

<p>NALC</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">いわふね</p> <p>交野</p> <p>拠点 会報</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL : 072-800-8141</p> <p>FAX : 072-800-8145</p> <p>メール : nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP : http://ktn-nalc.com/</p>	<p>(HP)</p>   <p>交野・磐船神社</p>
--	---

2023 秋期 ナルクデー（環境美化活動）を実施

地域への貢献活動として「いわふねクラブ」で設定している、秋のナルクデーを10月23日に実施し



ました。当日は午前10時から11時過ぎまで好天に恵まれたなかで、会員22名が参加してJR河内磐船駅周辺を中心に道路の草抜きや掃き掃除等の清掃活動を行いました。

本格的な落葉はまだでしたが、通路沿いの雑草抜きに集中して取組み、用意していた16袋のゴミ袋が瞬く間に満杯になりました。

2024年 新春懇親会の日程が決まりました

毎年多くの会員にご参加いただき好評の「新春懇親会」を下記の通り開催します。いまから予定に入れておいてください。詳細のご案内は、会報12月号にチラシを同封します。

〈日 時〉 2024年1月6日(土) 11時30分～14時30分

〈場 所〉 ゆうゆうセンター 4階 多目的ホール

私の初登山

運営委員 浜口 忠吉

随想

私のゴルフ仲間には日本山岳写真協会の方がおられ、その方から登山写真について色々話を聞く機会があったのだが、「そういえば私も若いころ山へ行ったなあ」と初登山の事を思いだした。

何せ、四十年近く前のことなので記憶も定かではないが、当時の写真を手掛かりに振り返ってみることにする。

元来、私は特に登山が好きでもなかったが、会社の後輩二人に背中を押される形で登山に行くことになった。目的地は奥穂高岳で標高三一九〇m。日本でも三番目に高い山との事で、後輩たちは私の爲に初心者でも比較的易しい登頂ルートを選んでくれた。

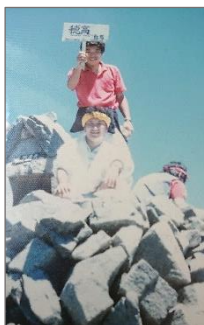
大阪駅前から深夜バスで長野終着駅で下車して、早朝に到着後歩くこと数時間で上高地着。そこでの綺麗な景色の中で休憩をとり、涸沢ベースキャンプを目指す。着後そこでテントを張り一泊した。翌朝天候は上々で山頂をめざす。途中穂高山荘を経由しやつとの思いで山頂に到着、道中いろいろあった困難も忘れさせてくれる程山頂での北アルプス連峰三六〇度の大パノラマの絶景は圧巻であり、

山頂に立った時の

あの達成感は今でも

忘れられない私の体験

として残っています。



奥穂高岳山頂で

活動紹介

デイサービス「ほつま」の預託活動

京阪交野市駅から徒歩5分のところにデイサービス「ほつま」があります。いわふねクラブとして、デイサービス施設内でのサークル活動を支援するのは初めてです。

事前に施設長さんと何度か打ち合わせを行いました。13時30分～14時30分の1時間の活動とし、出来上がった作品等は持ち帰り、ご家族さんに見せられるようにして欲しいとの要望もありました。

8月より「折り紙」からスタートし、1時間以内に仕上げるには準備も大変でした。折り紙の色選びから折り方の指導を2人で行いましたが、10人を教えるとなるとあちらこちらから声が掛かり、職員さんも入られてやっと仕上がりました。8月は「チューリップの壁掛け」、9月は「ふくろうの十五夜」をテーマに、10人分の材料を切って用意しました。

活動は好評で予定以上の方が参加したいといわれており、施設長さんが参加人数の調整をされておられました。



同じ時期に「布遊び」「麻雀」も活動に入れ、9月からは「ちぎり絵」も活動に入りました。デイサービスでの1時間の壁に活動者の皆さんは事前の準備に苦労されていますが、デイサービス「ほつま」さんからは大変喜ばれており期待されています。



初めての取り組みでもあり、各活動の詳細については今後さらに調整して行く必要がありますが、前向きに進んで行けたらと思います。

また、これらの活動に「お手伝い」をしていただける方を募集中です。多くの方のご参加を、お待ちしております。
(折り紙担当 坂元 良子 記)

きんもくせい活動者交流会の報告

9月6日、13時からケアハウスきんもくせいの5階ホールで活動者交流会が開催されました。

「利用者さんはどんな昼食を食べてはるの?」「食べてみたいね」という声があり、施設長さんから「いいよ」と心よい承諾をいただき、食事つきの交流会の実施となりました。

お盆の上には6品と御飯がセットされています。メインの魚の煮つけには骨が完全に抜かれており、味も薄味にしてありました。「多いくらいやね。」「豪勢やね、私とこ夕飯でもこんなにないわ。」ほぼ全員が完食の後交流会に移りました。

活動についての課題・問題については今回ほとんどなく、活動の時間帯が15分前倒しになったことについての意見交換が中心でした。このことについてもほぼ問題はないとの意見が多く出されました。後半には施設側から担当職員の方が出席され意見交換をしました。その中ではナルクのヘアードライヤーかけ活動以外の、特に家事支援についての質問もありました。

