

<p>NALC</p> <p><b>いわふね</b></p> <p>交野</p> <p>拠点</p> <p>会報</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は TEL: 072-800-8141 FAX: 072-800-8145 事務所開所時間: 10時~15時(平日)</p> <p>ボランティア活動の内容は HP: <a href="https://ktn-nalc.com/">https://ktn-nalc.com/</a></p> <p>(HP)</p> 	 <p>交野・磐船神社</p>
--	---

## ホームページをリニューアルしました

2025年1月1日から「いわふねクラブ」のHPをリニューアルしました。最近では旅行、買物などの予約や決済までスマートフォンで行う時代になり、日常生活では不可欠な状況になりつつあります。また我々シニア層の普及率も年々高くなってきています。

このような背景から、「いわふねクラブ」においても昨年8月からHPの見直しに着手し、この度、パソコンは勿論のことスマートフォンやタブレットからも、より見やすく快適にご利用いただけるホームページにリニューアルしました。主な変更内容は次の通りです。



パソコンのトップ画面



スマートフォンのトップ画面

1. トップページは、「いわふねクラブ」からのお知らせや最新の活動情報など、ビジュアルに分りやすくしました。
2. 見たいページをサイト内検索で探すことができます。またカテゴリー別閲覧で選択して見ることもできます。
3. 「いわふねクラブ」への連絡は、HP画面の「メールでのお問合せ」や「電話」(スマートフォン)からできます。
4. トップページのメニューから、各活動の事例紹介の目次がより見やすくなりました。
5. 活動の各報告用紙を「各種申請用紙ライブラリー」からダウンロードして、パソコンに取り込むことができます。

新HPへは、このページ標題にある「QRコード」を使用するか、検索サイトから「ナルクいわふね」と入力して検索して下さい。(URL (<https://ktn-nalc.com/>) をアドレス欄に入力しても可)

今後もより見やすく、タイムリーな更新、役立つ情報の掲載など、より充実したHPを目指して取り組んでまいります。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、この度のリニューアルに際しては、ナルク枚方拠点から多大なご支援・ご指導をいただきました。紙面を借りて厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。(HP担当委員一同)

### ☆ 2025年度「活動意向調査」にご協力ください ☆

会員の皆さま方のナルクにおけるいろいろな活動に対する思いを把握するため、本年も「活動意向調査」を行います。ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

1月号会報に折り込みの「活動意向調査票」にご記入の上、世話人さんにお渡し下さい。



## 交野市 星田

## 久保木 榮子 (星田)

私の故郷はどこ? と考えたとき、小学校入学以来ずっと当地にいたので、故郷は“星田”ということになります。その当時、片町線(現在の学研都市線)は片町が終点、四條畷からこちらは汽車が走っていました。星田駅は木造の駅舎で周囲は枕木を立てて仕切られ、貨物の取り扱いもされていたので近辺でも大きな駅ということでした。駅前も広く、夏には櫓を組み盆踊りも行われるほどでした。また、昭和25年12月念願の電化となり、村を挙げての祝賀会が開かれました。電車が通ったのです。日の丸の旗を振って、小学生は全員「磐船」まで電車に乗せて貰った記憶があります。

駅前の道路は、小学校正門側のメイン道路(一方通行)で、あとの枝葉に分かれた道路は迷路になっていて、今も昔の名残があります。その中にはお寺が散在し、突き当たりには星田神社(氏神さん)そして星田妙見と続きます。慈光寺前の川(中川)を境に駅側を“西”、神社側を“東”と表現しています。

星田神社には2基の「地車(だんじり)」があります。東と西のものです。どちらも天保年間に新調され、左甚五郎が作ったものとも言われ、北河内でも一番の地車です。秋祭りはとても盛大に行われます。



名匠の技が結集された星田の地車(だんじり)前で

さらに、星田地区には平安時代に、妙見山・光林寺・星の森の3カ所に七曜星(北斗七星)が降り注ぎ、3カ所の距離が八丁(約900m)だったところから、「八丁三所」「星の聖地」として祀られています。

