

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第51号 (通巻 第208号)

発行 平成26年12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

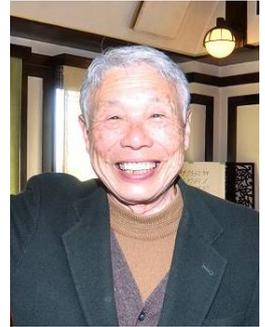
e-mail [nalctim2007@yahoo.co.jp](mailto:nalctim2007@yahoo.co.jp)

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

## 「ナルク豊中・池田 20周年を迎えて」

わかばの会20周年を迎えることができおめでとうございます。20周年の歩みをお知らせし、皆様のご参考になれば幸いです。

わかばの会は平成6年12月に設立され、26年12月に20周年を迎える事が出来ました。平成6年6月現ナルクの前身「WACアクティブ・ライフクラブ」が大阪市内で発足、私達夫婦も式に参加、同年輩の多くの方々が会場は熱気に包まれ、如何に定年後の人生を有意義に過ごすべきか、志を同じくするか、発起人高畑現会長からこの会についての説明があり、全米退職者協会(略称AARP)をモデルにナルクの理念となった自立、奉仕、助け合い、生きがいを目的に進んで行こうと大会宣言がありました。豊中地区でも早速拠点立ち上げの準備会を開催、平成6年12月に設立総会を豊中桜塚会館で行い、豊中・池田・箕面として産声を挙げました。略称「わかばの会」として5番目の拠点となり活動を開始致しました。当面は事務所を拙宅に置き活動を開始しました。



20年、人間で例えれば少年から成人これから大いに成長する若者の時代です。振り返れば色々困難なこともありました。特に設立直後の平成7年1月には阪神・淡路大震災、早速ボランティア活動開始、豊中には先に設立されたナルク大阪地区・枚方地区の方々が、炊き出し、整理等の為、豊中市社会福祉協議会を通じてのボランティアの応援に駆けつけていただきました。私達も大阪市内で街頭募金や、宝塚会員の方の倒壊マンションから荷物の運び出し等のボランティア活動を行いました。

平成9年8月には会員である田中潤治様のご好意により事務所の一室をご提供頂き、平成24年2月迄の15年間の長き活動の拠点として使用させて頂きました。この間、平成22年10月には箕面市が拠点として分離独立しましたので「豊中・池田わかばの会」として再スタート致しました。10年後の平成23年には東北大震災が発生、ナルクの活動はこの機会を通じて全国多くの会員が募金活動、現地に赴き支援活動等皆さんの暖かい友情の輪が広がったと思います。活動の拠点は事務所から始まります。24年2月からは現在の事務所に移り部屋も大きくなり多くの会議に使用出来、イベントや趣味をお持ちの会員の皆さんにお教え頂く機会が多くなり交わりが一層深くなりました。会員の皆さん。友情を深め、高齢者化社会、元気な高齢者がボランティアとして自助出来ない高齢者を支える共助を進めようではありませんか。このためにも交流を深めていこうと存じます。皆様のご指導をお願い致します。(木村良三)

### 豊中ブロック会(第1第2合同)のお知らせ

- ・議題 : 介護保険制度の改定について(2015年4月より一部改定されます)
- ・講師 : 豊中市 森課長補佐
- ・日時 : 2015年1月26日(月)午後1時30分
- ・場所 : 千里コラボ

皆様のお越しをお待ちしております。よろしくお祈りします。

(ブロック長 清水正弘・石井隆之)



## 事務局からのお知らせ



## ◎ 運営委員会スケジュール

26年度第9回 12月13日(土) 10:00~12:00 (事務所)

26年度第10回 1月17日(土) 10:00~12:00 (事務所)

