NALC　いわふね　交野
拠点　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）

祝 会報「いわふね」200号

編集委員会

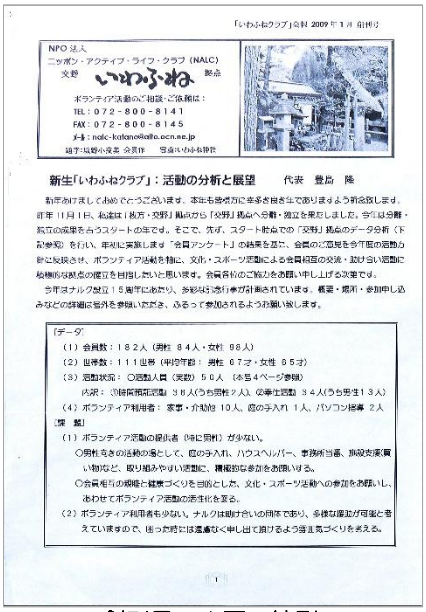
２００９年１月に創刊した会報「いわふね」が今号で２００号となりました。当初、編集委員数名でスタート。原稿を４ページ建に編集し、故小井田編集長が自宅で所有されていた A3 のコピー機を使用して印刷されていましたが、体調等の理由により編集長を辞退されました。

２０１０年７月より戸田代表が編集長を引き継がれ会報編集に当たられましたが、当時いわふね事務所には A3 対応のコピー機が無いため枚方拠点にお願いして印刷機を使わせていただくことにしました。

毎月集まった原稿を編集会議で検討し、パソコンで紙面全体を作成後 USB メモリーに記録して、亡くなられた木ノ内事務局長(当時)と大西さんに用紙持参で枚方拠点へ印刷に行ってもらいました。

2021 年１月号からはコロナ禍のため諸活動が減少し、会報も４面構成が困難となり２面建としました。2023 年７月号より徐々に活動が再開したのを機に交野拠点で A3 対応のコピー機を購入し、４面建カラー刷りとして現在に至っています。

2009 年１月より 16 年８カ月。１度も休刊せず 200 号を迎えられたのは歴代の編集委員並びに会員皆さま方のご協力の賜物であり厚くお礼申し上げます。今後とも紙面作成、応援をよろしくお願いします。


「いわふねクラブ」会報 2009 年 1 月 創刊号

NPO 法人
ニッポン・アクティブ・ライフ・クラブ（NALC）
交野　いわふね　拠点
ボランティア活動のご相談・ご依頼は：
TEL：072-800-8141
FAX：072-800-8145
メール：nalc-katano@alto.ocn.ne.jp
題字：坂野小夜美 会員作　写真：いわふね神社

新生「いわふねクラブ」：活動の分析と展望　代表　豊島　隆

新年あけましておめでとうございます。本年も皆様方に幸多き良き年でありますよう祈念致します。昨年 11 月 1 日、私達は「枚方・交野」拠点から「交野」拠点へ分離・独立を果たしました。今年は分離・独立の成果を占うスタートの年です。そこで、先ず、スタート時点での「交野」拠点のデータ分析（下記参照）を行い、年初に実施します「会員アンケート」の結果を基に、会員のご意見を今年度の活動方針に反映させ、ボランティア活動を軸に、文化・スポーツ活動による会員相互の交流・助け合い活動に積極的な拠点の確立を目指したいと思います。会員各位のご協力をお願い申し上げる次第です。

今年はナルク設立 15 周年にあたり、多彩な記念行事が計画されています。概要・場所・参加申し込みなどの詳細は号外を参照いただき、ふるって参加されるようお願い致します。

［データ］
（1）会員数：182人（男性 84人・女性 98人）
（2）世帯数：111世帯（平均年齢：男性 67才・女性 65才）
（3）活動状況：○活動人員（実数）50人（本号4ページ参照）
内訳：①時間預託活動 38人(うち男性2人)、②奉仕活動 34人(うち男性13人)
（4）ボランティア利用者：家事・介助他 10人、庭の手入れ 1人、パソコン指導 2人
［課　題］
（1）ボランティア活動の提供者（特に男性）が少ない。
○男性向きの活動の場として、庭の手入れ、ハウスヘルパー、事務所当番、施設支援(買い物)など、取り組みやすい活動に、積極的な参加をお願いする。
○会員相互の親睦と健康づくりを目的とした、文化・スポーツ活動への参加をお願いし、あわせてボランティア活動の活性化を図る。
（2）ボランティア利用者も少ない。ナルクは助け合いの団体であり、多様な援助が可能と考えていますので、困った時には遠慮なく申し出て頂けるよう雰囲気づくりを考える。

