

NALC

交野

いわふね

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: <http://ktn-nalc.com/>



我が家の庭

大阪市立大学植物園の西側奥の近くに我が家があります。庭は40坪ほどでスロープを挟み野菜畑と樹木に分けています。四季折々には野鳥が来て完熟したイチジクは見る影もなく、キンカン、四季橘などは穴があき地面にコロコロと転がる始末です。ある時突然に垣根の正木が順番に枯れて行き、あれよ、あれよと言う間に10本以上が枯れました。何かの病気かと思い、毎年来て貰う造園屋さんに相談しましたが原因が分からず、根元を掘り起こして見ると他界した父親が昔、家の改築をした時に出た屋根瓦を大量に埋めていて、苗木の時は良かったのですが成長するにつれ根が張れなくなり枯れてしまったようです。道路側なので地面ギリギリで切って貰い、急いでフェンスにしました。樹木は他に五葉松、イブキ、マキ、南天など種類も多く、名前を知るために図鑑と睨めっこです。



父親が亡くなった後、母親が一人で家を守って来ましたが「これからどうなるのだろう」と、つぶやきが多くなり、あれだけ強気で「誰の世話にも成らない」と言っていた元気な姿は何処にも無く12年前に元気な間にと同居を決断しました。当初はハツラ

運営委員 坂元 良子

ツとしていた母親も段々と庭の手入れも出来なくなって行き90歳過ぎて大腿骨骨折などで手術を余儀なくされ、家で風呂に入る事も出来なくなりデイサービスのお世話になりました。そして翌年には庭で転んで手首を骨折、手術しましたが、体力も弱っていたようで風邪を引いて病院から帰って来て4日後に93歳で亡くなってしまいました。本人の希望とは言え手術をする事を止めれば良かったと今でも後悔しています。

母が亡くなって5年が経ち垣根の剪定や野菜畑の手入れ、苗、種の段取りをする準備も大変になってきた今日この頃です。もともと母親の世話をする事だけを考えていましたので、庭の事は何も考えていませんでした。草木の種類も畑の手入れの仕方も興味が無かった為、父親には聞きもしなかった事を今は反省しています。でも姉から「野菜、今何が出来ているの」と聞かれる事もしばしばでやっぱり植えないと、と思う次第です。野菜が出来たら出来たで朝取りをして、近所や友達にあげて喜んで貰えることを楽しみにしている自分がいます。

これからも四季折々の庭の表情を眺め、野鳥や害虫と競争しつつ日常の手入れなど頑張ります。

交野市健康福祉フェスティバルに今年も参加します

「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、市民の皆様と交流を図り、ナルクの活動を知っていただくためのPR活動や、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。

ぜひ会員の皆様方もお友達などをお誘いあわせの上、ご来場ください。

● 日時 : 11月10日(日) 午前10時～午後3時

● 場所 : 交野市ゆうゆうセンター 全館及び周辺広場・駐車場

⇒ 詳細は10月号会報でお知らせします。

奉仕活動

「そんぽの家交野駅前」

夏祭りの手伝いに参加して

姫野 利子 (私部)

私がナルクに入ったきっかけは一人でボツンとしている時間が多くなり、「今日は誰とも話さなかったな！このままでは認知症になってしまうのも時間の問題だ」と思っていました。そんな時友達の一人がナルクでボランティアをしている事を聞き、私にも出来るかも？と思っていたところ、近くの広報板にナルクのチラシが貼ってあり、これは！と思いナルクの事務所で話を伺い、私にも出来ることがあるのでは？と入会しました。

現在、「そんぽの家交野駅前」で書道のサポートをさせて頂いています。ある時入居者さんが「あんた偉いね。あんたを見ていると元気がでるわ！」と声をかけて頂きとても嬉しかったです。



夏祭りに参加された皆さん

また、7月28日には恒例の夏祭りがあり、私は初めて参加させて頂きました。当日はナルクから30数名の方が来られてロビーはナルクの会員でいっぱいでした。抽選で私は「たこ焼き」の係になり、忙しい中にも楽しく焼いたり、トッピングし



いつも多忙な「たこ焼き」売り場

たり、売ったりの手伝いをしました。以前に声をかけて下さった入居者さんからまた声をかけて頂きました。その方は101歳で表情も明るく穏やかで、私もそういう歳の取り方をして、前向きに元気で笑顔でいられたらと思っています。忙しい1日でしたが、他の会員さんとも楽しく話すことができ、充実した1日でした。

ごきげんさん会

わいわいガヤガヤと情報交換しています

西本 敦子 (天野が原)

「いわふねクラブ」ごきげんさん会は、毎月第2木曜日、10~15名のメンバーが集まり、事務所で例会を開いています。テーマは特に決めなくて、フリートーク形式で情報交換しています。

普段は一人暮らしで気楽な反面、共通の悩み、困りごとが多々あり、結論は出ないもののそれぞれ独自の工夫、考え方を聞かせてもらい、参考にさせて頂いております。

毎月の生活の中での事例では、一人暮らしを狙った〇〇詐欺の対処法。身の整理(終活)はどうしてる？ 体調が急変したら・・・などなど。前回の例会では参院選の直前だった事もあり、憲法改正、消費税、年金問題などで盛り上がりました。

これからも事務所での会合を基本とし、時には場所を変えて会食などを計画するのも良いのではと思っています。お一人暮らしの方、一度のぞきにいらっしやいませんか？ お待ちしています。



《 「戦中戦後の体験記」 展示・閲覧について 》

平成28年に関西八十路会で編集した「戦中戦後の体験記」が、厚労省所管の国立博物館「昭和館」の図書室に蔵書として採用され、広く一般の皆さんに閲覧して頂けることになりました。この冊子にはナルク全国十数拠点からの投稿と共に、「いわふねクラブ」からも水谷一夫さん、故・倉田豊輝さんが投稿されています。

