

NALC い わ ふ ね 拠 点 交 野 会 報 ボランティア活動のご相談・ご用命は TEL：072-800-8141 FAX：072-800-8145 事務所開所時間：10 時～15 時(平日) ボランティア活動の内容は HP：https://ktn-nalc.com/	(HP) 	 交野・磐船神社
---	---	---

「いわふねクラブ」第 17 回 定時総会を開催

＝ すべての議案満場一致で承認される ＝

5 月 22 日、ゆうゆうセンターにおいて、「いわふねクラブ」2025 年度第 17 回定時総会が久保木 榮子さんの司会進行で開催されました。当日はご来賓に山本交野市長はじめ北井福祉部長、青山社協事務局 長、各務社協次長、ナルク本部より田中専務理事、枚方拠点青木代表をお迎えし、会員 50 名（44 世 帯、委任状 84 世帯）が出席しました。

戸田代表の開会挨拶に続き、公務でご多忙の中ご出席いただいた山本市長はじめ、ご来賓の方々から祝 辞やご挨拶をいただきました。続いて、議長に伊藤繁子さん、書記に北村順子さんが選出され議事に入り ました。最初に 2024 年度の活動報告、会計報告、監査報告がなされ、続いて戸田代表から 2025 年 度の運営委員等の確認、活動計画案の説明があり、収支予算案を含め議案書に基づいて審議され、すべて の議案が満場一致で承認され定時総会は終了しました。

本年は、初めての試みで午後の定時総会開催（午後 1 時 30 分開会）となり、これまでの総会終了後の 懇親会に代えて、今回は「いわふねクラブ」同好会活動のうち、5 つの同好会世話役の方から活動内容等 の紹介や入会勧誘が行われました。予定の行事を終え午後 3 時 30 分に散会しました。



ご出席いただいた来賓の皆様

… 来賓挨拶 …



山本市長



青山社協事務局 長



田中専務理事



青木枚方代表



戸田代表の開会挨拶



司会の久保木さん



総会終了後に同好会の PR をする世話役さん



活動計画の説明



議長・伊藤さん/書記・北村さん



私の故郷の思い出

森本 久子（森南）

私は、大阪市都島区で育ちました。記憶の中にある景色といえば、刻々と移り変わっていく街の発展ぶりでした。私は戦後生まれなので大阪大空襲は知りませんが、周辺に高い建物はなく小さな平屋の窓から大阪城の天守閣が見えました。街中にガレキなどは残っておらず、それなりに整備はされていたように思います。しかしながら、空き地という空き地はすべて畑になっており、日曜日になると近所中のお父さんたちが出てきて、大根やトマトなどの野菜を作っていました。朝に摘み取ったイチゴを食べて甘かったのを覚えています。

家に電気はきていましたがガスや水道はなく、台所には私の体がすっぽり入る大きな水瓶があり、学校から帰ると共同の水道栓から水を運び水瓶を一杯にするのが毎日の私の仕事でした。また、家の向かいには共同のカマドがあり、おくどさんが四つか五つ並んでおり、近所のお母さんたちが順番にご飯を炊いていました。私は火の番と後の消炭を消壺に入れるのを手伝っていました。その内、水道が各家庭に届くようになり、ガスは少し時間がかかりましたが、カンテキ(小さなコンロ)が普及して、ご飯やお菜が炊けるようになりました。ほんの短い期間だったように思いますが、水くみをしなくて良かったので嬉しかったです。段々と周りに家が建ち並び、いつの間にか畑もなくなりました。



昨年 1 2 月にアルピニストの野口健さんの講演を聴きました。今の子供たちに自然体験をさせて下さいと話されました。かまどの使い方、汚れた水の濾過方法、何もない自然の中である物を利用し活用することを体験させて欲しいと話されました。地震や災害で起こる都市の壊滅。日本は災害の多い国、こんなことを孫たちに話しても理解できるかな。



