



このままいくと認知症？

朝日新聞のコラム欄(天声人語)に「人々の座っている時間が世界一長い国はどこか」というと、統計上トップに日本、サウジアラビアだとか。1日7時間、これは高齢者だけに限られたものではないと思いますが、傾向としてテレビを1時間じっと見続けると、1日22分ずつ平均寿命が短くなるとのこと。ならば座り続けられない為には1時間に一度は立ってウロウロする。1日に60~75分は身体を動かす。ちょこまか動くのが良い」と書かれてありました。

私の日常生活を考えてみるとほぼこれに等しく、このままいくと認知症にもなりかねなく、頭の中身

運営委員 渡辺 陽子

も外も真っ白になってしまいそうです。

テレビ大好き！ 困ったものです。肩こり、腰痛傾向にあります。気楽な日常生活から脱出しようと思っていますが、シャキッとせざるを得ないナルク活動以外はほぼ自分の時間です。

趣味にしろ、家事にしろやめなければやめれば良いし、手抜きも可能です。私の過ごし方ひとつで、ますます座る時間、寝転ぶ時間が増えそうです。でもテレビはやめられないので、凝り固まって見るのではなく、これからは間にヨガや音楽を取り入れるなど工夫して、ながら族になろうと思っています。

同好会活動5月予定

奇勝 屯鶴峯 (奈良・香芝) を歩く

☀ ウォーキング	19日(金)	集 合 (JR河内磐船駅9時)	梁池 久美代	891-2817
📄 折 り 紙	16日(火)	PM1時 (事務所)	寺前 哲子	892-3745
♠ 健 康 麻 雀	10日(水) 22日(月)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	25日(木)	PM1時 (事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川 柳	26日(金)	PM1時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎵 音 楽 碁	17日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合 唱	4日(木) 18日(木)	第1 (木) AM 10時 第3 (木) PM 1時30分	渡邊 恵美子	893-2284
🏠 すずめのお宿	14日(日)	PM1時 (事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手 編 み	23日(火)	PM1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	TEL
庭・植木の手入れ	新芽も伸びてきています。庭の手入れはどうですか	井田 敏雄	891-5889

= 2023年度「いわふねクラブ」定時総会開催のお知らせ =

2023年度第15回定時総会を下記の通り開催いたします。過去一年間の活動状況を振り返り、新しい年度の活動計画などを会員が決定する最も重要な会議です。また、総会終了後に懇親パーティを予定しています。万障お繰り合わせいただき、ご出席いただきますようお願いいたします。

日 時：6月6日(火) 午前10時より午後2時(受付開始午前9時30分より)

場 所：ゆうゆうセンター 4F 多目的ホール

内 容：定時総会(10:00~11:30) コーラス・懇親パーティ(11:40~14:00)

【お願い】

☆ 本会報に同封した「定時総会出欠票・委任状」のハガキに必要事項をご記入のうえ

5月6日(土)までに事務所宛にご返送ください。

☆ 懇親パーティ参加費は500円です。(当日、会場受付でお支払い下さい)

2023年2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 156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	27/14	伊藤繁子 加藤愛子 神林秀雄 坂元良子 瀧下勝子 田上 薫 戸田和子 早川久代 増田文子 松崎成子 三谷サト子 森 知恵子 山下満寿美 渡辺陽子 [9]
きんもくせいDS	40/13	伊藤道子 北村順子 久保木榮子 佐藤昌子 寺前哲子 戸田和子 仲井とし子 中内博子 西尾秋江 野々村節子 村田ひさ子 米谷ユリ子 渡辺陽子
天の川明星DS	38/16	江南良子 奥田孝子 加藤愛子 川原田慶子 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 田中暁子 仲井とし子 森 知恵子 山下朝子 若松桂子 渡邊紀美子
そんぼの家交野駅前	9/8	大西美智子 勝山ちよ子 加藤愛子 杉下栄子 瀧下勝子 竹村恵美子 仲井とし子 三谷サト子
庭手入れ	2/2	井田敏雄 谷口博美 [1]
ハウスヘルパー	4/1	若松富士男 [1]
送 迎	7/2	谷口博美 森岡真子 [2]
事務所当番ほか	29/15	今西和雄 大西聡明 籠島恵子 田上 薫 堂野喜美子 戸田十九一 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 梁池久美代 山下朝子 若松桂子 渡辺伊久夫 渡辺陽子
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）
子 育 て	24/10	桜川幸代 高木 徹 田中暁子 豊島 隆 仲井とし子 早川久代 三谷サト子 山下朝子 山下満寿美 吉田佐和子
環 境	4/2	井田敏雄 谷口博美
NALC 活動	74/32	泉原敏勝 井田敏雄 伊藤繁子 稲垣澤子 大西聡明 加藤愛子 加藤千保子 北尾早代子 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 竹田千鶴子 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 福島邦子 山下満寿美 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 239名（男子92名・女子147名） 世帯数 163世帯

スキルアップ
研修

「デイサービスの取組みに学ぶ」

研修担当 加藤 愛子

3月9日、ボランティアセンター会議室にて「デイサービスの実情と自立支援について」をテーマに研修会を開催しました。講師に「きんもくせいDS」総括主任の村山 慶氏とデイサービス「ほつま」管理者の鶴保 祐沙氏をお迎えし、会員32名の参加で、会場は満席状態となりました。テーマが今日的で私たちの興味があり、差し迫っている問題でしたので、皆さんの熱気が講師の方にも伝わっていたと思います。時に笑いを誘う話題や自作の動画で場を和ませつつ、私たちの質問や疑問に対しても、体験談を含めた懇切丁寧な説明で理解を深めることが出来ました。



また、途中には講師からの質問コーナーもあり、ただ聴講するだけでなく、私たちがどう感じているか意見を求められる場面もありました。

交野市の通所系サービスの各施設は連携し、事業所を越えた繋がりがあるそうです。

『お世話する所』から『生きがい・役割・元気を作る所』へ変身させています。介護では一人一人の望む暮らしに向けたサポート、喜怒哀楽の感情を大切に寄り添った支援をめざし、『ふだんのくらしをシェアせに』をモットーに取り組んでおられるとのことでした。

