東大阪・大東拠点の事例発表などがあり、各拠点の課題等に対する意見交換が行われた。各拠点がかかえる課題は共通しており、今後も交流を深め課題解決に努力しなくてはならないと感じた。

(事務局長 木ノ内 洋)

# みんなのひろば



## ゴルフクラブ

### 三拠点合同ゴルフコンペで優勝！ 木ノ内 洋（幾野）

10月15日、枚方、寝屋川、交野三拠点合同ゴルフコンペが牧野パークゴルフ場で、ゴルフ日和に恵まれた中、30名（交野8名）が参加し開催されました。この大会は、参加されるみなさんのゴルフの腕前（ハンディキャップ）が分からないため、ハンディキャップを公平に評価できるダブルペリア方式で競技が行われます。そのため上手でも下手でもそして運があれば、誰にでも優勝の可能性があります、がんばれるわけです。さて、そこで今回は、その運にドーンと恵まれ優勝してしまいました。まさかと思っていたのでびっくりです。



ゴルフが出来るだけで幸せなのに、みなさんから優勝の祝福をしていただき、二重の幸せを味わったゴルフコンペでした。なお、私以外にも、相馬さんが準優勝、そして大西さんが5位と交野から参加されたみなさん大健闘でした。拠点同士の交流が少ない中であって、このような機会をとらえて交流できることは大変良いことだと思いました。

（この原稿は、交野拠点から参加した者の中で、一番成績が良かった者が書くことになったため）

## 11月・12月の予定



☀ ウォーキング	11月 8日(木)	京阪・守口市駅東口 9:30 集合 持物（飲み物）	戸田 十九一	892-9215
✪ 折 り 紙	11月20日(火) 12月18日(火)	PM1時（事務所）	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	11月14日(水) 26日(月) 12月12日(水)	PM1時（事務所）	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	11月22日(木) 12月（休会）	PM1時（事務所）	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川 柳	11月30日(金) 12月21日(金)	PM1時（事務所）	籠島 恵子	824-6944
🏹 団 碁	11月 7日(水) 21日(水) 12月 5日(水) 19日(水)	PM1時（事務所）	増田 博生	891-2186
🎵 合 唱	11月5日(月)6日(火)15日(木)19日(月) 12月3日(月)4日(火)17日(月)20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
🎈 糸 遊 び	12月 9日(日)	PM1時（事務所）	山本 保子	892-5562
🌸 手 編 み	11月27日(火) 12月25日(火)	PM1時（事務所）	泉原 健榮 山下 朝子	892-8726 893-0141
🏌️ ゴ ル フ	12月10日(月)	いわふねコンペ 加茂CC	市村 敏夫	事務所まで

### 《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	☎
パ ソ コ ン	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

## 2018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 228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	44/27	飯田則幸 泉原健榮 伊藤繁子 奥田孝子 加藤愛子 狩長雅衣 神林秀雄 久保木榮子 黒瀬七恵 坂元良子 桜川幸代 瀧下勝子 田中暁子 田中節子 手島かつ子 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 山下朝子 山下満寿美 米谷ユリ子 渡邊恵美子 渡辺陽子 [15]
きんもくせいDS	36/16	北村順子 久保木榮子 坂元良子 佐藤昌子 下原公子 新庄悦子 戸田和子 中島佳子 中村恵子 西尾秋江 西山伊佐子 林 節子 村田ひさ子 望月弘江 梁池久美代 渡辺陽子
天の川明星 DS	34/15	江南良子 奥田孝子 加藤愛子 北村啓子 黒瀬七恵 坂元良子 佐々木節子 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 仲井とし子 根間静代 村上せつ 森 知恵子 若松桂子
そんぼの家 交野駅前 (旧、レガート交野)	30/19	飯田則幸 泉原健榮 伊藤繁子 加藤千保子 木ノ内敬子 雲川愛子 黒木美津子 下村隆司 杉下栄子 鈴木喜恵子 相馬國勝 高州啓子 田中暁子 田中節子 中村八重子 浜口忠吉 早川久代 森本久子 山下満寿美
そんぼの家 星田	25/19	稲垣澤子 井上邦子 奥田孝子 北村順子 坂元正人 坂元良子 下原公子 世古由美子 戸田和子 西牧美智子 西山伊佐子 道倉寿美子 村田ひさ子 梁池久美代 山崎喜久江 山本保子 吉田之雄 渡邊恵美子 渡辺陽子
庭・植木手入れ	22/ 5	飯田則幸 井田敏雄 杉下栄子 山崎富男 吉田之雄 [6]
事務所当番ほか	37/21	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 津村芳男 堂野喜美子 戸田十九一 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 吉田之雄 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 142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	久保木榮子 佐藤昌子 下原公子 西山伊佐子 村田ひさ子 渡辺陽子
子 育 て	24/15	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 久保木榮子 鈴木喜恵子 高木 徹 田中暁子 田中節子 戸田十九一 豊島 隆 西田順子 山下満寿美
NALC 活動	100/44	泉原健榮 井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 井上邦子 今西和雄 江南良子 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 斉藤康子 坂元良子 桜川幸代 佐藤昌子 下原公子 杉下栄子 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 豊島 隆 中村八重子 根間静代 服部孝雄 浜口忠吉 村田ひさ子 本山良子 森 知恵子 森本久子 山崎喜久江 山崎富男 山下朝子 米谷ユリ子 若松桂子 渡辺陽子

### ★ 事務局 だより ★

会員動静：会員数 274名 (男子108名・女子166名)      世帯数 182世帯
新入会員：仲井とし子 徳治 (妙見坂)      勝山ちよ子 (天野が原)      前田裕子 (私市山手) 街 敏子      隆史 (天野が原)      (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