

NALC

交 野

拠 点

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

「そんぼの家交野駅前」活動者会議を開催

コーディネータ 濱口 忠吉

去る 6 月 14 日(土)、ナルク「いわふねクラブ」事務所において「そんぼの家交野駅前」活動者会議を、戸田代表をはじめ合計 13 名の方に参加頂き数年ぶりに開催しました。

私は昨年 7 月からコーディネータを担当しているのですが、恥ずかしながら活動者の方全員のお名前とお顔を把握するに至っていませんでした。

代表の挨拶に始まり、各人の自己紹介と活動の内容報告を行って頂きました。ご存じの様に「そんぼの家交野駅前」の受託活動内容は、ちぎり絵、折り紙、傾聴、書道、散歩、麻雀と多岐に渡っており、各活動者の皆様から提起頂いた問題点等もいろいろだなあと感じさせられました。アットホームな雰囲気の中、今回の会議は出席者全員からご意見を頂戴し非常に有意義な会議であったと思っています。



皆様から頂いた施設への要望点や施設からナルクへの要望点等々については、施設担当者様とコミュニケーションを語りながら順次進めていきたいと思いますので、活動者の皆様には今後ともよろしくご支援いただきますようお願いいたします。

随 想

愛車（ミニバイク）とともに

副代表 佐藤 昌子

私の外出全般を支えてくれているのは、歴代の愛車(50ccミニバイク)です。バイクとの出会いは結婚を機に交野市に住むようになってから、駅への通勤手段として付き合いが始まった。運転歴はかれこれ60年になるだろうか？ とくに現在のバイクはよく頑張ってくれている！ と急に愛おしくなった。

今では、後期高齢者に突入した持ち主、その生活を支えるための買い物と、趣味、社会活動等々、外出になくてはならない脚そのものとなっている。何度か転倒もし、溝にもはまった。そのたびに持ち主の身体の傷の修復に合わせて修理をし、ともに頑張ってきた。文字どおり2本の脚と2輪が外出の脚そのものとして支えてくれている。ただ、近年の猛暑にはお手上げ状態である。

かつての苦い経験を思い出す。午前中の会合、日陰に置いたはずの愛車、会が終わる頃には炎天下になっていた。火傷しそうに暑くなった(少し大げ

さながら)ヘルメットを頭に、アスファルト路面からの照り返しを受けながら、午後のスケジュール、NALCの会議に間に合うようにと走らせるしかなかった。

ところが、走行まもなく気分が悪くなり、これは危険！と判断して近くの喫茶店に飛び込んだ。お店の方が私の状態を察知して、氷と冷たいタオルを出して下さりソファで横になるようにと気遣って下さった。幸い、元気を回復して遅ればせながら会議に出席することが出来たのだった。

昨今のニュースを見るにつけ、また、救急車の音を聞くにつけ、あの時「命を助けていただいた」という感謝の気持ちを今改めて思い出す。

その上で、今夏の猛暑、更には加速するであろう地球温暖化の夏場を今後どう乗り切り、かつ自己の老化現象にあがらないながらも孤立しないで社会生活を頑張れるだろうか？ 改めて難題に頭をかかえる昨今である。



兵庫県尼崎市

北村 順子（星田西）

私の故郷は兵庫県尼崎市の杭瀬です。尼崎市は兵庫県の南東部に位置し、現在では人口 45 万人の中核市です。阪神電車、JR、阪急電車が東西に走っていて、大阪や神戸、京都や奈良でも乗り換え無しでアクセスできます。関西 3 空港へも 1 時間以内で移動できる交通の便がとても良い街です。

また、山がなく、坂道も少ないため、徒歩や自転車での移動に最適です。南部に工業地帯、中央部に商業地域、北部に住宅地が広がる形で発展を続けています。近くの神崎川を渡るとそこは大阪市西淀川区です。尼崎市内の電話番号は 06 で始まり大阪市内といっしょです。

