

<p>NALC 交野</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">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 : http://ktn-nalc.com/</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">交野・磐船神社</p>
---	--

病 の 後 で

3年ほど前から、腰の軽い痛みから始まり、足の腫れ、そのうちに歩くたびに痛みがきつくなり、毎日痛み止めを飲みながらの生活が続きました。最後にブロック注射も試しましたが、思わしくなく、固定術という脊椎の手術をすることになりました。

思っていた以上に大変な手術でしたが無事終了。しかし、それからが大変。まるで鎧のようなコルセットを24時間つけたまま。外せるのはシャワーをするわずか10分足らず。3ヶ月間頑張りました。その間、腰を曲げたり、ひねったり、重たいものを持つことは厳禁です。かがまなければ取れないものはすべて、立ったまま取れるように工夫しました。洗濯機から洗濯物を取り出すのに火ばさみは大変重宝しました。

幸い息子と一緒に住んでおりましたので買い物は大丈夫、掃除はお掃除ロボットで対応、しかしながらどうしても人をお願いしなければならないものがありま



運営委員 森本 久子

した。ゴミ出しとゴミ網の当番です。私の組は4軒しかなく毎月回ってきます。息子が出勤前にゴミ出しと網は出していただけますが、片付けが出来ません。幸い家の向に会員さんがおられ、気持ちよく引き受けてくださいました。

つくづく思いましたが、もし1人暮らしならどうするのか、高齢化社会になりつつある中で、ナルクのような助け合いの組織がもっと充実して、もっと身近にあればご近所の付き合いも大事ですが、そのご近所も高齢化です。家事支援という大きな支援でなくても、もっと小さなことでも助け合える組織が必要ではないか。今は家族が一緒でも何か起こるかわかりません。会員の皆様も一度考えてみてはいかがでしょうか。また、高齢になっていく私も、簡単なお手伝いができるような、元気な年寄りになっていかねばと、より一層感じるようになりました。

2020年度「いわふねクラブ」定時総会開催日程が決定

2020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おいていただき、是非ご出席いただきますようお願いいたします。

なお、詳細につきましては、会報4月号でお知らせします。

- 日 時： 5月27日(水) 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)

ナルクを創設された 高畑敬一名誉会長が2月8日に逝去されました。葬儀式等のご家族によって既に済まされましたが、ナルクとしての「お別れの会」が下記のとおり執り行われますのでご案内します。

- 日 時： 3月31日(火) 13:30~
- 場 所： エル・おおさか (大阪府立労働センター)
大阪市中央区北浜東3-14 (京阪電車「天満橋」駅下車 西へ300m)

シリーズ
私の楽しみ

好きな事をすると気が晴れ、心が癒やされます

泉原 健栄（寺）

昨年夏に左胸の異変を感じ、交野病院で受診した所、両側乳ガンと検査の結果を医師から告げられました。現役から今まで走り続けてきた私に、意味のある病なのかと受け止め、仲良く寄り添ってという決めました。各グループの活動を全て休止し、入院、手術、放射線治療とすべてがタイミングよく事が運び、約半年闘病生活と云う経験を初めてしました。しかし、いざ動こうとした時著しい筋肉の低下で歩くことさえままならない状態となり、このまま寝たきりになるのでは？と不安がよぎりました。



以前7年間続けていた朝7時からのラジオ体操にやっとの思いで行くと、仲間の皆さんらが待っていてくれ笑顔で迎えてくれました。嬉しかったのがきっかけで自分の好きな事から始めることにしました。

勝っても負けてもワクワクする麻雀、大きく声を出しスカッとするカラオケ、気のおけない友との飲み会など私はつくづく人が大好き人間だと認識しました。好きな事に没頭すると気が晴れ、心が癒やされ幸せな気持ちになります。元々趣味の多い私が遊び惚けていると、時々「調子に乗るんじゃないぞ」と自分に言い聞かせ、感謝しながら一日を大切に過ごせている元気いっぱいの私がいいます。

黒田交野市長と懇談

去る2月4日、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頂きました。

最初に、戸田代表より市長への挨拶「恒例となっているNALCとの懇談会に感謝の言葉」を述べた後、佐藤副代表より2019年度「いわふねクラブ」の活動状況を説明しました。

就業年齢の高齢化によるNALC新入会員の低迷と会員の高齢化（会員平均年齢が後期高齢者）が活動実績に影響していることを報告。その中であって、市政としても高齢者の引きこもりをなくすための外出支援策に、ゆうゆうバスの廃止問題は大きな悪影響を及ぼすのではないかと申し入れました。



市長室で懇談中の代表の皆さん



と申し入れました。

市長からは、「ゆうゆうバスの件については、外出支援策の面からしても問題点は十分理解できるが、残念ながら廃止の方向。次善の策については多くの市民の声を聴きたい」と述べられたのに対し、代表からは、介護施設バス等の活用を提案するなど、検討材料を申し入れました。

和やかな雰囲気の中で意味のある有意義な懇談でしたが「今後もNALCとの交流活動に基づき、施策に反映させていきたい」との市長の言葉に期待を寄せたい、と実感しました。