また、星田妙見の“登龍の滝”の水は、妙見河原に流れます。昔は、その河原がそのまま妙見口の方に続いていました。今の妙見口の信号の所はトンネルになっていて、その上を河原の流れが天上川として流れていました。松下団地や藤が尾等の開発により、それは取り除かれましたが、今でも「妙見口」のことを“トンネル跡”と言われています。

星田中央にある星田小学校は明治5年に創設され、令和4年に150周年を迎えました。私は昭和30年に卒業、42才の厄落としの行事が代々続いており、それをきっかけに同窓会が始まり、以降途切れながらもお互いの近況報告をして楽しんでいます。最近では桜の時期4月と秋祭りの10月に日を決めて開かれる同窓会を楽しみにしながら、人と人との繋がり大切さをつくづく思う今日この頃です。

## 地域会

### 天野が原地区他&倉治地区他の地域会が開催されました

11月19日、天野が原、私部南、私市、森南、寺、市外地区の地域会が心生会「ミルクイーウェイ」でまた、12月4日は倉治、私部、私部西、幾野、郡津地区の地域会が倉治「いこいの郷」でそれぞれ開催されました。いずれも10名ほどの参加でしたが、定例の代表挨拶や事務局からの活動報告の後、参加者の近況報告から話が盛り上がり、お互いの意見交換やスマホの使い方論議など、予定の時間いっぱいまで懇談することができました。



← 天野が原地区他



倉治地区他 →

すずめのお宿

みんなのひろば



朝食に蛋白質を取りましょう

世話役 山本 保子

「すずめのお宿」の10月は健康レシピの話で賑わいました。高齢になると毎日の調理も面倒になり、疎ましく思う時もありますが、健康寿命を伸ばす、基本の基は食管理です。

足腰の衰えを退け、生涯歩ける体を維持するためにも、誤嚥性肺炎や骨折を防ぐのも毎食の蛋白質摂取量の大切さを認識し、手軽に賢く毎食を食べる知識の交換会でした。

色々な面倒を少しでも簡単にできる工夫として、食品100gには蛋白質が何g含まれているか、カードを作り組み合わせ、おおよその1日の蛋白質摂取量を知る（鶏卵1個に含まれる蛋白質は6g）大人1日の標準必要量は60gです。朝食に自分の手のひらサイズの蛋白質を含む食品を食べる事で、おおよそ20gの蛋白質を摂取できます。特に朝食に必ず蛋白質食品を取りましょう。

肉、魚、卵、豆製品をうまく組み合わせ、1日の総蛋白質量を60g以上取り、適度な運動（体への吸収力アップを助ける）もお忘れ無く。バランスの良い食生活が健康の鍵です。



同好会活動 25/2月の予定

\*\*\*\*\*

☀ ウォーキング	14日(金)	堺(南宋寺~覚応寺) 集合：星田駅9:00	北村 啓子	891-0743
🌀 折り紙	18日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 健康麻雀	12日(水)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	27日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	28日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🏏 囲碁	5日(水) 19日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 歌の集い	3日(月) 20日(木)	PM1時30分(堂野宅)	若松 桂子	892-5621
🏠 すずめのお宿	9日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	25日(火)	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141
🎶 歌声広場	10日(月) 28日(金)	PM1時30分(堂野宅)	久保木 栄子	090-4762-8396
🎤 カラオケ	18日(火)	PM1時(枚方/ジャカ)	渡邊 紀美子	892-6749

＝ 2025 新春懇親会に参加の皆さんへ ＝

すでに参加申込は締切りでしたが、参加申込された方は下記についてご確認下さい。

- ・開催日時：1月21日(火) 12:00~15:00 (受付開始11:30~)
- ・場所：ゆうゆうセンター 4階 多目的ホール
- ・会費：1,500円(当日受付で)

