

<p>NALC 交野拠点</p> <p>会 報 <b>いわふね</b></p> <p>2022年 5月 161号</p>	<p>NALC 交野拠点「いわふねクラブ」</p> <p>〒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</p>
--	--

**精神科医・保坂隆が教える 心が軽くなる「老後の整理術」の紹介 顧問 豊島 隆**

年を重ねるほど、自分の体力や気力は落ちてきます。つまり時間が経てば経つほど、「身辺を整理したい」「気がかりな問題を解決したい」と思いたっても、現実的には出来なくなってしまうことが多いのです。

でも「整理しよう」という気持ちと行動が残っているうちにどんなに小さなことでも

構いません。今日から何かを始めましょう。思い立ったが吉日なのです。老後は人生の長い「第二ステージ」となっています。快適で有意義な毎日を過ごせるよう本文を参考にしてください

(保阪隆氏著書「はじめに」PHP 文庫)

**同好会活動 6月予定**

☀ ウォーキング	24 (金)	あじさい園 JR 河内磐船、星田駅 9 時集合	北村 啓子	891-0743
🌀 折 り 紙	21 日(火)	PM 1 時 (事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 健 康 麻 雀	8 日(水) 27 日(月)	PM 1 時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	23 日(木)	PM 1 時 (事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川 柳	24 日(金)	PM 1 時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
🏰 囲 碁	1 日(水) 15 日(水)	PM 1 時 (事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合 唱	7 日(火) 16 日(木)	火 AM 10 時 木 PM 1 時 30 分	渡邊 恵美子	893-2284
🍵 すずめのお	12 日 (日)	PM 1 時 (事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手 編 み	28 日(火)	PM 1 時 (事務所)	山下 朝子	893-0141

**こんなボランティアを利用する時期です**

活 動	内 容	担 当	☎
パソコン指導	インターネット通販、方法教えます	津村 芳男	892-6471
自転車修理	パンク修理、ブレーキ、タイヤ交換など	若松 富士男	892-5621

**★ 2022年度「いわふねクラブ」定時総会開催について ★**

すでに会報4月号でご案内し、「定時総会出欠票・委任状」のはがきで出欠のご返事をいただきましたが、出席予定の会員は、当日開催時刻に遅れないようご集合下さい。なお、すでに締切日、は過ぎていますが、まだご返事をいただいている会員は5月20日(金)までに事務所へご連絡いただくか、はがきを返送して下さい。(コロナ感染状況により変更することがありますのでご了承下さい。)

- 日 時 : 6月2日(木) 午前10時より12時まで (受付開始時間 午前9時30分)
- 場 所 : 交野市役所別館3階会議室 (市役所向かい側、エレベーター有り)
- 内 容 : 定時総会 (10時~11時30分) コーラス (11時30分~12時)
- ※ 出席者はナルクの名札のご持参とマスクの着用をお願い致します。
- ※ ささやかですが軽食をお持ち帰りいただきます。

## 2022年3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 119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	31/20	伊藤繁子 奥田孝子 片岡まち子 加藤愛子 神林秀雄 源代登志子 坂元良子 杉下栄子 田上 薫 田中暁子 田中節子 瀧下勝子 戸田和子 増田文子 松崎成子 三谷サト子 村田ひさ子 山下満寿美 若松富士男 渡辺陽子 [ 11 ]
きんもくせいDS	15/6	伊藤道子 北村順子 野々村節子 戸田和子 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星DS	16/8	江南良子 奥田孝子 加藤愛子 坂元良子 佐々木節子 田中暁子 仲井とし子 渡邊紀美子
庭手入れ	4/2	井田敏夫 谷口博美 [ 2 ]
ハウスヘルパー	4/2	谷口博美 若松富士男 [ 1 ]
送迎	5/1	谷口博美 [ 1 ]
事務所当番ほか	44/18	泉原健榮 井田敏夫 今西和雄 大西聡明 加藤愛子 狩長雅衣 西園寺二三 坂元良子 住村恵子 田中暁子 堂野喜美子 浜口忠吉 早川嘉彦 村田ひさ子 山下朝子 米谷ユリ子 渡邊紀美子 渡辺陽子
奉仕活動実績（合計 129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	30/12	大西聡明 北尾早代子 高木 徹 田中節子 田中暁子 豊島隆 仲井とし子 野々村節子 三谷サト子 山下朝子 山下満寿美 吉田佐和子
環境	8/2	井田敏夫 谷口博美
NALC活動	91/32	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 久保木栄子 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 浜口忠吉 早川久代 林 節子 増田文子 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 169世帯

### シリーズ 私の思い

ナルク「地区世話人」をさせていただいて思う事

北尾早代子（南星台）

今、世の中、コロナ感染、ロシアとウクライナの戦争とテレビでは毎日悲しいニュースばかり。早くどちらも収束して平和にと願うばかりです。毎朝時間を決めてのウォーキングから1日のスタートが始まります。時間を決めて歩いているとお会いする人達も同じ人が多く「おはようございます」と挨拶、気持ちが良いですネ。私がナルク活動で、地区の世話人をさせていただいて早7年になります。毎月の会報配りをしている時に会員さんから「いつも有り難うございます」と言っておいただき、元気をいただいています。ナルクの生きがいである、助け合い、自立、奉仕の精神があれば世の中もっと平和だと思うこの頃です。地区の世話人をさせていただき、良かったと思う事ばかりです。

「介護保険講座」を終えて

運営委員 渡邊 陽子

4月13日（水）ボランティアセンターで26名の参加で開催されました。コロナ禍の中、正直とても心配でした。始まるまでは、おしゃべりに花が咲き、戸田代表の挨拶から包括支援センター長の村上朱美さまの熱い語りが始まるや、ウンウンうなずき乍ら、熱心にペンを取られていました。頂いた資料を見て思い出しながら、介護で困った時の相談の第一歩としての駆け込み寺は社協（社会福祉協議会）とだけ覚えておけば、まずはひと安心かなと思いました。

