

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第40号 (通巻 第197号)

発行 平成26年1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

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

新年のご挨拶・元気に体を動かそう!!

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様方にはお健やかに新年を迎えられた事と存じます。

昨年の「わかばの会」も預託活動や奉仕活動、総会や各種行事やイベント、さらには同好会活動も参加人員が増えて益々活発化されつつあります。これもひとえに会員の皆様方のご理解とご協力のたまものと存じ、深く感謝申し上げる次第です。

さて今年はどんな年になるのでしょうか？ 安倍政権になってから1年経過し、ようやく景気回復のきざしが見え始めていますが、4月からは消費税が上がり、我々の年金は下がって行きます。少子高齢化と言われて久しく、その対策も明確化されておられません。高齢者の認知症もどんどん増え続けています。延命治療により平均寿命を高めても意味がありません。むしろ誰の手も借りないで、健康で生きる事、健康寿命を高めて行かねばなりません。その為には閉じこもらないで、どんどん体を動かす事が大事だと思います。

ナルクの皆様方は自らの生きがいの為に、元気なうちに社会貢献をし、困っている隣人のお役に立ちたいと決意して入会されたと思います。活動への参加が組織強化の基本でもあります。初心に戻り、少しでも地域のために、一歩外へ出て、元気に明るく楽しく体を動かしましょう!!

今年も何とぞ宜しくお願い申し上げます。

(大井文夫)



「わかばの会」の平均年齢の推移から思うこと

明けましておめでとうございます。正月の箱根駅伝を見ながら、わかばの会の会員の平均年齢を計算してみました。現在の平均年齢は72.3才(男性:73.5才、女性71.4才)で、75才以上の比率は40%です。10年前の平均年齢は65.7才ですので、この10年で約7歳平均年齢が上がりました。

5年前は67.5才で、この5年間に4.8才ほど上がった事になります。なんと時間の経過そのままの割合で私たちの会の平均年齢が上がっているのです。このままの状態が続くと10年後は平均年齢が80歳を超え、ほとんどの方がサポートを必要とする側になってしまいます。(現在の会員の年齢構成は次のページに載せています。)

| 年 | 平均年齢 | 75才以上の率 |
|---------|------|---------|
| 2004年1月 | 65.7 | 16% |
| 2009年1月 | 67.5 | 23% |
| 2014年1月 | 72.3 | 40% |

もちろん新入会員を増やすために様々な努力をする事は大切ですが、次世代の若者の負担にならないよう、私たち自身が物理的な年齢とは関係なく、生き生きと若々しい精神で前向きに生きて行く事がもっと大切です。そのために家に引き籠らず、わかばの会の活動に参加しませんか。ナルクで仲間を作り、私たちが自立し、ボランティアできる喜びを感じましょう。幸いにも私たちは何時でも集まれる事務所を持っています。また、イベント担当の運営委員の方々がさまざまな企画をして下さっています。是非、一度ご参加下さい。そして一歩前へ進みましょう。(事務局)

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10回 1月11日(土) 10:00~12:30 (事務所)

25年度第11回 2月15日(土) 10:00~12:30 (事務所)

25年度第12回 3月8日(土) 10:00~12:30 (事務所)

◎ 運営委員会議事録承認事項 (平成25年11月9日 出席者15名)

1. 事務所の契約 (清水)

- ・日中友好協会様の事務所退去に伴い新しい契約を12/11付けにて締結。
契約期間は平成26年1月1日より2年間。

2. 11月分会計報告 (三村)

- ・11月単月で112,274円の黒字。ただし、本部よりの拠点交付金112,300円を含む。

3. 仙台総会への参加について (大井)

- ・1名追加参加希望について承認。交通費補助は4名分の合計72,000円とする。
会計処理上の都合もあり、交通費の補助はこれで打ち切りとする。

4. 新規の法人賛助会員 (石井)

- ・大阪ボランティア協会の紹介により、エルケア(株)ディサービス豊中様からボランティアの依頼有り。わかばの会の賛助会員になっていただく。
- ・池田の「ぽぷら」に対するボランティアの依頼についても具体的に話を進める。

◎ 会員活動

| 活動内訳 | | 12月の活動(時間) | 25年度累計(時間) |
|------|-------|------------|------------|
| 預託活動 | 総活動時間 | 149 | 1,376 |
| | 点数利用 | 0 | 28 |
| | 純増 | 149 | 1,348 |
| 奉仕活動 | | 235 | 2,021 |

◎ 会員数 (2014/1/1 現在)

| | 豊中 | 池田 | その他 | 計 |
|-----|-----|----|-----|-----|
| 世帯数 | 113 | 25 | 15 | 153 |
| 会員数 | 172 | 39 | 22 | 233 |

◎ 会員の年齢構成 (2014/1/1 現在)

| 年齢 | ~49 | ~54 | ~59 | ~64 | ~69 | ~74 | ~79 | ~84 | ~89 | 90~ |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 合計 | 6 | 6 | 3 | 14 | 45 | 64 | 49 | 32 | 10 | 3 |
| 男性 | 3 | 2 | 1 | 4 | 14 | 27 | 24 | 18 | 5 | 1 |
| 女性 | 3 | 4 | 2 | 10 | 31 | 37 | 25 | 14 | 5 | 2 |



新入会員のご紹介 (12月)

- * 内田 完一さん 豊中市
- * 横田 裕一・直江さん 豊中市

習字ボランティアを続けて



月一度習字ボランティアとしてグループホーム「ここから緑地公園」を訪問しています。書道師範の免状は昔取得したものの教えた経験はありませんので、話を頂いた時は私に務まるかしらとためらいましたが、自宅から近いこともありお引き受けしました。以来早いもので約3年半になります。