約2時間和気あいあいとした、また明日からの活動に頑張ろうと英気を養える交流会でした。



みんなのひろば



3拠点 (枚方・寝屋川・交野) ゴルフコンペに参加

中井 吉和 (藤が尾)

10月16日、恒例となった3拠点ゴルフコンペが枚方拠点のお世話により、牧野パークゴルフ場で行われました。「いわふねクラブ」からは7名が参加しました。

今年はとても暑い日が続いた年でしたが、ようやくゴルフに最適なシーズンがやってきたのではないのでしょうか。暑い時のゴルフは苦手なのですが、少し涼しくなってきたこともあり、コンペの日が待ち遠しくてたまりませんでした。

いよいよコンペ当日、天候にも恵まれた最高のゴルフ日和でもあり、同伴競技者と共に和気あいあいと楽しい一日でもありました。競技終了後、成績発表を迎えるのですが、今回のルールはダブルペリア方式であり、だれが入賞しても不思議ではありません。参加者の中には、私よりもお上手な方もおられ、とても入賞できると思っておりましたが、成績結果表を受け取った時は大変驚きました。



いわふねクラブからの参加者

まさかと思いましたが、良きパートナーにも恵まれ、また幸運にも恵まれて今回も入賞する事が出来、とてもうれしい思いでいっぱいでした。

当日の準備等をしていただいた方々にも感謝を申し上げます。大変有難うございました。次回も参加したいと思しますので、よろしくお願いします。

同好会活動 12月の予定

☀ ウォーキング	8日(金)	小倉山(京都嵐山) 集合(京阪交野市駅9時)	梁池 久美代	891-2817
✂ 折り紙	19日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 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	お休み	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
🎯 囲碁	6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 歌の集い	4日(月) 21日(木)	PM1時(堂野宅)	若松 桂子	892-5621
🏠 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
🎵 歌声広場	22日(金)	PM1時(堂野宅)	久保木 榮子	090-4762-8396
🎤 カラオケ	お休み	PM1時30分(ジャカ)	渡邊 紀美子	892-6749

《 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	パソコンで年賀状作成をお手伝いします	津村 芳男	892-6471

2023年9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 187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	20/10	伊藤繁子 田中節子	加藤愛子 早川久代	神林秀雄 増田文子	田上 薫 渡辺陽子	瀧下勝子	谷口博美 [7]
きんもくせいDS	42/13	伊藤道子 戸田和子 渡辺陽子	北村順子 仲井とし子	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	40/15	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 田中暁子 若松桂子	北村啓子 土井 香 渡邊紀美子	黒瀬七恵 仲井とし子	坂元良子 松崎成子
そんぼの家交野駅前	15/12	大西美智子 田中暁子	奥田孝子 仲井とし子	加藤愛子 野々村節子	川原田慶子 浜口忠吉	瀧下勝子 村上昭子	竹村恵美子 山下満寿美
デイサービス ほつま	12/ 9	伊藤繁子 西本敦子	大西美智子 村上昭子	加藤愛子 村田ひさ子	北村啓子	坂元良子	土井 香
植木・庭手入れ	4/ 2	井田敏雄	谷口博美	[2]			
ハウスヘルパー	1/ 1	若松富士男	[1]				
送 迎	13/ 1	谷口博美	[3]				
事務所当番ほか	40/19	伊藤繁子 田上 薫 増田博生 渡辺陽子	今西和雄 寺前哲子 村田ひさ子	大西聡明 堂野喜美子 山下朝子	籠島恵子 戸田十九一 若松桂子	狩長雅衣 浜口忠吉 渡辺伊久夫	住村恵子 早川嘉彦 渡邊紀美子
奉仕活動実績（合計 135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	10/10	伊藤道子 野々村節子	北尾早代子 早川久代	久保木榮子 山下朝子	桜川幸代 山下満寿美	田中暁子	仲井とし子
環 境	11/ 2	井田敏雄	谷口博美				
NALC 活動	114/36	泉原敏勝 加藤千保子 佐藤昌子 田中暁子 浜口忠吉 山崎喜久江	井田敏雄 北尾早代子 杉下栄子 谷口博美 早川久代 山下満寿美	伊藤繁子 北村順子 角崎百合子 津村芳男 林 節子 米谷ユリ子	稲垣澤子 久保木榮子 田上 薫 戸田十九一 福島邦子 若松桂子	大西聡明 黒木美津子 竹田千鶴子 中井吉和 増田文子 渡邊紀美子	加藤愛子 坂元良子 竹村恵美子 中島佳子 村田ひさ子 渡辺陽子

★ 事務局 だ よ り ★

会員動静： 会員数 227名（男子90名・女子137名） 世帯数 154世帯

「いわふねクラブ」事務所の年末・年始休暇は

2023年12月29日(金)～2024年1月4日(木)です。

季節の変わり目、油断して風邪をひかぬようくれぐれもご用心を。インフルエンザの流行期に備え早めに予防接種を受けましょう。日頃の食事内容や体力維持など健康管理が大事です!!。

発行所：交野市私市1丁目1-6-205 NALC「いわふねクラブ」 編集・発行責任者：戸田 十九一