

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第36号 (通巻 第193号)

発行 平成25年9月

事務局 豊中市上野西3-13-55 ラピスマンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail [nalctim2007@yahoo.co.jp](mailto:nalctim2007@yahoo.co.jp)

URL <http://sky.groceries.jp/nalctim2007/>

## 北摂・兵庫地区事務局長会議に参加して

残暑の厳しい8月26日(日)の午後、ナルク本部会議室で開催された「北摂・兵庫地区事務局長会議」に参加しました。本部からは高畑会長はじめ10名、拠点からは13拠点17名が参加されました。

まず自己紹介を兼ねて各拠点から現状報告。ほとんどの拠点から会員の減少や高齢化の問題が報告されました。私たちの拠点でも会員の平均年齢が10年前は65歳でしたが今は72歳で、この10年間で7歳も上がっています。また75歳以上の会員の比率は40%を超え、この比率は毎年上がっています。ある拠点では運営委員の平均年齢が80歳を超えていて、日々の運営にも支障をきたしていると話されていました。



次に高畑会長から拠点の活動方法についてのメッセージを頂きました。①会員一人ひとりにナルクに入って良かったとの実感を持って頂き、能動的に会員拡大に動いて頂く。②社協等と日常的に接し、時間預託のニーズを発掘する。③地域のNPOやボランティア団体等と定期的交流を行う。④月に100時間の時間預託助け合いは必須。⑤ブロック制の実施。⑦24時間365日包括ケアの地域づくりについて、勉強会の実施やNPO等との協働体制を確立。

来年、ナルク20周年記念行事が仙台で開催されます。その参加予定者が1000名を超えているとお話もありました。私たちの拠点からも大井代表をはじめ3名が参加する予定ですが、被災地域にとって意義のある行事になることを願っています。

今回の事務局長会議では初めて本部単独の収支状況が開示されました。従来は本部と全拠点の連結決算の数字のみでした。この情報開示の拡大はわかばの会におられた公認会計士の五郎川さんの助言によるものです。

その他、今年の事業計画等について説明があり、大変有意義な事務局長会議でした。今回の会議を準備し説明して下さった本部スタッフの皆様、有難うございました。(宮地輝雄)

## 待望の秋のバス旅行が決まる!

わかばの会恒例のバス旅行を次の通り行います。会員同士の親睦を図り楽しい一日を過しましょう。沢山の方の参加をお待ちしています。



**日時:** 10月29日(火) **行き先:** 近江八幡方面 **参加費:** 7,000円程度

**集合場所:** ①蛍池駅近辺(7:30 出発) ②千里阪急ホテル西側(8時出発) 帰着予定 18:30

**申し込み:** わかばの会事務所 (06-6852-4802) **定員:** 40名 (先着順)

**その他:** 雨天決行 (雨天の場合は一部コースを変更します)

## 事務局からのお知らせ



### ◎ 運営委員会スケジュール

- 25年度第6回 9月14日(土) 10:00~12:00 (事務所)
- 25年度第7回 10月12日(土) 10:00~12:00 (事務所)

### ◎ 運営委員会議事録承認事項 (平成25年8月10日 出席者15名)

1. バスツアーの計画 (清水)
  - ・10月29日(火) 近江八幡
  - ・費用は7,000~7,500円程度。詳細はイベント担当が検討。
2. 7月分会計報告 (三村)
  - ・7月単月では29,472円の黒字。
  - ただし、収入として施設からの賛助会費(30,000円)の特殊要因あり。
3. イベント開催について (宮地)
 

「予め計画書(企画書)を作成して運営委員会の承認が必要なイベント」へ次の項目を追加。

  - ・自治体・社協・施設等のナルク以外が主催するイベントに「わかばの会」が共催・後援等を行う場合。ただし、過去から継続して共催・後援している場合は不要。
4. 同好会について(宮地)
  - 1) 同好会への参加費(わかばの会へ納入)
 

月1回以上開催している同好会は100円/人・月、不定期に開催している同好会は、100円/人・回を納入する。
  - 2) 講師または世話人への預託点数の付与
 

講師または世話人へわかばの会から「預託点数1点」を付与する。
  - 3) 事務所使用料(300円/回)、エアコン使用料(100円/時間)は事務所使用規則どおり支払う。
  - 4) 講師または世話人への交通費の支払いや同好会としての会費の徴収額は各同好会の取り決めによる。

### ◎ 会員活動

活動内訳		8月の活動(時間)	25年度累計(時間)
預託活動	総活動時間	144	837
	点数利用	1	22
	純増	143	815
奉仕活動		154	1,134