## ◎ 運営委員会議事録承認事項 (平成26年11月8日 出席者16名)

## 1) 10月決算 (三村)

10月切収益{単月}25,964円 累計154,837円の黒字

領収書の管理について、現在の保有の各領収書には経理担当がシリアルナンバーを付記することとする。なお、将来は3枚綴りの領収書の使用も検討する。

## 2) 来年度バスツアーの件 (清水)

バス料金が上がりつつあり、その辺の交渉が今後必要となって来る。

なお、参加者の参加料は事前振込みを原則とする方向。

## 3) 来年2月の20周年記念及び、新年会の件について (清水)

2015年2月2日(月) 場所 ホテル アイボリー

新年会との共催とし、20周年記念行事は基本的には改めて行わない。

## ◎ 会員活動

活動内訳		11月の活動(時間)	26年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	138	1,273	+ 46
	点数利用	3	23	- 5
	純増	135	1,115	+ 84
奉仕活動		122	1,250	- 536

## ◎ 会員数 (2014/12/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	111(-1)	25(-0)	14(-1)	150(-2)
会員数	168(-2)	39(-0)	21(-1)	228(-3)

12/27(土)~1/4(日)事務所はお休みです

## ライフ&amp;シニアハウス千里中央見学研修会

11月20日(木)に千里中央にあるライフ&シニアハウスの見学研修会を行いました。当日の参加者は13名で、まず施設の概要、運営内容の説明を受けました。その後、ライフハウス(一般居室)とシニアハウス(介護居室)を見学しました。

施設の造りは双方とも生活しやすい機能的な部屋で、全室が個室でした。また、この施設はお元気

な時、介護が必要になった時、変化に対応できるようなシステムで、医・薬・ケアのネットワークが出来ています。ただ、入居一時金が高く設定されているので終末まで完全介護をされるのが特徴です。老後どのような住宅で、また、施設を利用するか、個人の支払能力に応じて考えておく必要があることを、今回の見学研修会で学ぶことが出来ました。今後も高齢者住宅、介護施設の見学研修会を行いますのでよろしくお願い致します。



(清水正弘)

## 伏尾荘の秋祭りに参加しました

11月10日(日)、初めてナルクの一員としてデビューしました。あいにくの雨で私達がお手伝いするのは午前中だけになってしまいましたが、職員さんのテキパキとした指示のもと動きやすくスムーズでした。ガールスカウトの皆さんのおみこしワッショイに始まり、来賓の挨拶、細川中学校の金管クラブの演奏に合わせて歌ったり手拍子と利用者さんも楽しんで良い笑顔をされています。



地域に根づいた行事として盛大でした。小雨になり、久安寺の散策。紅葉には少し早かったけれど、手入れの行き届いた庭園。お天気さえ良ければ、ここにハーブを聞きにお連れできたのと思いつきながら、由緒ある久安寺の御住職の法話を聞き、少し賢くなった気分になって帰って来ました。皆様のおかげで若葉マークの私でも無事終える事ができました。先輩方がつないでこられた絆、ルールに感謝しながら、鬼が笑いそうですが来年も参加しようと思いました。

(小利池真由美)

### 1月のふれあいサロンは「手作りスリッパ」です

フェルトで可愛らしいスリッパを作ります。

- ・日時：1月19日(月) 10:00—12:00
- ・場所：わかばの会事務所
- ・会費：300円
- ・材料費：800円
- ・講師：荒尾桂子さん 永田洋子さん
- ・持ち物：6号かぎ針、材料はこちらで用意致します。

19日に完成しなければ1月20日(火)13:00—16:00にします。

来年も皆様とともに1年を楽しく過ごしたいと思えます。

(ふれあいサロン世話役 大前裕子・西田美智子)



