

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第102号 (通巻 第259号)

発行 平成31年3月

事務局 豊中市本町1-12-16 ソレイユ豊中 205

Tel&Fax : 06-6852-4802

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

URL : <http://nalcti.starfree.jp>

## ♡♡♡ もうすぐ平成ともお別れ ♡♡♡

箕面拠点と分離したのは平成22年10月1日。今から8年と6ヵ月前です。毎月発行している会報「わかば」は箕面との分離後の改定第1号から回を重ねて改訂第102号となりました。そして、平成としての会報は来月の4月号で最後となります。

その間、いろいろな点で世の中が変わってきました。皆さんの周りの環境も多様な変化があった事と思います。「わかばの会」の状況も大きく変わってきています。

図1は各年4月1日現在の世帯数・会員数の推移を表したグラフです。(平成31年は3月1日) 箕面拠点との分離後、「わかばの会」の世帯数・会員数は漸減傾向が続き、分離時と比較すると、世帯数は24%、会員数は28%の減少となっています。

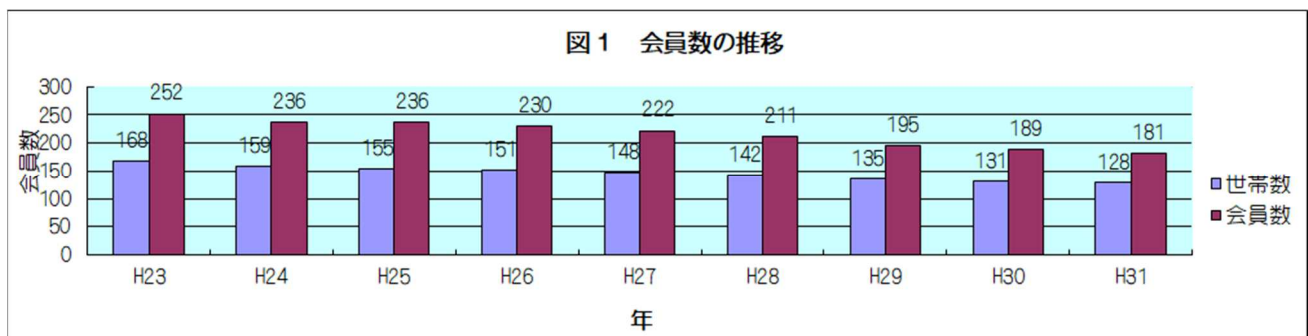
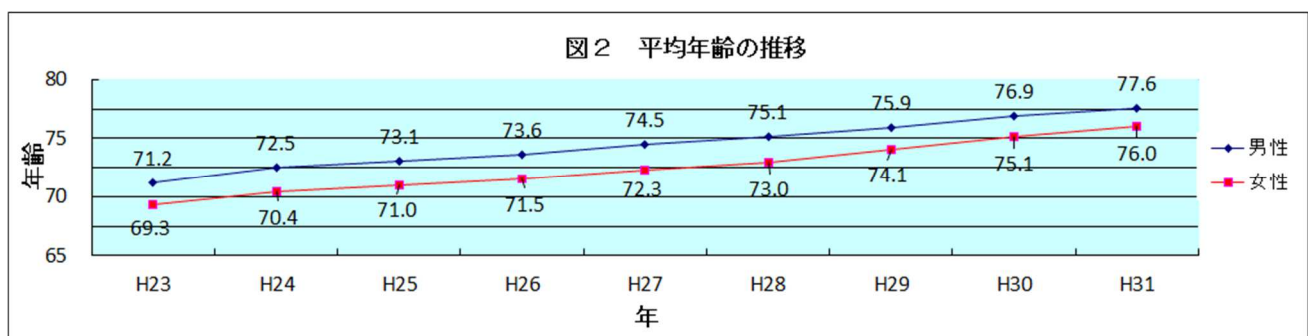


図2は会員の平均年齢の推移を表したグラフです。分離後半年の平成23年4月の平均年齢は男性71.2歳、女性69.3歳、男女平均70.1歳です。それが8年後の今日では男性77.6歳、女性76.0歳、男女平均76.6歳まで上昇しました。



会員の高齢化に従って、「わかばの会」の活動内容も随分と変化してきました。ボランティアの内容は長時間の作業は無理になり、また会員からのヘルプの要求に対しても満足に応える事が出来なくなっています。そのような状況ですが、いつも「あかるく！たのしく！まえむきに！」力を合わせて、超高齢化社会をしなやかに生き抜いて行きましょう！

