



## がんばらない生き方!

巣ごもり中、タップリと与えられた時がゆっくりスズムで私の中を通過する。新聞を広げると聞きなれないカタカナの単語が多いことに悲しさを覚える。コンプライアンス、エビデンス、エッセシャルワーカー、カオス、ヤングケアラーなどなど。

これらを調べ終えたかと思いきや、すぐに頭の中のスイッチが点いたり消えたり、いつもの事ですが…。

気がつくといつのまにか歳をとり、出来ない事を悔やむよりあるがままを受け入れるほうが楽に生きられる。これからのコツかなと悟りました。ならば頭の老化を少しでも遅らせようと、周りから攻めていくことにしました。「好きなことは？」と聞かれても「う～ん??」ハッキリと答えられるものは何もなかった。

## 運営委員 渡辺 陽子

でも、ここ数年、続けられていることがあります。発端はナルクの80歳以上のおひとりさまに「お誕生日おめでとう」を届ける「絵てがみ」(新聞のカラー部分を利用したちぎり絵)です。今は20数名の方に3人で手分けして作っています。小さな一枚のハガキの魅力は自分1人の世界が広がり、想像することによって心豊かになります。その上一番はお金がかからないことです。

どんな趣味でもそうですが、上手くても下手でもそんなことはどうでもよいことです。仕上がる過程を楽しみたいと思っています。

ナルク活動も同じ事が言えると思います。楽しんで活動している姿は、利用者さんにもきくと伝わると思います。無理をせず活動の過程を楽しんでほしいと思います。

## 同好会活動 10月予定

日 時: 10月18日(月) 小雨決行  
持ち物: お弁当 飲み物  
行 程: 京阪電車、京都地下鉄利用

☀ ウォーキング	18日(月)	京都植物園 京阪交野市駅 9時集合	北村 啓子	891-0743
📄 折り紙	19日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
🎴 健康麻雀	13日(水) 25日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
🧵 布遊び	28日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	29日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	5日(火) 21日(木)	火 AM 10 木 PM 1:30	渡邊 恵美子	893-2284
🏠 すずめのお宿	10日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	26日(火)	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141
🏌️ ゴルフ	18日(月)	三拠点ゴルフコンペ(牧野PG)	浜口 忠吉	0743-79-5084

## こんなボランティアを利用する時期です

活動	内容	コーディネーター	☎
庭、植木の手入れ	年末の庭の手入れ、早めに予約をお願いします。 12月は活動中止	井田 敏雄	891-5889

## 2021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 179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	38/17	片岡まちこ 加藤愛子 神林秀雄 坂元良子 田上 薫 瀧下勝子 田中暁子 田中節子 戸田和子 早川久代 増田文子 松崎成子 三谷サト子 村田ひさ子 森知恵子 若松桂子 渡辺陽子 [10]
きんもくせいDS	42/11	北村順子 小林勝美 佐藤昌子 寺前哲子 戸田和子 仲井とし子 中内博子 西山伊佐子 野々村節子 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS	40/17	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 松崎成子 森知恵子 山下朝子 若松桂子 渡邊紀美子
庭・植木手入れ	16/3	井田敏雄 谷口博美 西村一子 [4]
ハウスヘルパー	5/1	若松富士男 [1]
送 迎	2/1	森岡真子 [1]
事務所当番ほか	36/17	泉原健榮 大西聰明 籠島恵子 片岡まち子 西園寺二三 坂元良子 田上 薫 田中暁子 堂野喜美子 戸田十九一 浜口忠吉 増田博生 村田ひさ子 山下朝子 渡辺伊久夫 渡邊紀美子 渡辺陽子
奉仕活動実績（合計 91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	9/2	高木 徹 吉田佐和子
環 境	2/1	井田敏雄
NALC 活動	80/32	有元素子 泉原利勝 井田敏雄 伊藤繁子 稲垣澤子 大西聰明 加藤愛子 北尾早代子 北野美香 北村順子 久保木榮子 黒木美津子 坂元良子 佐藤昌子 杉下栄子 角崎百合子 田上 薫 竹村恵美子 田中暁子 谷口博美 津村芳男 戸田十九一 豊島隆 浜口忠吉 早川久代 林 節子 村田ひさ子 山崎喜久江 米谷ユリ子 若松桂子 渡邊紀美子 渡辺陽子
<b>☆ 事務局 だより ☆</b>		
会員動静：会員数		252名（男子96名・女子156名） 世帯数 172世帯

### 活動者会議

「きんもくせいDS」活動者懇談会に参加して 佐藤 昌子（星田西）

7月20日、活動者懇談会が戸田代表と会員11名の出席の下、きんもくせい5階ホールで開かれました。活動者の高齢化による体調不良を訴える意見が増える中どのようにして乗り切っていけるか、気持ちよく活動できるか？

解決策のための知恵を出し合い、例えば利用者さんがいない時には椅子に座ったり、活動後の椅子片付け不要など、きんもくせいの村山、園田様に了解していただくことができました。

一方、活動者が予定の日に都合が悪くなった場合、まず自分で交代者を探しその結果をC○に報告する等、基本的なことが話し合われました。

コロナの心配が無くなり心身ともにさらなる親密な関係が築かれることを願うばかりです。北村C○西山Sub有り難うございました。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



### おめでとう！ 戸田和子さんが1000点突破（時間預託点数）

本年6月、戸田和子さんが入会后17年で時間預託点数1000点を超えられました。「いわねクラブ」では6人目です。入会後は家事支援や施設への活動を地道に続けてこられました。また「いわねクラブ」代表のご主人を支え、内外共にナルク活動に寄与されてこられました。これからもますますお元気で、さらなるご活躍を祈念致します。



※ 今年の「健康福祉フェスティバル」はコロナウイルスのため中止となりました。