



## ラジオ体操は健康の源

私の住んでいる自治会では、近くの公園で毎朝ラジオ体操が行われています。これまで私はその時間帯は愛犬との散歩なので不参加でしたが、昨年愛犬が体調不良で14歳で死にました。その後はペットロスになっていましたが、近所の友達が見かねてラジオ体操に誘ってくれ参加したのですが、合う人ごとに「新人デビューですね」といわれ気恥ずかしい思いでした。

毎朝公園に行く前に4千歩ほどを目標に、かつて愛犬と歩いた道を巡り、犬友達と会うことを楽しみに過ごしていました。昨年7月に段差でつまずき右手首を骨折し、ラジオ体操どころか日常生活の行動が出来なくなりました。

さらに骨折後の最初の処置が悪く、別の診療所に行くこと紹介状を書くので大きな病院へ行くように言われました。それから月に1度のペースで病院通いにな

## 運営委員 坂元 良子

りました。毎回「手術になるかもしれないがもう少し様子を見ましょう」と言われ、ナルクの活動も出来なかったため、皆さんにご迷惑をおかけしました。

病院の先生にはボランティア活動が出来るか何度も相談をして、昨年10月からナルク活動を再開するとともにラジオ体操にも復帰しました。今年3月にはズレている骨は変形もしていないので、これ以上は治らないから病院へ来るのは終了ですと言われました。

これからも手首を労りつつ活動を続けるつもりです。そして散歩を兼ねて毎朝6時過ぎには家を出てラジオ体操にも参加しています。

健康に気をつける大切さを痛感する今日この頃です。活動を代わっていただいた皆様にお礼申し上げます。

## 同好会活動7月予定

☀ ウォーキング	7日(金)	笠置(銀の帯コース) 集合(河内磐船駅9時)	北村 啓子	891-0743
✪ 折り紙	18日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	893-0141
□ 健康麻雀	12日(水) 24日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	27日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
△ 川柳	28日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲碁	5日(水) 19日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🏠 すずめのお宿	9日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	25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

ハウスヘルパー	(内容) 網戸の張り替えします	担当 CO 若松 富士男	892-5621
---------	-----------------	--------------	----------

## (現) 監査役の下村隆司さんが逝去されました

「いわふねクラブ」の監査役をされていた下村隆司さんが去る5月5日急性肺炎のため逝去されました。

84歳でした。葬儀は家族葬にて済まされました。

下村さんは2008年に入会され、2013年から当拠点の監査役に就かれ長い間ご指導いただきました。本年も4月初旬からお元気で2022年度の会計監査に着手していただいておりますが、連休前に体調を崩され急遽入院されておりました。

ご逝去を悼み、心からご冥福をお祈り申し上げます。



## 2023年4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 200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	19/11	伊藤繁子 戸田和子	加藤愛子 早川久代	神林秀雄 三谷サト子	坂元良子 村田ひさ子	瀧下勝子 渡辺陽子	田上 薫 [6]
きんもくせいDS	42/14	伊藤道子 戸田和子 米谷ユリ子	北村順子 仲井とし子 渡辺陽子	久保木榮子 中内博子	佐藤昌子 西尾秋江	新庄悦子 野々村節子	寺前哲子 村田ひさ子
天の川明星DS	40/17	江南良子 坂元良子 松崎成子	奥田孝子 桜川幸代 森知恵子	加藤愛子 瀧下勝子 山下朝子	川原田慶子 竹田千鶴子 若松桂子	北村啓子 田中暁子 渡邊紀美子	黒瀬七恵 仲井とし子
そんぼの家交野駅前	12/ 8	大西美智子 仲井とし子	勝山ちよ子 三谷サト子	加藤愛子	杉下栄子	瀧下勝子	竹村恵美子
庭手入れ	20/ 3	井田敏雄	谷口博美	渡辺陽子	[3]		
ハウスヘルパー	10/ 2	若松桂子	若松富士男	[2]			
送 迎	10/ 2	谷口博美	森岡真子	[4]			
事務所当番ほか	47/22	井田敏雄 杉下栄子 戸田十九一 山下朝子	伊藤繁子 住村恵子 浜口忠吉 若松桂子	今西和雄 田上 薫 早川嘉彦 渡辺伊久夫	大西聡明 田中暁子 増田博生 渡邊紀美子	籠島恵子 谷口博美 村田ひさ子	坂元良子 堂野喜美子 梁池久美代
奉仕活動実績（合計 136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	11/ 2	高木 徹	豊島 隆				
環 境	22/18	泉原敏勝 久保木榮子 戸田十九一	井田敏雄 佐藤昌子 中井吉和	今西和雄 杉下栄子 村田ひさ子	大西聡明 田上 薫 山崎喜久江	加藤愛子 田中暁子 米谷ユリ子	北村啓子 谷口博美 渡辺陽子
NALC 活動	103/34	泉原敏勝 加藤千保子 佐藤昌子 田中暁子 早川久代 山崎喜久江	井田敏雄 北尾早代子 杉下栄子 谷口博美 林 節子 米谷ユリ子	伊藤繁子 北村順子 角崎百合子 津村芳男 福島邦子 若松桂子	稲垣澤子 久保木榮子 田上 薫 戸田十九一 増田文子 渡邊紀美子	大西聡明 黒木美津子 竹田千鶴子 中井吉和 村田ひさ子	加藤愛子 坂元良子 竹村恵美子 浜口忠吉 山下満寿美

☆ 事務局 だより ☆

会員動静	： 会員数 235名（男子91名・女子144名）	世帯数 160世帯
新入会員	： 三林治子/守治（私部・そんぼの家 交野駅前）（敬称略）	

### 時間預託活動

### 「そんぼの家 交野駅前」散歩活動

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、今年の5月8日から「5類感染症」となり、外出時の行動制限も撤廃されました。社会生活もコロナ前に戻りつつあるように思われ、我々の時間預託活動に少しでも好影響を期待したいところなのですが…。

今回は「そんぼの家交野駅前」での散歩活動に同行しました。当日は初夏を思わせる気候の中で往復約1時間の行程を、車椅子で入居者様とゆっくりと散歩を楽しみました。途中、花壇見物や「青年の家」では「黄昏写真展」なるものの開催準備をしており、数枚の写真を見ながらその担当カメラマンに写真展の趣旨などを伺ったりしました。

途中休憩をしながら、第2京阪国道の高架下まで行って帰路につきました。



（コーディネーター 浜口 忠吉 記）