



ささやかな目標

私の日課の朝夕の犬散歩で、飼い主さんと言葉を交わすようになるについ犬の「お名前は？」と尋ねてしまう私。尋ねて「あっ、また聞いてしまった…」と心の中でいつも後悔です。なぜなら帰宅して新聞を取り込んだり、花に水をやったりする間に、名前の記憶が飛んで「あれ？リリだった？ルル？」 結局、恐縮しつつ何度も尋ねてしまうのです。記憶力の無さにほとんど手を焼いていた所、目に付いた新聞記事がありました。それが「頑張らない健康法 一、十、百、千、万」です。

- 一読（いちどく）：新聞・雑誌・本など1日1回文章を声に出して読もう。
- 十笑（じゅっしょう）：一日十回笑おう。免疫力が高まります。
- 百吸（ひゃっきゅう）：一日百回深呼吸をしよう。肺機能が高まります。
- 千字（せんじ）：日記・手紙・メモなど一日千字書いて認知機能を高めよう。

運営委員 加藤 愛子

- 万歩（まんぽ）：歩くことはメタボ予防・記憶力向上 無理のない範囲で毎日歩こう。

近頃、スマホのメールは書き込むけれど、ペンを用いて文字を書くという事が少なくなりました。インターネット検索はわりとするのに、その文章を声に出して読むことは殆ど無いです。

コロナ禍で仲良く笑い合う機会がめっきり減りました。令和4年が明けても、何かしら味気ない日々が虚しく積み重なって、刺激が少ない生活です。ささやかな目標として「一、十、百、千、万」は手軽で簡単そうなのに全てを達成出来た日はまだありません。なかなか難しいです。去年は手帳に5頭の犬の名前とその特徴をメモしていました。メモは大事ですね。記憶が呼び覚まされます。

私の朝夕の犬との散歩コース、天野川沿いの土手道はまさに春本番を迎えようとしています。その春の陽気に誘われて、気持ちも明るくなってくれたらとても嬉しいです。

同好会活動 4月予定

☀ ウォーキング	未定		北村 啓子	891-0743
□ 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	22日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
★ 折り紙	19日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
♁ 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時 (星田会館) (木) PM 1時30分 (星田会館)	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

黒田交野市長と懇談

2月7日午前、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いただきました。「いわふねクラブ」の2021年の活動状況を報告する中で、2年間にわたるコロナ禍で会員の減少や、諸活動が翻弄されている現状に対して大変心配をされ、特に人とのコミュニケーション・つながりが薄れていくことを懸念されておられました。また、我々が用意していた高齢者の外出支援策や星田駅北の開発計画等の質問事項に対しても、進捗状況や課題について丁寧に説明いただき、有意義な懇談でした。



2022年度第14回定時総会のお知らせ

6月7日(火)に2022年度の総会を交野市役所別館の会議室で開催の予定です。詳細は会報4月号でお知らせ致します。日程のご予定よろしくお願いたします。

2022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 140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	27/15	伊藤繁子 瀧下勝子 村田ひさ子	加藤愛子 戸田和子 山下満寿美	神林秀雄 早川久代 渡辺陽子	坂元良子 増田文子	田上 薫 松崎成子	田中節子 三谷サト子 [8]
きんもくせいDS	34/9	伊藤道子 野々村節子	北村順子 村田ひさ子	佐藤昌子 渡辺陽子	新庄悦子	戸田和子	中内博子
天の川明星 DS	32/14	江南良子 坂元良子 山下朝子	奥田孝子 桜川幸代 渡邊紀美子	加藤愛子 佐々木節子	北村啓子 仲井とし子	黒瀬七恵 田中暁子	坂野小夜美 森知恵子
そんぼの家交野	5/5	雲川愛子	仲井とし子	三谷サト子	森本久子	山下満寿美	
ハウスヘルパー	3/2	若松富士男	谷口博美				[1]
送 迎	3/1	谷口博美					[1]
事務所当番ほか	36/18	今西和雄 田中暁子 増田博生	大西聰明 寺師和子 村田ひさ子	西園寺二三 堂野喜美子 山下朝子	坂元良子 戸田十九一 渡辺伊久夫	田上 薫 浜口忠吉 渡辺陽子	竹村恒臣 早川嘉彦 渡邊紀美子
奉仕活動実績（合計 158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	59/14	大西聰明 仲井とし子 吉田佐和子	桜川幸代 野々村節子 若松桂子	高木 徹 早川久代	田中暁子 三谷サト子	田中節子 山下朝子	豊島 隆 山下満寿美
環 境	4/2	井田敏夫	谷口博美				
NALC 活動	95/33	有元素子 加藤愛子 坂元良子 田中暁子 早川久代 若松桂子	泉原敏勝 北尾早代子 佐藤昌子 谷口博美 林 節子 渡邊紀美子	井田敏夫 北野美香 杉下栄子 津村芳男 増田文子 渡辺陽子	伊藤繁子 北村順子 角崎百合子 戸田十九一 村田ひさ子	稲垣澤子 久保木栄子 田上 薫 豊島 隆 山崎喜久江	大西聰明 黒木美津子 竹村恵美子 浜口忠吉 米谷ユリ子

☆ 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 若松 桂子（藤が尾）

2年前の2月に中国から新型コロナというのが、世界中に広まっているらしいと聞いていました。3月頃からいろいろな予定が新型コロナの為、取り消しになっていきました。4月からはナルク活動も休止になり、体操教室も、習い事もなくなり、電車に乗って学校時代の友達にも会えなくなり、同窓会も取りやめになりました。そんな時ナルクの友達と電話で「暇やねえ、マスク作りを口実に来て」と云うことになり、5人が集まりミシンでマスク作りをしました。その後、手芸の上手な人に、手提げ袋、服、ポーチ、刺し子布巾、帽子、財布、コサージュなど沢山教えていただき、手作りにめざめました。散策とスーパーの買い物以外出かける予定がなくなった分、家で針を持つ時間が増えました。いろいろ作品も出来て暇を楽しむのもいいものだと思うようになりました。でも本当は早く旅行に行きたいなあ。

令和4年度 ナルクディ（環境美化活動）ご参加のお願い

日 時：4月12日（火） 1時30分～2時30分（いわふねクラブ事務所下に1時30分集合）
 場 所：JR 河内磐船駅前ロータリー及び駅周辺道路、高架下トンネル内、駅北側ロータリー広場
 服 装：マスク着用、いわふねクラブジャンパー着用（用意してあります）
 持ち物：軍手、シャベル、飲み物（随時飲んで下さい）
 参加連絡：「いわふねクラブ」事務所 TEL 800-8141、Fax 800-8145

全拠点挙げての一斉活動です。ご協力よろしくお願い致します！

