

わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第76号 (通巻 第233号)

発行 平成29年1月

事務局 豊中市上野西3-13-55 7F マンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail nalctim2007@yahoo.co.jp

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

健康寿命を延ばそう！！

新年、明けましておめでとうございます。お健やかに希望に満ちた新春を迎えられた事と存じます。平素はNALC活動にご協力とご参加を戴き、誠に有難うございます。深く感謝申し上げます。昨年は熊本地震や各地に災害が発生し、年末には糸魚川市の大火も有りました。今年はどうなるのでしょうか？元旦早々、トルコでは39人もの一般市民が射殺されると言う訳の分からない事件も発生しております。



お蔭様でNALC豊中池田「わかばの会」も創立22周年目を迎えます。今年から当拠点はエリア17推進会議の内、大阪・北摂ブロックに属して本格的活動を開始します。NALC入会時の原点に戻り、ボランティア団体の一員として参加できる喜びを感じながら、学びの場、出会いの場、元気になる場を意識して行動して行きたいと思えます。

“人生とは行動する事です。若さは年齢ではありません。” 皆さんとしっかり行動して、自分の健康寿命を延ばして行きましょう！そして今年も元気に明るく楽しい「わかばの会」を目指して活動しましょう。何卒よろしくお願い申し上げます。(大井文夫)

健やかで明るく楽しい暮らしを

新年おめでとうございます。本年は「酉年」で、鳥の中でも鶏は「鶏一声」と言われ、一番鶏よろしくと高らかに声を張り上げ、新年の出発点として暁を告げる声として珍重されて来ました。4月1日から介護保険軽度者サービス(要支援者)の訪問介護と通所介護が保険から外され、市町村事業になります。そこで豊中市において「生活支援サービス検討委員会」が設置されて、ナルクわかばの会も参画して、介護予防日常生活支援総合事業について検討を行っています。その中で生活支援サービスはナルクが発足以来今日まで取り組んでいる内容で、各方面からナルクの活動について注目されています。今後、検討内容について会員の皆様へフィードバックして行きます。次に本年10月以降実施される「防災、福祉ささえあいづくり推進事業」について、災害発生時「身を守る」、「人命救助情報収集」、「安否確認、避難行動」などについて、支援体制作りを市町村別に、また小学校区単位での支援体制作りが確立されて行きます。会員の皆様で対象となる方について、市町村の危機管理課に「避難行動要支援者名簿登録」の申請をして下さい。今後、詳細な報告と各種相談について実施して行きます。本年も豊かな暮らしをするために、「孤独」、「病気」、「貧困」、「無為」にならないように、会員同士助け合いと行政の各種制度を活用して、元気で長生きして行きましょう。(清水正弘)



事務局からのお知らせ



◎運営委員会スケジュール (どなたでも参加できます)

- 28年度第10回 1月14日(土) 10:00~12:00 (事務所)
 28年度第11回 2月11日(土) 10:00~12:00 (事務所)
 28年度第12回 3月11日(土) 10:00~12:00 (事務所)
 29年度第01回 4月8日(土) 10:00~12:00 (事務所)

◎運営委員会議事録承認事項 (平成28年12月10日 出席者14名+本部・田中理事)

- (1) 会計報告 (宮地)
 11月単月収支は48,170円の黒字。2016年度通算では151,000円の黒字。
- (2) 新年会 (清水)
 1月23日(月)11時30分よりホテル・アイボリーにて行う。
- (3) 田中理事より
 高槻拠点の子育て支援に成功した経緯について。
 直接子育て支援をするのではなく、子育てをするお母さんを支援する仕組みを構築。
 この方たちにナルクの活動を伝える事により若い女性の入会がある。

◎会員活動

活動内訳		12月の活動(時間)	28年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	123	1,148	+20
	点数利用	2	52	+34
	純増	121	1,096	-14
奉仕活動		219	1,490	-133

◎会員数 (2017/1/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	99(-6)	25(-3)	14(-1)	138(-10)
会員数	147(-10)	37(-6)	20(-2)	204(-18)

=== 2017年新年会の最終ご案内 ===

新年会を次のとおり開きます。

楽しい会食と新しい趣向で新年を祝いましょう！

今年は横田先生に各テーブルを回って頂くなど親密な雰囲気で行う事を考えています。
 その後くじ引きも用意します。

- ・日時 : 1月23日(月) 11時30分~13時30分
- ・場所 : ホテル・アイボリー 3階オーキッドホール
- ・参加費 : 4,000円
- ・申し込み : 事務所 (1月16日まで)
- ・備考 : 1月20日以降のキャンセルは参加費を頂きます。



鈴木陽子(090-9625-1038)

♥♥♥♥ 棒サッカー大会のボランティアに参加して ♥♥♥♥

12月9日(金)、豊泉家体育館において棒サッカー大会が開催され、ナルクの仲間9名でお手伝いに行きました。この大会にはプレステージから行かせて頂いていますが、高齢者の方の物事に立ち向かう気迫が素晴らしく、これから“老い”という同じ道を通る私たちにとっても力を与えてくれるものです。



ルールは簡単で、椅子に座って向かい合った11人が1メートル足らずの棒で柔らかいボールを打ち合い、相手のゴールに入れるというものです。男女の配置などで勝敗が決まる場合も多く、特にゴルフをされていた方は力があり、強豪チームが多かったようです。