### 新入会員のご紹介 (12月)

- \* 松尾 智弘さん 清子さん 池田市
- \* 上田 和子さん 豊中市
- \* 中村 照子さん 豊中市

### 12月&1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	12月	1月
麻雀	14(日), 27(土) 10:00-16:00	11(日), 24(土) 10:00-16:00
カラオケ	3(水), 17(水) 13:30-16:00	7(水), 21(水) 13:30-16:00
ふれあいサロン	18(木) 10:00-12:00	19(月) 10:00-12:00
遊友会	—	—
映画	25(木)	—
天満天神繁昌亭	—	—
太極拳	5(金)10:00- , 19(金)14:00-	16(金)14:00- 30(金)14:00-
絵画	10(水) 13:30~	14(水) 13:30~
囲碁	1(月), 15(月) 13:00-16:00	5(月), 19(月) 13:00-16:00
会報発送	12(金) 11:00~	9(金) 11:00~
池田ブロック会	15(月) 9:30-11:30	19(月) 9:30-11:30
新入会員の集い	15(月) 10:00-12:00	—

## 「第2回 棒サッカー大会」のボランティアに参加する

秋晴れの11月27日(金)、千里体育館第一競技場で棒サッカー大会が開催されました。会場は特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、デイサービスなど、高齢者施設の16チームが参加され大盛況です。選手の皆さんは要支援から要介護5までの認定を受けた要介護者の方々に、鉢巻をしめたり、おそろいのユニホームを着たり、勝負の気合い十分です。

開会式が終わり、コートを挟んで1チーム各11名の選手が車椅子、椅子に座り、いよいよ試合開始です。一人ひとりカラフルな棒を使って、ボールをゴールめがけて打ち込みます。ゴールに入ると1点の得点が入ります大喜びしたり、悔しがったり、作戦を練ったり、勝つ目的に向かってチーム一丸となり必死です。私たちボランティア(わかばの会から13名)も、余りの白熱ぶりに椅子が倒れないよう支えたり、夢中になって大声で声援したり喜んだり、選手の皆さんとすっかり仲間になりました。閉会式では優勝チームにカップ、メダル、表彰状がわたされ「また、来年逢いましょう」と再会を約束して各施設の車で帰路に着かれました。



棒サッカーの試合を初めて見て、要介護者の皆さんのいつもとは違う闘争心、歓喜、悔しさ、仲間意識などの豊かな感情表現やスポーツを楽しみ、挑戦されている元気な姿に驚きました。スポーツが日常の生活にも、介護の予防にも役立つことと実感しました。高齢者のレクリエーションがここまで発展し、要介護高齢者のスポーツとして確立され、色々な施設が一堂に集まり大会が開催運営されていることにも驚きです。今年はガンバ大阪も後援にいられたとのこと、今日の大会に150名のボランティアの参加があったとのことのお話など、感動をいっぱい頂いた一日でした。(久保木幸代)

## 遊友会「長岡天神と光明寺の紅葉を訪ねて」

11月29日(土)、出発時は大変な雨で、催行があやぶまれる空模様でしたが、長岡天神駅到着のころには雨も止み、参加者18名は一路長岡天満宮へと向かいました。天満宮参拝のあと、おもいおもいに境内で彩りあざやかな紅葉を愛で、足もとには銀杏、楓、



桜、樺の落葉が露地を埋めつくし、まさに「錦織りなす」さまでした。境内の池の中の回廊で早目の昼食をとり、目的地光明寺に到着の頃は、天気はすっかり回復し秋晴れの好天となりました。

この光明寺、建久9年(1198年)開祖は法然上人だそうです。創建に力を尽くしたのは源平合戦一の谷の戦いで有名な熊谷治郎直実が戦乱に生きた自らの罪の深さを悔いて、この地で念仏一筋に

暮らした念仏三昧院が前身なのだそうです。広い境内の中は大きく枝をのばした紅葉が随所にトンネルをつくり、周囲の竹林や杉・松のみどりとあいまって見事な景色でした。2時間の自由行動の間、模擬店で茶菓を楽しみ、木漏れ日の中を散策し、西山の深まりゆく秋を心ゆくまで満喫しました。(岡田吉正)