

NALC

交 野

拠 点

いわふね

会 報

ボランティア活動のご相談・ご用命は

TEL：072-800-8141

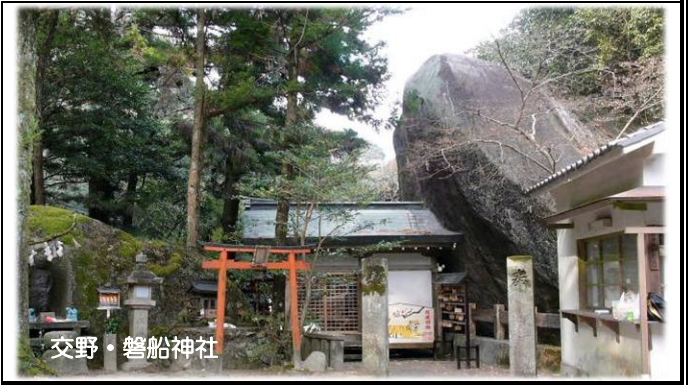
FAX：072-800-8145

事務所開所時間：10 時～15 時(平日)

ボランティア活動の内容は

HP：<https://ktn-nalc.com/>

(HP)



交野・磐船神社

ナルク北河内地区連絡協議会を交野で開催

3月18日、交野拠点が当番幹事役となり、2024 年度「第 2 回北河内地区連絡協議会」を交野市ボランティアセンター2F 会議室で開催しました。

当日は本部から田中専務理事、北河内 4 拠点より計 13 名が出席し、交野からは運営委員を含め 8 名が出席しました。

会議は戸田代表の司会進行で始まり、地区担当の青木枚方拠点代表の挨拶に続き、本部の田中専務理事から昨年のナルクリンピックの成功に感謝の言葉があり、現在本部として取り組んでいる内容や課題について話がありました。

その後会議では、前回の提案事項に対する本部の見解や検



会議の様様



会議に参加の皆さん

討状況の報告があり、その内容も含め活発な意見交換が行われました。さらに各拠点の活動状況報告と情報交換、共通課題等についても意見交換が行われ、予定の時間ギリギリまで有意義な機会を共有することが出来ました。

最後に、3 月末をもって四條畷拠点が解散されるとの報告がありました。会員の減少や高齢化等で拠点の運営維持が困難になったとのことでした。その結果、当面「北河内地区」

は枚方、寝屋川、交野の 3 拠点で構成することとなりました。

2025 年度「いわふねクラブ」定時総会開催のお知らせ

2025 年度 第 17 回定時総会を下記の通り開催いたします。過去一年間の活動状況を振り返り、新しい年度の活動計画などを会員が決定する最も重要な会議です。万障お繰り合わせいただき、多数の皆様がご出席されますようご案内いたします。

日 時： 5 月 22 日（木）午後 1 時 30 分より （受付開始 午後 1 時より）

場 所： ゆうゆうセンター 4F 多目的ホール

内 容： 定時総会（13：30～15：00）

【お願い】

☆ 本会報に同封した「定時総会出欠票・委任状」のハガキに必要事項をご記入のうえ
5 月 13 日（火）までに事務所宛ご返送ください。

☆ なお、今回は総会終了後の懇親会は行いませんのでお含み置きください。



生まれ故郷は焼け野原

戸田 十九一（妙見東）

「故郷」という言葉を調べると、「生まれた場所、以前に自分が住んでいた土地」となっています。私は大阪市都島区で生まれました。1945 年の大阪大空襲で焼け出され、母の妹を頼って疎開しました。

当時 1 歳半でしたのでほとんど記憶にありません。6 月から 8 月にかけて 8 回もの空襲に会い、母の（ねんねこ）におんぶされ焼夷弾の降る中を逃げ惑ったと聞いています。写真や映像を見て当手を想像するしかありません。

疎開先は三重県上野市です。小学校 1 年生まで住んでいました。その後父の仕事の関係で守口市土居町。中学 1 年で馬場町。大学生で寝屋川市若葉町。結婚を機に守口市東光町。次男が生まれたときには現在の妙見東と、思えば京阪沿線を転々と移動していることになります。

上野市での記憶は、釣りの名人と言われていたおじさんについてアユ釣りに行ったことや、年上の子らの仲間に入れてもらい遊んだ「べったん」「ビー玉」「コマ回し」「釘打ち」など、大きい子について回っていたように思います。

