

NALC 交野拠点
 会報 いわふね
 2022年 2月 158号

NALC 交野拠点「いわふねクラブ」
 〒576-0033 交野市私市1丁目1-6-205
 Tel : 072-800-8141 fax : 072-800-8145
 Mail : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp
 HP : http://ktn-nalc.com/
 編集・発行責任者：戸田 十九一



「人生100年」時代というけれど

副代表 佐藤 昌子

昨年末 瀬戸内寂聴さんが99歳で亡くなられた。亡くなられる直前まで、某新聞に「残された日々」というエッセイが掲載されていた。その末尾別枠には「気の向いた時に思うがままに執筆するので、次回の予定は未定です」と記載されていた。奔放な生き方と仏門に帰依しても歯に衣着せぬ説法、1日200gの肉を食し、執筆は徹夜もいとわず、とも書かれていたのが最後となった。突然だったことも寂聴さんらしい。

かつて、「きんさん、ぎんさん」として、その元気さと明るさで有名になった双子の姉妹がおられた。きんさんは107歳、ぎんさんは108歳で亡くなられたそうだ。お二人ともその直前まで、散歩を日課とし朗らかな人柄は変わらなかったと報じられている。

「太平洋ひとりぼっち」ヨットで単独横断したあの堀江謙一さんも今や83歳。驚くことに、今年またサンフランシスコから日本に向けて単独無寄港、最高齢記録達成に向けて出発するそうだ。

TVに映された顔と肉体はまるで青年のようだ。

また、80歳にして世界最高峰エベレストを踏破した登山家でありプロスキーヤーでもある三浦雄一郎さんも然り！である。健康老人、長寿を全うされる方には総じて、明るく前向きな心身一体の「生きざま」がうかがえる。

日本人の平均寿命は女性87.74歳（世界1位）、男性81.64歳（世界2位）だそうだ。その背景には農耕民族としての穀物、海洋に囲まれた魚介、適度に肉食文化をとりいれる日本人特有の柔軟性が食生活にも取り入れられた結果だと思う。さらに加えると、もう少し肉食比率を高めた方が、ロコモティブシンドローム（運動器症候群、骨や関節、筋肉などの運動機能の衰えにより日常生活に障害を来す状態）に陥らず健康寿命を保ちながら寿命を全うできるそうだ。ならば、我が家の夕食「もう少し弾んでステーキの日を増やそうか！調理は楽し。ただし野菜もバランス良く」と考えるこの頃です。

同好会活動 3月予定

✪ 折り紙	15日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 健康麻雀	9日(水) 28日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	24日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
△ 川柳	25日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
☀ ウオーキング	未定		北村 啓子	891-0743
🍷 囲碁	未定	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	1日(火) 17日(木)	火 AM 10時 木 PM 1時30分	渡邊 恵美子	893-2284
🏠 すずめのお宿	13日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	22日(火)	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141

☆ 2022年度「活動意向調査」ご協力のお礼 ☆

先般実施致しました2021年度「活動意向調査」ご協力頂きまして有り難うございました。

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、ご要望につきましても、今後の活動に充分生かしていきたいと思っております。

2021年12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 157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	25/15	伊藤繁子 井田敏夫 加藤愛子 神林秀雄 坂元良子 田上 薫 瀧下勝子 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 山下満寿美 渡辺陽子 [8]
きんもくせいDS	42/13	伊藤道子 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 中井とし子 中内博子 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 坂野小夜美 坂元良子 桜川幸代 佐々木節子 瀧下勝子 竹田千鶴子 仲井とし子 田中暁子 森知恵子 山下朝子 若松桂子 渡邊紀美子
そんぼの家交野	9/8	大西美智子 勝山ちよ子 加藤愛子 雲川愛子 源代登志子 坂元良子 仲井とし子 山下満寿美
庭・植木手入れ	4/2	井田敏雄 谷口博美 [1]
送迎	2/1	谷口博美 [1]
事務所当番ほか	35/17	今西和雄 大西聡明 狩長雅衣 坂元良子 住村恵子 田上 薫 田中暁子 堂野喜美子 戸田十九一 中井吉和 浜口忠吉 増田博生 村田ひさ子 山下朝子 渡辺伊久夫 渡辺陽子 渡邊紀美子
奉仕活動実績（合計 149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	67/15	大西聡明 北尾早代子 桜川幸代 高木 徹 田中暁子 田中節子 豊島 隆 仲井とし子 野々村節子 早川久代 三谷サト子 山下朝子 山下満寿美 吉田佐和子 若松桂子
環境	8/2	井田敏夫 谷口博美
NALC活動	74/32	有元素子 泉原敏勝 井田敏夫 伊藤繁子 稲垣澤子 大西聡明 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
☆事務局だより☆		
会員動静：会員数		248名（男子94名・女子154名） 世帯数 170世帯

シリーズ

コロナ禍での私の過ごし方

コロナ禍の中で 津村 芳男（倉治）

コロナ禍が発生してはや2年ほど経ちますが、その間皆さんマスクをしたり、旅行や飲食など行動を自粛してきましたが、最近ようやく発生も減り、私も最近では昔の仲間とのバーベキューやゴルフを楽しんだりしています。去年の11月には長らく出来なかった両親の法事を実家の久留米で行うことが出来ました。コロナ禍で一番ストレスを解消出来たのは家庭菜園でしょうか。また、コロナ禍のおかげで変わったのは小学3年生の孫が学校からタブレットを借りて勉強するようになったのにはビックリです。早くコロナが収まってマスクのない生活を送りたいものです

🌸 おめでとう！ 村田ひさ子さんが1000点突破（時間預託点数）

昨年〇月、村田ひさ子さんが入会后12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7人目です。入会後は家事支援や特に施設のコーディネーターとして長く活動してこられ、現在は副代表として運営委員会での司会や世話人会への事務処理、事務所の提示などいつも細やかな心遣いで「いわねクラブ」を支えて下さっています。また村田さんの笑顔にはいつも癒やされて心が和みます。これからもお身体に気を付けられ、ますますのご活躍を祈念致します。