毎月平仮名、片仮名、漢字をバランス良く取り入れて7～8枚ほどの題を考えます。俳句の季語も参考にしながら、季節が感じられる題をと心掛けています。題が全て決まるまでには少々頭を使い時間もかかりますが、頭の体操と考えれば楽しいものです。ひとつの題につき2枚ずつ手本を用意します。こちらに入居されている方は習字がお好きな方が多く、さぞ達筆だったので

と思われる方もいらっしゃいます。又、その日のご気分で稽古に参加されない方もおられます。稽古が済んだ後はおひとり1枚良い作品を選び、ヘルパーさんが玄関脇のボードに貼って下さいます。

皆さんがいつまでもお元気でそして習字の稽古を長く続けられますことを願い、これからもお手伝いをさせていただきたいと思っています。
(見藤恵子)

☆2月の月曜サロンは折り紙(節分の鬼)です☆

- 日時：2月3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

(大前裕子)

☆事務所当番の協力をお願いします☆

毎月の事務所当番は20日×午前・午後で半数しか充足できていません。何も無い日が多いと思いますが、当番の方がいつもおられるものだと色々連絡があります。出来るだけ当番の方が居る方が良いと思いますのでご協力をお願いします。

1月&2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 | 1月 | 2月 |
|--------------|--------------------------|-------------------------|
| 麻雀 | 12(日), 25(土) 10:00-16:00 | 9(日), 22(土) 10:00-16:00 |
| カラオケ | 15(水), 29(水) 14:00-16:00 | 5(水), 19(水) 14:00-16:00 |
| 月曜サロン | 6(月) | 3(月) |
| 遊友会 | — | — |
| 映画 | 30(木) 小さいうち | — |
| 天満天神繁昌亭 | — | — |
| 太極拳 | 17(金), 31(金) 10:00-11:30 | 7(金), 21(金) 10:00-11:30 |
| 絵画 | 8(水) 13:30-16:00 | 12(水) 13:30-16:00 |
| 会報発送 | 10(金) 11:30～ | 7(金) 11:30～ |
| 豊中第1ブロック会 | — | — |
| 豊中第2ブロック会 | 19(日) | — |
| 池田ブロック会 | 20(月) 9:30-11:30 | 17(月) 9:30-11:30 |
| 新入会員の集い | 27(月) 10:30-12:00 | — |

恒例の「古江台ホール」での年末餅つきボランティア

平成19年から毎年行っている池田の特別養護ホーム古江台ホールでの餅つき、今年も12月27日(金)午後1時から16名の会員が参加して行いました。最初の年は、男性4名が参加し、玄関先での作業。場所も狭く、屋外の寒さで作業も大変。入居者の手伝い、見学もままならぬ等意見が出て次回からは室内で行うようになり、今回で7回目。ホーム内4箇所を杵、臼を運搬して行いました。



男性は餅つき臼取り、女性はエプロン、三角巾着用、まるめ等役割分担、入居者皆さんの手拍子とかけ声で餅つき開始。香りの良いよもぎを入れてのよもぎ餅、色鮮やかな赤えびを入れての赤餅を各場所で2臼ずつ、入居者の方も軽い杵で昔を思い出してついたり、小餅作りのお手伝いには昔とった杵柄を皆さん

にご披露したり、楽しいひと時を過ごされ、大変明るい表情で楽しそうにお手伝いをしているのが印象的でした。

午後3時30分頃に無事終了。談話室で出来上がったお餅にあんこや大根おろしをつけて皆さんと食味、最後に施設長より感謝の言葉を頂きました。皆さんお忙しい年末にご参加頂き厚くお礼申し上げます。

(木村良三)



「子育て支援者向け研修」に参加して



1月8日(水)、「子育て支援者向け大規模研修会」が大阪市立子供文化センターで行われた。司会進行役のナルク箕面の中田恵美子さんの笑顔で挨拶の後、岡林一枝さんをコーディネーターとして第1部のパネルディスカッションが始まった。岡林さんは幼稚園の管理栄養士として10年勤務した後、子供向けの栄養誌の編集を担当、その後子供未来財団で研修事業を受けもたれている。

最初のパネラーはナルク高槻の福地洋子さん。保育の仕事で退職後短大の講師として保育一筋に歩んでこられた。子育ての現場は育児の孤立化が進んでいると話され、ぜひこの人たちに声かけをして欲しいと訴えられた。二人目のパネラーはナルク丹波の笹倉武史さん。子供の自然体験が減っている事を危惧し、「丹波ごちゃ混ぜ自然体験」の子育て支援活動を行っている。子供夢基金などから助成を受け、自然の中で子供たちが生き生きとしている姿を見守っているとの事だった。ナルクの高畑会長は人を愛し他人のために手を差し伸べるボランティアの精神を述べられた。



休憩の後、第2部は阿川佐和子さんの講演。小柄な彼女は演壇の前に立ち簡単に経歴を述べた後、定年後に起こりがちな夫婦の危うい関係について軽妙な語り口で話され、場内の笑いを誘っていた。またボランティアの経験としてアメリカのスミソニアン博物館での子供の見守り経験を話され、英語が流暢でなかった彼女と幼児との会話を面白く聞かせて下さった。最後に夫婦生活を円満に過ごす秘訣として、まず相槌が大切でオウム返しでも良いこと、次に上級テクニックとしては日本語を英語に変えて言い返せば良いと締めくくられた。歯切れのいい言葉と巧みな話術、本当に楽しい時間だった。中田恵美子さん、そして関係者の皆様ありがとうございました。

(吉田光代)