(事務局)

## 事務局からのお知らせ



## ◎運営委員会スケジュール (運営委員以外の参加も歓迎です)

30年度第12回 03月09日(土) 10:00~12:00 (事務所)

31年度第01回 04月06日(土) 10:00~12:00 (事務所)

31年度第02回 05月11日(土) 10:00~12:00 (事務所)

## ◎運営委員会議事録承認事項 (平成31年2月9日開催 出席者10名)

## 1) 会計報告

年間収支についてはほぼ予定通り。

ただし会員間の助け合い、施設への活動が減少傾向のため、要注意。

## 2) 新年会の実施報告

予約なしの当日参加に対する対応策が必要。

残金6,494円は同好会会計に入金。

## 3) バス旅行の計画について

わかば会報2月号記載の通り。

墨俣「小町めぐり」については現地ガイドの確保等について旅行社と更に打ち合わせる。

## ◎会員活動

活動内訳		2月の活動(時間)	30年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	87	1,238	-351
	点数利用	7	19	-31
奉仕活動		79	1,807	+321

## ◎会員数 (2019/3/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	92(-1)	20(-2)	16(+1)	128(-2)
会員数	130(-5)	30(-3)	21(+1)	181(-7)

## 《わかばの会お花見》のご案内

「わかばの会お花見」を行います。お誘いあわせの上、ご参加下さい。

申し込みは不要です。

- ・日時 : 3月30日(土) 10時 集合
- ・集合場所: 御堂筋線・淀屋橋駅・北口改札(一番後ろ梅田寄りの改札)を出た辺り
- ・持ち物 : お弁当、飲物、敷物、(雨具)
- ・行先 : 寝屋川市大湊桜ヶ丘・打上川治水緑地 (寝屋川市駅 20分)  
打上川の治水緑地と府道の間が桜並木通りになっており  
広大な芝生広場があります
- ・その他 : 当日朝8時の天気予報で降水確率40%以上の場合は中止
- ・緊急連絡先: 鈴木(090-9625-1038) 吉田(090-7117-2341)



## 🎵🎵🎵 「カラオケ同好会・おさらい会」をしました 🎵🎵🎵

2月24日(日)、恒例の「カラオケ同好会・おさらい会」がカラオケ喫茶「ピガール」で19名の参加により行われました。

当同好会はわかばの会としては唯一、箕面と分離後も両拠点合同で行われている同好会です。2003年の11月の発足ですから15年以上、箕面拠点の中田恵美子さんを中心に、歌の好きな仲間が集まって活動を続けています。毎回、新しい曲に挑戦し、既に190曲以上習って来ました。「歌は3分間のドラマ」として、お腹から声を出して、楽しんで、心で唄う事をモットーとしています。



当日は昼前に集合。総合司会は長谷川さん。中田さんの挨拶、松本さんの乾杯に続いて、揃ってお弁当を頂きました。オープニングソングとして「長崎しぐれ」を全員で合唱して、いよいよ本番の開始です。第1部はレッスンで習った曲。休憩をはさんで第2部は自由曲。日頃の成果を思う存分発揮して、皆さん、気持ち良く、歌手になった気分で歌っていました。第3部はデュエット・タイム。定番デュエットソングを即席のカップルで和やかに歌いました。最後は同好会のテーマソング「愛をありがとう」を、全員で輪になって、手を繋いで、この会がこれからもずっと元気で続けて行けるように祈りながら歌いました。(宮地輝雄)

### 「豊中ボランティアフェスティバル」のご案内

「第26回豊中ボランティアフェスティバル」が次のとおり開催されます。

- ・日時 : 3月27日(水) 10時00分~15時45分
- ・場所 : 豊中市立文化芸術センター 小ホール・多目的室・展示室
- ・テーマ: 「つなげよう つながろう 明日へのおもい 福祉の輪」