守口市での思い出は、二階建ての木造校舎、上履きは藁草履、当時校舎が不足していたのでしょう 2 部授業であったこと、午前と午後を間違えて昼頃まで遊んでいて叱られたことを鮮明に覚えています。脱脂粉乳の給食で食器の底に粉が残っていたこと。一番記憶に残っているのは、6 年生の耐寒マラソンの練習の時、いつもは淀川の堤防まで行って帰ってくる 30 分ほどのコースなのに、悪童連中が中心になってクラスの男子全員で鳥飼大橋まで行き、昼前まで遊んで給食の頃に帰ってきた時、担任の先生が大泣きされていたことです。このクラスは今でも同窓会が続いています。

私にとって、生まれ故郷は焼け野原、その後の幼いころの上野・守口あたりが故郷かもしれません。



大阪大空襲後の記録

V2 Coコーディネーター会議 報告

3月11日、V2（施設での活動や家事支援以外の会員同士の助け合いボランティア）のコーディネーター会議を開催しました。森岡（送迎）井田、谷口（庭・植木）若松（ホームヘルパー）津村（パソコン）5名のCoに集まっていたいただき、以下の3項目について話し合いました。

- 意向調査の集計から、活動していただける方をリストアップして、各Coから連絡を取っていただくこととなりました。
- 会報「いわふね」へのPR文について内容を検討し、適当な時期に掲載することになりました。
- 今後の活動についての課題や悩み等について意見交換しました。

- ① プロではないので完璧にはできないかもしれないが、できるだけの仕上げを心がけている。また出来るかどうかは一度現場を見て判断している。網戸や障子の張替えをする場合、作業台を確保できない場合は、小さい窓用しかできない。
- ② 「こんなにきれいになった」「有難う、またお願いします」等の感謝の言葉がやりがいにつながっている。
- ③ 活動者（手伝っていただける方を含めて）が少なくなってきた。このままだと要望に応えられなくなってくる。少しでも興味のある方は手伝ってほしい。
- ④ 依頼内容には出来るだけ応えている。例えばクローゼットやドアノブの取り換え、風呂・トイレ・キッチン等の簡易な水漏れの修理をした。
- ⑤ 新たなV2活動を始めたい。スマホ教室（お困り相談会）や園芸・ガーデニング（植え替え・育て方・剪定の仕方）などやりたい人がいるのではないだろうか。



コーディネーター会議に参加の皆さん

最後にCoの変更が話し合われ、庭・植木が谷口さん。送迎も森岡さんから谷口さんに変更されました。

（V2Co会議担当 戸田 十九一 記）

同好会
健康麻雀

みんなのひろば



健康麻雀は本当に脳を活性化させるの？（世話役）浜口 忠吉

アルコールを飲んだり、たばこを吸ったりしないで、単純に頭脳ゲームとして楽しむのが「健康麻雀」です。もちろんお金をかけることもしません。麻雀はグループで楽しむゲームです。



全部で 136 個の牌を使って、コミュニケーションをとりながら指を動かします。麻雀には脳を活性化するのにいいとされている作業が含まれるので、認知症予防に効果があるのではとされています。実際、麻雀をする人は、しない人に比べて脳年齢が平均より 3 歳若いとされています。脳科学者が行ったある調査で、高齢者に麻雀をしてもらい、その時の脳の状態を測定しました。そのデータと過去に調査した千人のデータを照合しました。すると、麻雀をしている人の方の脳年齢が平均より 3 歳若いということがわかったそうです。

高度な認知機能に関係する前頭葉や角回という部位が活性化し、認知機能の低下を防ぐそうです。実際 2011 年に麻雀が脳に与える効果について行われたある調査では、前頭前野の機能を総合的に読み取る FAB（Frontal Assessment Battery：前頭葉機能検査）の数値が良くなったという結果が出ているとのこと。