「軽度認知障害」の研修会に参加して

新庄 悦子（枚方市茄子作東町）

4月24日、ボランティアセンターにおいて、満席で行われました。地域包括支援センター長の田中様 認知症地域支援推進員の原田様他の方々により充実した講座でした。

認知症とは？と、問いかけられた場合【老化による物忘れ・アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・脳血管性認知症・その他の認知症】と幾つかのパターンがあることも知りました。また、それぞれの認知症によって現れる症状、進行の変化等もわかり易く説明していただき納得しました。

中でも、MCI（軽度認知障害）という言葉の説明を受け、MCI を見逃すと 40% の人が進行し、予防に繋がる生活習慣を実践することで 60% の人が健常な状態に戻るそうです。早期発見、早期治療が大事だということ。それには第一にバランスの良い食生活をするのだそうです。



40名の会員が参加した研修会の様子

「まごわやさしい」・・・【ま(豆)、ご(ごま)、わ(ワカメ)、や(野菜)、さ(魚)、し(椎茸)、い(芋)】これらの食品に気をつけながら、毎日の調理に心がけようと思いました。また、一日に必要な野菜の量も分かり易く説明して下さり、生野菜なら両手に 5 杯、温野菜なら片手に 5 杯だそうです。日常生活の中で私自身が出来るかな？ と思うことは毎日の食事に心がけることだと思いました。

さらに認知症の人への声かけも「はやゆみ」・・・はっきり、やさしく、ゆっくり、みじかくとのこと。「認知症」は一括りに出来ない、とても奥の深い病気だと分かりました。不安なときは、かかりつけ医または地域包括支援センターに相談しましょう。

以前、認知症サポーター養成講座を受けオレンジリングをいただいたこと、介護ヘルパーをしていた頃に認知症の方のサポーターをしていたこと等を思い出し、今度は反対にサポートを受ける側に入ります。その日を少しでも先送りするためにも、今回の講座はとても良かったです。ありがとうございました。



みんなのひろば



楽しく歌いおしゃべりしています

世話役 渡邊 紀美子

令和5年10月、新しくカラオケ同好会が発足しました。枚方のジャンカラで2名からの出発でした。翌年の新春懇親会で、「カラオケやってるの?」と声をかけて下さり「はい。是非参加して下さい」と約束するなど、徐々に人数が増え、少し安心しました。演歌あり、ポップスあり、いろんなジャンルの歌が聴けて新鮮な気持ちで毎月が楽しみでした。もう一つの楽しみは女性の買い物です。「551」「御座候」「ケーキ屋さん」とそれぞれに散らばって買い物を済ますと、男性が待っていて下さいました。

一年半続いたジャンカラも今年4月で卒業。以前から利用されている方から、倉治の「いこいの郷」はどうかと提案が有り、皆さんにお聞きすると「近くていいんじゃない」との返事。早速「いこいの郷」の館長さんをお願いしたところ、「どうぞ自由に使って下さい」と快く承諾して下さい、先日8名で行ってきました。



同好会は毎月、第1水曜日の午前10時～12時半迄と決めています。時間が許す方は午後から大丈夫です。ただし、午後からは地元の方も参加されます。部屋は明るく、椅子も12脚ありゆったりできます。そして一番のメリットは時間を気にしないで良いことです。コロナ禍には声も出せない時もありましたが、今は気がねすることもなく歌うことが出来ます。また、人の歌を聞いて自分も覚えようとする気持ちが脳を活性化させ、健康に繋がっていくといわれています。

2名からスタートしましたが、今では常時7～8名の方が参加されています。楽しく歌い、明るくおしゃべりも盛んです。これからも歌を通して交流の輪を広げて行きたいと思っています。

同好会活動 7月の予定

☀ ウォーキング	25日(金)	大原野(ボンボン山) キッネノカミツリ群生地 (交野市駅 9時集合)	北村 啓子	891-0743
✪ 折り紙	15日(火)	PM1時(事務所)	西山 伊佐子	891-4138
□ 健康麻雀	9日(水) 28日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	24日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	25日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯 囲碁	3日(水) 16日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 歌の集い	7日(月) 17日(木)	PM1時30分(堂野宅)	若松 桂子	892-5621
🏠 すずめのお宿	13日(日)	PM1時(事務所)	土井 香	090-1444-5373
🧶 手編み	22日(火)	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141
🎤 歌声広場	14日(月) 25日(金)	PM1時30分(堂野宅)	久保木 榮子	090-4762-8396
🎤 カラオケ	2日(水)	AM10時(倉治/いこいの郷)	渡邊 紀美子	090-8144-0283