私達は八尾の施設の方のサポートでしたが、遠くから来られたにもかかわらず頑張って3位に入賞されました。4回戦までの試合で優勝が決まり、入賞チームはガンバのマスコットボーイのガンバ君と記念写真を撮って大喜びでした。毎回の参加でこの大会を楽しみにされている方も多く、また来年私達も元気であれば参加させて頂きたいと願っています。(吉田光代)

新入会員で～す

中谷和枝

皆様、こんにちは。この度入会させて頂きました。中谷と書いて「なかや」と読みます。ナルクでの活動をとても楽しみにしています。どうぞ宜しくお願いいたします。

お近づきの印しに少々自己紹介させて頂きます。①出身：北海道深川市②家族：子供2人、孫2人③趣味：旅行、ゴルフ④好きな食べ物：炭水化物が大好きです⑤好きな色：黒、白、グレー、ブルー⑥好きな言葉：自分の他は皆先生⑦性格：自分的には淋しがり屋だと思いますが、友人は明朗活発だと言います。

このような私ですがご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

1月と2月の予定

同好会その他のイベント	1月	2月
麻雀	8(日),28(土) 10:00-16:00	12(日),25(土) 10:00-16:00
カラオケ	18(水) 13:30-	1(水),15(水) 13:30-
歌声サロン	—	21(火) 13:30～
映画	19(木) 「この世界のかたすみ」	—
太極拳	6(金),20(金) 14:00～	3(金),17(金) 14:00～
絵画	11(水) 13:30～	8(水) 13:30～
囲碁	9(月),23(月) 13:00～	13(月),27(月) 13:00～
会報発送	13(金) 11:00～	10(金) 11:00～
池田ブロック会	16(月) 9:30-12:00	20(月) 9:30-12:00
新入会員の集い	—	—

♪♪♪ 歌声サロンでコーヒーを戴きました ♪♪♪

12月22日(木)、2016年最後の歌声サロンを開催しました。32名の方々が参加して下さり、クリスマスソングを交えながら、皆で「さそり座の女」、「見上げてごらん夜の星を」等々、懐かしい歌、楽しい歌を唄いました。今回はかつて本町の事務所で行っていたサロンの再現で、石井隆之さんに久々にコーヒーを入れて頂き、良い香りに包まれて美味しくコーヒーを戴きました。



最後にアンコールで横田先生が歌って下さったシャンソン「愛の賛歌」、「サントワミー」は最高に素晴らしかった！！横田先生、石井さん、有難うございました。

さて、“歌声サロン”で集めている会費の内訳を教えて欲しいとのご要望が有りましたので説明します。今回の会費 500 円の内 200 円は同好会費としてわかばの会へ納めました。後の 100 円は事務所使用料、光熱費としてわかばの会へ支払いました。これらはわかばの会の運営マニュアルで決められている事で、会の維持運営のための資金として使われます。残りの 200 円をコーヒー、おやつ代として使わせて頂きました。

2017年にもまた楽しい歌声サロンが開けますよう、皆様のご協力をお願い致します。最後にサロンを開催するにあたって、いつもお手伝いして下さるスタッフの皆さん、有難うございました。
(木下妙子)

ふれあいクリスマスパーティに参加して

12月11日(日)、池田市の介護施設で開かれた「ふれあいクリスマスパーティ」に、わかばの会から12名参加させて頂きました。第1部は「老人ホームの選び方」と題した講演で、とても分かり易く説明して頂きました。自分が施設でどの様に最適な生活をしたかを考え、色々な疑問の答えにに応じてもらう為に、「老人ホーム探しで困ったときはプロに相談しましょう」との結論でした。老人ホームの種類やサービス内容の違いなど、多様な対応をして頂けるとの事でした。

その後に質疑応答が有り、私は昨年1月に94歳で母を亡くしましたが、当時住んでいた神戸市で色々な行政機関に老人ホームの紹介を頂きましたが、母の当時の状態で気持ち良く引き受けて頂けるホームが無く大変困りました。講演者は「私ならお宅にあった最適なホームを紹介しました」とのことで、私自身は必要になった時、「心豊かに生活でき最後の看取りまで」と、ご紹介頂きたいと思いました。

第2部のクリスマスパーティではバント演奏と豪華なご馳走を頂戴しました。その後、ホームの方の案内で実際に入居されている方々にお目にかかり、個人の部屋や10人1グループの談話室などの生活の一旦を見せて頂き、檜風呂やコンサートが開催される大ホールなどを見学させて頂きました。個室は金額の異なる部屋を種々用意しているとの事でした。全体的にとっても清潔で、入所者目線で機能的に出来ていて、夏にはバーベキューパーティーをするテラスで今は菜園をされており、建物全体に過剰な装飾が無く、快適な生活が出来る雰囲気がありました。

講演を聞いた後での案内で、施設の何処を見るのが大切かを学んだ事が役立ちました。一人ひとり望む事が異なりますが、然るべき所に相談すれば多様な対応をしていただける事が分かり、それが一番大きな収穫でした。このような機会をいただき、また池田駅までマイクロバスでの送迎を頂き、厚くお礼申し上げます。
(小林雅香)