ご注意：・健康管理に十分留意され、万一発熱等の症状が出た場合は事務局までご連絡の上、参加を自粛して下さい。

- ・館内での「マスク着用」は、個人の判断でお願いします。
- ・ナルクの名札を忘れずに持参し、着用して下さい。

## 2024年11月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績（合計 262点）		[利用者数]					
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
家事・介助・その他	24/14	伊藤繁子 西尾秋江 渡邊恵美子	稲垣澤子 根間静代 渡辺陽子	加藤愛子 早川久代	神林秀雄 増田文子	久保木榮子 松崎成子	田上 薫 森 知恵子 [5]
きんもくせいDS	40/15	伊藤道子 寺前哲子 村田ひさ子	形屋愛子 戸田和子 米谷ユリ子	北村順子 仲井とし子 渡辺陽子	久保木榮子 中内博子	佐藤昌子 西尾秋江	新庄悦子 野々村節子
天の川明星 DS	40/16	奥田孝子 桜川幸代 美好善子	加藤愛子 瀧下勝子 森 知恵子	川原田慶子 田中暁子 山下朝子	北村啓子 土井 香 渡邊紀美子	黒瀬七恵 仲井とし子	坂元良子 福井優子
そんぼの家交野駅前	19/15	大西美智子 相馬國勝 浜口忠吉	勝山ちよ子 田中暁子 増田文子	加藤愛子 田中節子 山下満寿美	小磯清子 谷口博美	黒木美津子 仲井とし子	杉下榮子 野々村節子
そんぼの家 星田	5/ 5	伊藤道子	寺前哲子	西山伊佐子	村田ひさ子	山本保子	
デイサービスほつま	13/13	伊藤繁子 雲川愛子 村田ひさ子	大西美智子 坂元良子	奥田孝子 土井 香	加藤愛子 西本敦子	神林秀雄 浜口忠吉	北村啓子 村上昭子
庭の手入れ	63/ 3	井田敏雄	北村正一	谷口博美			[7]
送 迎	11/ 1	谷口博美					[2]
事務所当番ほか	47/17	伊藤繁子 田上 薫 増田博生	今西和雄 田中暁子 村田ひさ子	大西聰明 堂野喜美子 山下朝子	狩長雅衣 戸田十九一 山本保子	坂元良子 浜口忠吉 渡辺陽子	住村恵子 早川嘉彦

奉仕活動実績（合計 227点）		活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
福 社	114/19	伊藤繁子 田上 薫 中内博子 渡辺陽子	大西聰明 竹村恵美子 浜口忠吉	加藤愛子 田中暁子 村田ひさ子	北村順子 谷口博美 山下朝子	久保木榮子 戸田十九一 若松桂子	坂元良子 中井吉和 渡邊紀美子
子 育 て	11/11	伊藤道子 仲井とし子	北尾早代子 野々村節子	久保木榮子 早川久代	桜川幸代 山下朝子	田中暁子 山下満寿美	田中節子
NALC 活動	102/33	泉原敏勝 加藤千保子 佐藤昌子 田中暁子 早川久代 若松桂子	井田敏雄 北尾早代子 杉下榮子 津村芳男 林 節子 渡邊紀美子	伊藤繁子 北村順子 角崎百合子 戸田十九一 増田文子 渡辺陽子	稲垣澤子 久保木榮子 田上 薫 中井吉和 村田ひさ子	大西聰明 黒木美津子 竹田千鶴子 中内博子 山崎喜久江	加藤愛子 坂元良子 竹村恵美子 浜口忠吉 米谷ユリ子

### ☆ 事務局だより ☆

会員動静：会員数 220名 男子83名・女子137名)	世帯数 151世帯
-----------------------------	-----------

あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしく願ひいたします

寒い日が続きますのでくれぐれも健康に気をつけてご自愛下さい

編集委員一同