私は昭和 24 年、当時木造 2 階建ての小学校に入学、1 年生から 3 年生までは 2 部授業制で早番は午前中で終え、遅番は昼から 3 時 30 分～4 時位の授業時間でした。4 年生の時、新校舎が出来て通常授業になりました。その当時は畑、田んぼが多く友達とおしゃべりしながらの下校時にはよくぬかるみに足を取られ難儀したことがありました。また、中学校は自宅から 30 分もかかるため、忘れ物を絶対しないよう気を付ける習慣ができました。

当時のクラスは 1 学年 14 学級、1 クラス 60 人でした。今では想像できない教育環境でした。期末テストが終わると決まってクラスの友人と、甲子園球場の高架下から浜甲子園まで電車に乗り海水浴場で遊び泳ぐのが楽しみでした。甲子園球場近くには阪神パークがあり子供たちの楽しむ遊園地でした。

時代も変わり今は海水浴場もなく遊園地もありません。もう何十年も行っていないませんが近すぎていつでも行けると思っているうちに、街はどんどん発展し今の私には分りにくくなってきました。



江戸時代大阪の西の守りとした尼崎城
（平成 30 年再建竣工）

活動報告

「きんもくせい DS」活動者交流会に参加して

野々村 節子（星田西）

去る 5 月 21 日午後 1 時から「きんもくせい」様の 5 階会議室で活動者交流会が開催されました。当日は、戸田代表、北村 Co をはじめ、活動者のほぼ全員が出席し日頃の活動についての感想や施設への要望などが話し合われました。

この交流会は毎年開催されており、これまでも施設の担当の方が出席され、その都度気づいたことや要望などを出しており、その後すぐに改善が図られています。例えば、利用者さん一人ずつに新しいタオルやヘアブラシを使用できるように、衛生面で一層の改善が図られています。

今回は、規定の時間がきても利用者さんが残っている場合、施設側から「お帰りください」との声かけがないと帰りにくいという意見がありました。また利用者さんから「ありがとう」と言われるのがやり甲斐になっている。職員さんからも挨拶があると気持ちが良いなどの感想がありました。最後に北村 Co から、Co 交替をという話がありましたが、毎回懸案事項・課題として残っています。



活動への個人的な感想としては、利用者さんの元気に励まされることもあれば、加齢による変化を目の当たりにして自らの将来を想像することもあり、月一度のささやかな活動ですがこれからも続けていきたいと思っています。



みんなのひろば



♪ 歌っていいなあ～

中内 博子 (妙見東)

前にゆうゆうセンターで総会があった時、久しぶりに沢山の曲を歌い、とっても気持ちが良く、歌っていいなあと思ったのです。よく高齢者の嚥下のお話を耳にする事があり、私もノドを鍛えようと軽い気持ちで先輩方の輪の中に入れていただいたのでした。ところが先生はご高齢にもかかわらず、とっても若々しくシミ、シワもなくその上おしゃれで明るく笑う仕草がなんとも可愛いのです。

しかし、レッスンは本格的で発声練習ではノドの奥を大きく丸くあけ、頭の上から声を出すような気持ちで…。肩甲骨を寄せて胸を張ってお腹から声を出す、と繰り返し教えて下さるのです。

時に歌詞の意味や作詞、作曲者はいつの時代の方であるか等々忘れっぽい私は先生の記憶力に圧倒されっぱなしです。若さの秘訣は長い年月歌に携わり培ったものなのかなあ！すごいなあ！と只々感服しています。バイクで走っていて赤信号で停止したとき、向こうの山を見ながら思わず発声練習をし、また家の中でも台所やお風呂場で自然に歌を口ずさんでいる今日この頃です。



レッスン日が待ち遠しい皆さん

ナルクに御縁あればこそその良き師、良き方々との出会いに恵まれ、とても感謝しています。これからもよろしくご指導頂きますようお願いいたします。

同好会活動 8月の予定

☀ ウォーキング	お休み	9月は星田旭山の予定	北村 啓子	891-0743
📄 折り紙	お休み	PM1時(事務所)	西山 伊佐子	891-4138
□ 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	28日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	お休み	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30分(堂野宅)	若松 桂子	892-5621
🏠 すずめのお宿	お休み	PM1時(事務所)	土井 香	090-1444-5373
🧶 手編み	お休み	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141
🎵 歌声広場	11日(月) 22日(金)	PM1時30分(堂野宅)	久保木 榮子	090-4762-8396
🎤 カラオケ	6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	風呂、トイレ、キッチンなどの簡易な水漏れ修理	若松 富士男	892-5621
---------	------------------------	--------	----------