原本の写しを、事務所に保管していますのでご覧ください。(ただし、貸し出しはできません。)

*「昭和館」：戦中戦後の国民生活の歴史的資料・情報を収集、保存・展示し後の世代に提供する施設です。

所在地：東京都千代田区九段南 1-6-1 (地下鉄 九段下4番出口徒歩1分) Tel 03-3222-2577

みんなのひろば



同好会

川柳の会 毎月悩みながらの作品です

古い殻破って平成通り抜け	山本 遙
初笑い孫のジョークで	遙
飾の海老詰めて平成振り返る	下原 公子
一人じゃんけん右脳左脳は大慌て	公子
空蟬に我が人生を重ね見る	奥田 朱雀
次の手もじゃんけんぽんで決めてみる	朱雀
笑いヨガ体も笑い軽くなる	道倉 寿
ケセラセラ笑い飛ばして明日を待つ	寿
新春会殻を破って踊り出す	若松 桂
歳やなあ腹が立っても笑って	桂
音声で質問出来るありがたい	田中 暁
活動者のつぶやき欄もほしいよな	暁
作り笑い免疫力がアップする	籠島 恵子
殻を脱ぐたびに綺麗になりはった	恵子

馬見公園へウォーキングのご案内 ☀雨天中止 (弁当、飲み物各自持参)

集合の場所・時間：河内磐船駅、星田駅9時 ★交通費 片道850円
行程：JR 放出・(大阪東線)久宝寺・王子で乗り換え、近鉄池辺駅下車

9月・10月の予定

☀ ウォーキング	10月10日(木)	馬見丘陵公園〈17時頃帰着〉	梁池 久美代	891-2817
📄 折り紙	9月17日(火) 10月15日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
🀄 健康麻雀	9月11日(水) 10月9日(水) 28日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
👚 布遊び	9月26日(木) 10月24日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	9月27日(金) 10月25日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♠ 囲碁	9月18日(水) 10月2日(水) 16日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	9月19日(木) 10月1日(火) 7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
🐦 すずめのおやど	9月8日(日) 10月13日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	9月24日(火) 10月22日(火)	PM1時(事務所)	泉原 健榮 山下 朝子	892-8726 893-0141
🏌️ ゴルフ	10月21日(月)	3拠点合同コンペ 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	☎
障子の張り替え	障子を新しく張り替えると部屋が明るくなります	山崎 富男	894-0815

将棋クラブ会員募集



新たな文化・スポーツ活動として将棋クラブの会員を募集いたします。棋力は一切問いませんので、将棋に興味のある方はどなたでもお気軽に連絡ください。

申し込み：いわふねクラブ事務所 締め切り：9月30日(月) 担当 浜口

2019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 242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	36/24	伊藤繁子 江南良子 奥田孝子 狩長雅衣 神林秀雄 北村順子 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 森本久子 山下朝子 山下満寿美 渡邊恵美子 渡邊紀美子 渡辺陽子 [11]
きんもくせいDS	48/18	北村順子 久保木榮子 佐藤昌子 下村由紀子 新庄悦子 寺前哲子 戸田和子 仲井とし子 中島佳子 中村恵子 西山伊佐子 野々村節子 林 節子 水谷夏子 村田ひさ子 望月弘江 梁池久美代 渡辺陽子
天の川明星DS	44/17	江南良子 奥田孝子 加藤愛子 北村啓子 黒瀬七恵 坂元良子 桜川幸代 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 森 知恵子 山下朝子 若松桂子 渡邊紀美子
そんぼの家 交野駅前	34/24	泉原健榮 伊藤繁子 魚住富美子 大西美智子 奥田孝子 勝山ちゑ子 加藤愛子 加藤千保子 川原田慶子 木ノ内敬子 雲川愛子 下村隆司 杉下栄子 鈴木喜恵子 竹村恵美子 田中暁子 田中節子 西田順子 野々村節子 早川久代 福島邦子 森岡真子 森本久子 山下満寿美
そんぼの家 星田	23/17	稲垣澤子 井上邦子 坂元良子 世古由美子 戸田和子 西牧美智子 西山伊佐子 村田ひさ子 梁池久美代 山崎喜久江 山田幸子 山本保子 吉田之雄 米谷ユリ子 和久田光子 渡邊恵美子 渡辺陽子
庭・植木手入れ	10/ 3	井田敏雄 北村正一 下原一美 [2]
ハウスヘルパー	7/ 2	北村正一 山崎富男 [2]
事務所当番ほか	40/20	飯田則幸 井田敏雄 市村敏夫 今西和雄 大西聰明 木ノ内 洋 坂元良子 住村恵子 戸田十九一 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 道倉寿美子 村田ひさ子 山下朝子 山本保子 吉田之雄 渡辺伊久夫 渡邊紀美子
奉仕活動実績 (合計 94点)		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
子育て	25/16	市村節子 市村敏夫 大西聰明 加藤千保子 木ノ内敬子 木ノ内 洋 久保木榮子 桜川幸代 高木 徹 田中暁子 田中節子 戸田十九一 豊島 隆 仲井とし子 早川久代 山下満寿美
NALC活動	69/32	井田敏雄 市村敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 今西和雄 大西聰明 北尾早代子 北村恵子 北村順子 木ノ内 洋 久保木榮子 黒木美津子 坂元良子 佐藤昌子 杉下栄子 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 服部孝雄 浜口忠吉 村田ひさ子 本山良子 森本久子 山崎喜久江 山崎富男 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊紀美子 渡辺陽子

★ 事務局だより ★

会員動静：会員数 273名 (男子106名・女子167名) 世帯数 183世帯

新入会員：源代 登志子 寿 (私市) (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