《 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	網戸の張り替えをします	若松 富士男	892-5621
庭の手入れ	花壇などの水やりをします	谷口 博美	080-4025-1139

2025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 225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	10/ 7	伊藤繁子 渡辺陽子	稲垣澤子	加藤愛子	田上 薫	早川久代	増田文子 〔5〕
きんもくせい DS	40/14	形屋愛子 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	42/15	奥田孝子 瀧下勝子 森 知恵子	加藤愛子 土井 香 山下朝子	北村啓子 仲井とし子 渡邊紀美子	黒瀬七恵 福井優子	坂元良子 松崎成子	桜川幸代 美好善子
そんぼの家交野駅前	18/14	大西美智子 杉下榮子 浜口忠吉	奥田孝子 相馬國勝 増田文子	加藤愛子 瀧下勝子	小磯清子 竹村恵美子	坂元良子 谷口博美	桜川幸代 仲井とし子
デイサービス ほつま	12/12	伊藤繁子 土井 香	大西美智子 西田順子	加藤愛子 西本敦子	北村啓子 浜口忠吉	雲川愛子 村上昭子	坂元良子 村田ひさ子
庭 の 手 入 れ	56/ 3	井田敏雄	伊藤道子	谷口博美	〔6〕		
ハウスヘルパー	13/ 2	谷口博美	若松桂子	〔1〕			
送 迎	2/ 1	谷口博美	〔1〕				
事務所当番ほか	33/19	伊藤繁子 田上 薫 浜口忠吉 渡辺陽子	今西和雄 竹村恒臣 早川嘉彦	大西聰明 堂野喜美子 増田博生	籠島恵子 戸田十九一 山下朝子	北村正一 西本敦子 若松桂子	坂元良子 西山伊佐子 渡邊紀美子
奉 仕 活 動 実 績（合計 147点）							
活 動 の 内 容	点数/人数	活 動 会 員 の 氏 名（50音順、敬称略）					
環 境	40/16	井田敏雄 坂元良子 浜口忠吉	大西聰明 佐藤昌子 松崎成子	大西美智子 田上 薫 村田ひさ子	形屋愛子 田中暁子 若松桂子	加藤愛子 谷口博美	久保木榮子 中内博子
NALC 活動	107/38	泉原敏勝 加藤愛子 黒瀬七恵 竹田千鶴子 仲井とし子 増田文子 渡邊紀美子	井田敏雄 加藤千保子 坂元良子 竹村恵美子 中井吉和 松崎成子 渡辺陽子	伊藤繁子 北尾早代子 佐藤昌子 田中暁子 浜口忠吉 村田ひさ子	稲垣澤子 北村順子 杉下榮子 津村芳男 早川久代 山崎喜久江	大西聰明 久保木榮子 角崎百合子 土井 香 林 節子 米谷ユリ子	奥田孝子 黒木美津子 田上 薫 戸田十九一 福井優子 若松桂子

☆ 事 務 局 だ よ り ☆

会員動静：会員数 217 名 男子 82 名・女子 135 名） 世帯数 150 世帯
新入会員：村田 美春・愛子（枚方市村野東）

施設訪問し「樹音」の演奏会を行いました 坂元 良子 (妙見坂)

4月14日、「デイサービスほつま」で樹音の演奏会を行いました。楽器は森のオカリナと言われる手のひらサイズの木製楽器で「樹音(じゅね)」といいます。演奏は主に枚方、寝屋川の愛好者で構成され「Tree Sound 関西」の名称で活動しており、私はそのメンバーの一員です。演奏会は、ほぼ1時間のプログラムで全8曲の演奏や歌を入れて、演奏後はリーダーによる「頭と体の体操」や「マジック」が行われ、約30名の利用者さんに楽しんで頂きました。又、次回演奏の依頼を頂くなど、今後の練習の励みになっています。