### ◎ 会員数 (2013/9/1現在)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	114	26	15	155
会員数	172	40	23	235



### 新入会員のご紹介 (8月)

- \* 前田 勝美さん 池田市
- \* 福井 明房さん 豊能郡

## 新入会員で～す

この度、「わかばの会」に入会させて頂き有難うございました。私は長年、豊中市永楽荘に居住(約30年)、平成8年9月に三洋電機を定年退職し、その後、豊中中日友好協会、豊中社会福祉協議会実行委員、豊中国際交流協会のボランティア活動に参加、梅田にて中国語学習会に参加しています。池田市には7年前に転居し、この度池田で「わかばの会」に所属させて頂きました。偶然にも事務所の所在地が同じであり、感謝の気持ちです。

9月の誕生日には77歳の高齢を迎え、高齢者の介護活動、介護施設等におけるボランティアにも参加したく思っています。近い将来、私自身もお世話になることを自覚しており、よろしくお願い申し上げます。  
(池田市 岡本憲昌)



### ☆10月の月曜サロンは「折り紙」です☆

日時：10月7日(月)13:00～16:00

場所：わかばの会事務所 会費：200円 材料費：実費

### 「施設でのボランティア」の説明会のお知らせ

会報7月号でお知らせしましたが、豊中市内に在る高齢者施設でのボランティア活動についての説明会を次のとおり行います。

施設でのボランティアに関心をお持ちの方は是非ご参加ください。

日時：9月20日(金)15:00～16:30

場所：わかばの会事務所



### 9月&10月の予定 (各場所については事務所にお尋ねください)

同好会、その他のイベント	9月	10月
麻雀	7(土), 28(土) 10:00-16:00	13(日), 26(土) 10:00-16:00
カラオケ	4(水), 18(水) 14:00-16:00	2(水), 16(水) 14:00-16:00
月曜サロン	2(月) 13:00-16:00	7(月) 13:00-16:00
遊友会	—	—
映画	—	未定
天満天神繁昌亭	—	10(木)
ダンス	11(水), 25(水) 13:30-15:30	休会
太極拳	20(金), 27(金) 10:00-11:30	18(金), 25(金) 10:00-11:30
絵画	17(火) 13:30-16:00	15(火) 13:30-16:00
会報発送	13(金) 11:30～	11(金) 11:30～
豊中第1ブロック会	—	—
豊中第2ブロック会	—	—
池田ブロック会	16(月) 9:30-11:30	21(月) 9:30-11:30

## 池田市民健康フォーラムに参加



9月1日(日)10時より池田市保険福祉総合センターで池田市健康フォーラムが開催されました。わかばの会も例年のように高齢者疑似体験教室を開催し、一般市民の方に高齢者の不自由さを体験して

頂きました。又エンディングノート・会員手作りのふくろう・買い物袋・パンケーキ・ヨーヨー等を販売、ペンシルバルーン等の製作指導を致しました。講演会場では自分らしい人生を楽しく過ごす為に、目の成人病、心臓・不整脈・心房細動ふくまる健康教室等があり出席会員も受講、大変参考になったと好評でした。又イベントコーナーでは各種団体により、医師や看護師による健康相談、消防署の救命講習等があり、わかばの会から15名の会員が参加頂きご苦労さまでした。(木村良三)

## 第2ブロック会と「笑いヨガ」の開催



8月25日第2ブロック会を開きました。わかばの会の収支報告、今後の催し予定、年齢構成データ、パソコンや携帯電話メールのアドレス登録のお願いなどの報告をしました。

会員の意見として、今後催しに一人でも多く参加して頂くために知ってる方をお誘いして同行する活動も必要か、施設のボランティアのきめ細かな情報が皆さんに伝わるようにしたらどうか等、参考になること

をお聞きし今後の課題として考えてみます。

その後「笑いヨガ」に移りました。インドで始まったもので、指導は「YSS 笑いヨガクラブ」主宰の浅見明さんです。大声を上げて笑うと有酸素運動になり、免疫力向上やストレス解消の効果があるという、心身の活性化を図るヨガ体操を体験しました。

笑顔をふりまきながら「ヤッター、ヤッター、イエーイ」と大声を上げみんな子供に帰った気持ちで楽しみました。笑うことの少ない我々世代は毎日を楽しく、明るく過ごしたいものです。ご指導頂きましたスタッフの方々、参加して下さった皆さん有難うございました。(石井隆之)