お詫び：6月号でこの欄に掲載の谷口博美さんの電話番号が誤っていました。正しい番号は080-4025-1389でした。関係の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びいたします。

2025年5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 209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	16/ 9	伊藤繁子 松崎成子	稲垣澤子 森 知恵子	加藤愛子 渡辺陽子	田上 薫	早川久代	増田文子 〔5〕
きんもくせい DS	40/15	形屋愛子 戸田和子 村田ひさ子	北村順子 仲井とし子 米谷ユリ子	久保木榮子 中内博子 渡辺陽子	佐藤昌子 西尾秋江	新庄悦子 野々村節子	寺前哲子 村田愛子
天の川明星 DS	38/13	奥田孝子 仲井とし子 渡邊紀美子	加藤愛子 福井優子	北村啓子 松崎成子	坂元良子 美好善子	桜川幸代 森 知恵子	土井 香 山下朝子
そんぼの家交野駅前	17/14	伊藤道子 相馬國勝 森岡真子	大西美智子 田中暁子 山下満寿美	勝山ちゑ子 田中節子	黒木美津子 谷口博美	桜川幸代 仲井とし子	杉下榮子 増田文子
ティザービス ほつま	12/12	伊藤繁子 土井 香	大西美智子 西本敦子	奥田孝子 浜口忠吉	加藤愛子 村田ひさ子	北村啓子 山下満寿美	坂元良子 若松桂子
庭 の 手 入 れ	46/ 3	井田敏雄	北村正一	谷口博美	〔7〕		
送 迎	7/ 1	谷口博美					〔3〕
事務所当番ほか	33/16	今西和雄 田中暁子 増田博生	大西聡明 堂野喜美子 山下朝子	北村正一 戸田十九一 渡邊紀美子	坂元良子 西山伊佐子 渡辺陽子	田上 薫 浜口忠吉	竹村恒臣 早川嘉彦
奉 仕 活 動 実 績 （ 合 計 125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	4/ 2	井田敏雄	谷口博美				
子 育 て	16/ 8	北尾早代子 早川久代	久保木榮子 山下満寿美	桜川幸代	仲井とし子	野々村節子	田中暁子
NALC 活 動	105/33	泉原敏勝 加藤千保子 佐藤昌子 田中暁子 林 節子 若松桂子	井田敏雄 北尾早代子 杉下榮子 津村芳男 福井優子 渡邊紀美子	伊藤繁子 北村順子 角崎百合子 戸田十九一 増田文子 渡辺陽子	稲垣澤子 久保木榮子 田上 薫 中井吉和 村田ひさ子	大西聡明 黒木美津子 竹田千鶴子 浜口忠吉 山崎喜久江	加藤愛子 坂元良子 竹村恵美子 早川久代 米谷ユリ子

☆ 事務局だより ☆

会員動静：会員数 216名 男子81名・女子135名） 世帯数 149世帯

時間預託活動時の交通費改定について

既に会報6月号折込みでご連絡しましたが、従来から時間預託活動において活動提供者の自宅から利用者宅までの往復交通費については、利用者負担となっております。

活動者が公共交通機関を利用の場合は従来通りその実費によりますが、この度、私有車（バイクを含む）の場合は交通費として1kmにつき30円から**40円**に改訂されました。

また、送迎支援についても、利用者の負担はこれまでの50円/kmから**60円/km**に改訂されました。「いわふねクラブ」では、いずれも**本年7月1日ご利用分**から適用実施いたします。

なお、利用報告用紙等については順次更新していきますので、現有のものをお使いの場合は上記の通り読み替えてご使用ください。詳細等お問合せは事務局まで。

「いわふねクラブ」事務所の夏期休暇は 8月14日(木)～16(日)です