〈麻雀で期待できる有効性〉

- * 認知症の予防 * 発症してしまった認知症の症状改善 * うつ病の予防
- * 記憶力向上 * 遂行機能の向上

脳を活性化させ認知症を予防するためにも、健康麻雀を始めませんか。お待ちしております。

同好会活動 5月の予定

☀ ウォーキング	2 日(金)	志明院岩屋不動(山ジャグれ場) (集合：交野市駅 9 時)	北 村 啓 子	891-0743
✪ 折 り 紙	20 日(火)	PM 1 時(事務所)	寺 前 哲 子	892-3745
□ 健 康 麻 雀	14 日(水) 26 日(月)	PM 1 時(事務所)	浜 口 忠 吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	お休み	PM 1 時(事務所)	村 田 ひさ子	892-2726
🌿 川 柳	23 日(金)	PM 1 時(事務所)	籠 島 恵 子	824-6944
🍵 団 碁	7 日(水) 21 日(水)	PM 1 時(事務所)	増 田 博 生	891-2186
♪ 歌 の 集 い	5 日(月) 15 日(木)	PM 1 時 30 分(堂野宅)	若 松 桂 子	892-5621
🏠 すすめのお宿	11 日(日)	PM 1 時(事務所)	山 本 保 子	892-5562
🧶 手 編 み	27 日(火)	PM 1 時(事務所)	山 下 朝 子	893-0141
🎵 歌 声 広 場	12 日(月) 23 日(金)	PM 1 時 30 分(堂野宅)	久 保 木 榮 子	090-4762-8396
🎤 カ ラ オ ケ	20 日(火)	PM 1 時 (枚方/ジャグ)	渡 邊 紀 美 子	892-6749

《 こんなボランティアを利用する時期です 》

庭の手入れ	新芽が伸びてきます 庭の手入れ、早めの予約をお願いします。	谷 口 博 美	080-4025-1389
-------	----------------------------------	---------	---------------

2025年2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 163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	17/10	伊藤繁子 増田文子	稲垣澤子 松崎成子	加藤愛子 森 知恵子	神林秀雄 渡辺陽子	田上 薫	早川久代 [5]
きんもくせいDS	38/14	伊藤道子 戸田和子 米谷ユリ子	形屋愛子 仲井とし子 渡辺陽子	北村順子 中内博子	久保木榮子 西尾秋江	新庄悦子 野々村節子	寺前哲子 村田ひさ子
天の川明星 DS	36/15	加藤愛子 瀧下勝子 森 知恵子	川原田慶子 土井 香 山下朝子	北村啓子 仲井とし子 渡邊紀美子	黒瀬七恵 福井優子	坂元良子 松崎成子	桜川幸代 美好善子
そんぽの家交野駅前	16/13	奥田孝子 竹村恵美子 山下満寿美	加藤愛子 田中暁子	勝山ちゑ子 田中節子	小磯清子 仲井とし子	杉下榮子 浜口忠吉	瀧下勝子 増田文子
そんぽの家 星田	5/ 4	伊藤道子	寺前哲子	西山伊佐子	村田ひさ子		
ティサービス ほつま	13/13	伊藤繁子 坂元良子 村田ひさ子	大西美智子 土井 香	加藤愛子 西田順子	神林秀雄 西本敦子	北村啓子 浜口忠吉	雲川愛子 村上昭子
送 迎	2/ 1	谷口博美					[2]
事務所当番ほか	36/17	伊藤繁子 寺前哲子 増田博生	今西和雄 堂野喜美子 村田ひさ子	大西聡明 戸田十九一 山下朝子	籠島恵子 根間静代 渡邊紀美子	坂元良子 浜口忠吉 渡辺陽子	田上 薫 早川嘉彦
奉 仕 活 動 実 績（合計 137点）							
活 動 の 内 容	点数/人数	活 動 会 員 の 氏 名（50音順、敬称略）					
子 育 て	48/11	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	89/33	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	大西聡明 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 217 名 男子 82 名・女子 135 名） 世帯数 150 世帯
新入会員：山田 拓治（松塚）

再掲示

2025 年 春期ナルクデー（環境美化活動）参加のお願い

下記の日程で拠点周辺の通路清掃美化活動を行いますので、参加ご協力の程お願いします。

- ・日 時：4月19日(土) 10：00～12：00 （雨天延期 4月26日(土)）
- ・場 所：JR河内磐船駅周辺 ・集合場所：いわふねクラブ事務所前
- ・持ち物等：軍手、タオル、草抜き 服装は軽装で黄色ポロシャツ又はエプロン着用（お持ちの方）
（飲物は拠点で用意します。お茶ペットボトル）
- ・参加連絡：参加できる方は4月16日(水)までに事務所まで Tel.800-8141

＊お問い合わせ：担当 坂元 良子（090-5248-8354）