（副代表 村田 ひさ子 記）

「交野マラソン2020」の沿道での団体応援にご協力下さい

今年も4月19日（日）に開催予定の「交野マラソン」の応援を市役所別館前で行います。

協力できる会員の方は、当日午前11時に市役所別館前にご集合下さい。

（なお、開催等について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため今後変更される可能性があります。交野市ホームページ等でご確認ください。）



みんなのひろば



同好会

「すすめのおやど」に参加して

鈴木 喜恵子 (私部)

年を取ると楽しみの少ない毎日ですが、私たちは毎月第2日曜日にトランプで楽しんでいます。最初は編み物や折り紙だったのですが、今は皆さんの顔が揃ったところで山本リーダーの「さあ皆さんトランプをしよう！」との声かけで「七並べ」が始まります。3個のおはじきをパス用に危機を乗り越えたり、ケチョンケチョンにやられたりして2時間があっという間に過ぎてしまいます。もう私たちには「たかがトランプ」ではありません。2時間弱で7、8人が心を一つにして勝負する様子は真剣な一時です。



帰りはストレスが全部抜けて爽やかな気分で、家路にむかう主婦の顔に戻って忙しく帰ります。山本さんが満足そうに「私は前からこう云う時間を作りたかったのよ、皆さんと一緒に遊べて楽しめるのはこれよネー」と…。

私たちも月1回ですが第2日曜日を楽しみにしていますので、これからもよろしくお願い致します。



＊ お花見のご案内 ＊ 3月27日(金) ☂ 雨天中止

場 所 : 石清水八幡宮 背割り堤
 集合場所 : 京阪交野市駅 AM9時集合
 持ち物 : お弁当 飲み物 歩きやすい靴
 ※ 近くです！多くのご参加お待ちしております。



3月・4月の予定

☀ ウォーキング	3月27日(金)	お花見(背割り堤)	申込:事務所	800-8141
🗑 折り紙	3月17日(火) 4月21日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	3月11日(水) 23日(月) 4月 8日(水) 27日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	3月26日(木) 4月24日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	3月27日(金) 4月27日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯 囲碁	3月18日(水) 15日(水) 4月 1日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	3月16日(月) 19日(木) 4月6日(月) 7日(火) 16日(木) 20日(月)	月 AM10時(堂野会員宅) 火 AM10時・木 PM1:30(星田会館)	渡邊 恵美子	893-2284
🌟 すすめのおやど	3月 8日(日) 4月12日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	3月24日(火) 4月28日(火)	PM1時(事務所)	泉原 健榮 山下 朝子	892-8726 893-0141

☆ 2020年度「活動意向調査」ご協力のお礼 ☆

先般実施しました2020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。皆さま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。

2020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 163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	29/19	伊藤繁子 稲垣澤子 加藤愛子 狩長雅衣 神林秀雄 坂元良子 桜川幸代 下村隆司 瀧下勝子 田中節子 戸田和子 仲井徳治 姫野利子 増田文子 宮田靖子 村田ひさ子 山下朝子 山下満寿美 渡邊紀美子 [11]
きんもくせい DS	42/17	北村順子 久保木榮子 小林勝美 佐藤昌子 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 西尾秋江 西山伊佐子 野々村節子 林 節子 水谷夏子 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS	36/18	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 村上せつ 森 知恵子 山下朝子 吉田佐和子 若松桂子
そんぽの家 交野駅前	31/24	伊藤繁子 魚住富美子 大西聡明 大西美智子 勝山ちよ子 加藤愛子 川原田慶子 雲川愛子 坂元良子 桜川幸代 佐藤昌子 竹村恵美子 田中暁子 田中節子 戸田十九一 仲井とし子 西本敦子 野々村節子 浜口忠吉 姫野利子 福島邦子 村田ひさ子 山下満寿美 渡辺陽子
そんぽの家 星田	22/14	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 村田ひさ子 山崎喜久江 山田幸子 山本保子 米谷ユリ子 和久田光子 渡邊恵美子 渡辺陽子
送 迎	3/ 1	森岡真子 [1]
事務所当番ほか	35/15	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 住村恵子 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 渡辺伊久夫
奉仕活動実績 (合計 102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/ 9	井田敏雄 片岡まち子 北村順子 坂元良子 戸田和子 仲井とし子 西尾秋江 村田ひさ子 吉田之雄
子 育 て	11/ 3	高木 徹 戸田十九一 豊島 隆
NALC 活動	71/31	井田敏雄 伊藤繁子 稲垣澤子 今西和雄 大西聡明 加藤愛子 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 山崎富男 山崎喜久江 米谷ユリ子 若松桂子 渡辺陽子 渡邊紀美子

★ 事務局 だより ★

会員動静：会員数 269名 (男子 105名・女子 164名) 世帯数 181世帯

事務所当番をしませんか！ ※ 希望される方は事務所までお電話ください

〈活動日〉月～金曜日 〈時間〉10:00～12:30 または 12:30～15:00

〈預託点数〉各々1点を付与

〈内 容〉電話の取次ぎ、来客対応、郵便物処理など (最初、事務局が一緒に当番をして要領を説明します)

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