### 3月と4月の予定

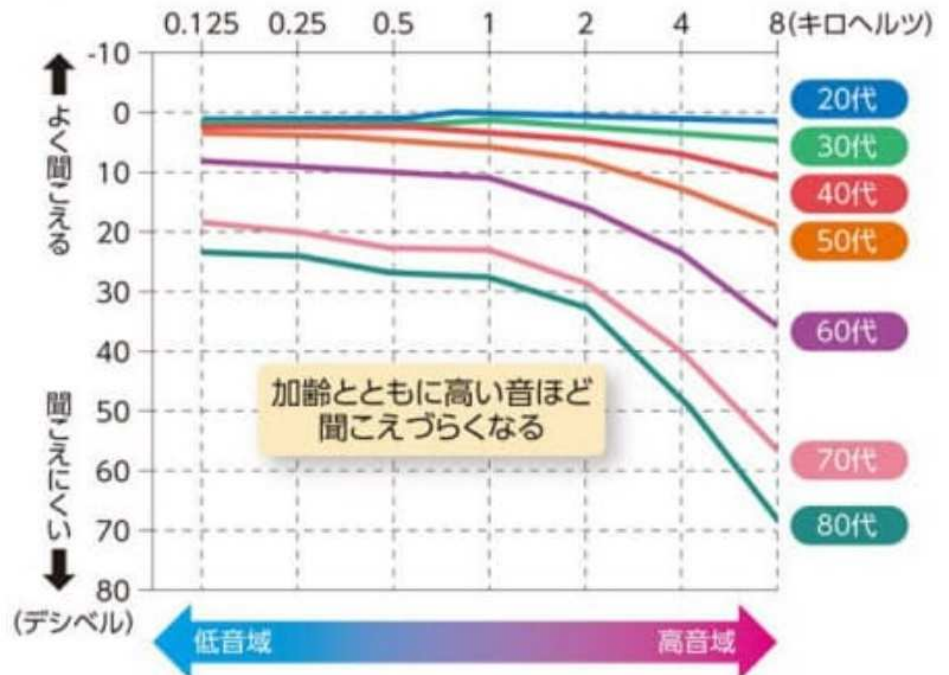
同好会その他のイベント	3月	4月
麻雀	10(日), 22(金) 10:00-16:00	14(日), 26(金) 10:00-16:00
カラオケ	20(水) 13:30-	17(水) 13:30-
歌声サロン@堀田会館	27(水) 13:30-	24(水) 13:30-
情報リテラシー	4(月), 7(木) 13:00-	1(月), 4(木) 13:00-
落語	—	—
囲碁	11(月), 25(月) 13:00-	8(月), 22(月) 13:00-
パワーアップ体操	2(土), 9(土), 14(木), 21(木) 14時-	6(土), 13(土), 18(木), 25(木) 14時-
会報発送	8(金) 11:00-	5(金) 11:00-
池田ブロック会	—	15(月)

## ◆◆◆ 「耳の老化」について ◆◆◆

30代から聴力は衰え始めています。顕著に不具合を感じるのは50、60代からが多いですが、30代でも50代の聞こえ方になっている人もいます。

耳は、エネルギーの大きい音が苦手です。長時間大きな音を聴き続けることは聴力が早く衰える原因の一つです。

特に85デシベル(例えば地下鉄車内の音)以上の大きい音を長時間聞くことは、耳の奥の内耳に影響が出やすくなります。イヤホンから周囲に音が漏れている場合、イヤホンから出ている音は85デシベルを超えている場合が多いので注意が必要です。



### 「誰の耳にも伝わりやすい話し方」5つのルール

#### ①発音はハッキリと。モゴモゴした話し方はダメ

伝わりにくい話し方は聴力の良しあしに限らず印象が悪い。上手に話せなくても、一生懸命に伝えようとする姿勢なら好感度も上がる。

#### ②「子音」を意識した話し方をする

聞き間違いは母音では少なく子音で生じることが多い。例えば、「バ (ba)」を「ダ (da)」や「ガ (ga)」など、同じ母音の違う子音に聞き間違えることが多い。

#### ③「高音」は「聞こえづらい音」

加齢とともに高音から聞こえづらくなってきます。体温計の電子音、さらに携帯やスマートフォンの着信音でも高い音が混じっていると聞き逃すことがあります。会話の中でも急に高い音が入ると聞き逃すことがあります。

#### ④早口はダメ。ゆっくりめに話す

耳から入った音の振動は電気信号に変換されて脳に伝わります。加齢とともにこの情報を処理するスピードも遅くなるので、早口では伝わりにくくなります。

#### ⑤大声での会話は逆効果

聞こえにくい人に対しては、「大声で話せば伝わるだろう」と誤解しがちです。しかし、加齢とともに聞きやすい音量の幅は狭くなってきます。小さい音は小さくしか聞こえませんが、大きい音は一定レベルから急に過度に不快な音として伝わります。普段発している声よりも少しだけ大きな声で話すくらいにしましょう。