1

創刊号　１頁の縮刷

随想　「QRコード」があふれてる

運営委員　加藤 愛子

最近、私の周りには「QRコード」があふれています。二次元コードのひとつで最も広く知られ、使われているのが「QRコード」。そのQRコードがいたる所で目につくのです。　例えばテレビ番組で料理を紹介中の画面の片隅に『レシピはこちら→□』や、大人気の「なんでも鑑定団」番組中、画面左上隅に『お宝鑑定依頼は→□』と表示があったり、先日利用した高速道サービスエリアのトイレの個室には『使い方はこちら→□』と書かれたシールが貼ってあったりと･･･
いろいろな場面でQRコードが目に付くのです。

ちなみに私の手元のナルクを紹介する名刺大のカードもHPがQRコードで表示されています。また、市の「広報かたの」もこれでもかという位多くのページに詳細はこちら→□の「HP」や「申込」のQRコードが載っています。これらのQRコードはスマホのカメラ機能で読み取ることで目的の情報ページにたどり着け、市の健診の予約状況確認や各種イベントや催しへの参加の申し込みをする事が出来ます。

スマホのコード決済（PayPay等）をされている方も増えました。便利さを実感されていることでしょう。私は日常生活のほとんどが現金払いです。でもポイント確保のため店舗専用の電子マネーに小金をチャージして使う位はやっています。世の中どんどん現金を使う場面が減って、大阪・関西万博のように近い将来には「現金不可」のキャッシュレス決済の世界に突入するのではと思ったりします。

スマホで出来ることが増えて、ますます生活必需品のお宝道具となったスマホ。取り扱いには十分注意しつつも、便利に上手く使いこなさなければならないと改めて思っています。

シリーズ 私の故郷

三 重 県 熊 野 市　　濱 口　忠 吉（生駒市）

私の故郷は三重県熊野市です。日本書紀にも残る、神々のふるさと「熊野」。熊野市は三重県尾鷲市と和歌山県新宮市の間、三重県最南部に位置し「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部として世界遺産に登録された熊野古道が残る街です。

また、私の故郷磯崎町の近くには吉野熊野国立公園の一角を占め、2004 年にはユネスコの世界遺産に登録された「鬼ヶ城」があります。

「鬼ヶ城」は坂上田村麻呂が鬼退治をしたという伝説があり観光名所としても有名なスポットとなっています。中学生時代には帰り道に鬼ヶ城へ度々遊びに行ったことが想い起こされます。

世界遺産：鬼ヶ城。遠くに見える小さな町が私の故郷

磯崎町は小さな漁港のある半農半漁の田舎町で、眼下は海だったので、夏になれば泳ぎに行き、漁港の船のマストに上がり飛び込みをしたり、遠泳を楽しんだものでした。さらに素潜りで伊勢海老や、さざえをはじめいろいろな魚を採ったりしたものでした。

また、秋冬になれば山に出かけて、今では禁じられていますがトリモチで小鳥を採り、自宅で鶯や、メジロを何匹も飼っていたこともあります。

現在、町は過疎化が進み人口もかなり減ってしまい、若い人は殆どいないと聞かされており、少し寂しい気持ちもしますが、小さい頃の想い出は決して忘れることはありません。

活動報告

習字ボランティア活動に参加して

竹村 恵美子（天野が原）

コロナ禍がほぼ落着いた頃から「そんぽの家交野駅前」へ習字のお手伝いに行っております。活動は月２回、第１と第３月曜日ですが、私はその内の１回を担当しています。参加される人数はその時により異なりますが、毎回楽しみに待っていて下さる方も多くおられ感謝しています。

小学校以来書いたことがないと言われながらも、上手に書かれる方も多く感心しています。お手本を見ながら直に書く方や、お手本の上に半紙を置いて書く方もおられ、それぞれ個人の考えにお任せで３枚をめどに書いてもらっています。３枚では足りなくてもっと書きたい方や、１枚でもういいとおっしゃる方など様々です。

書き上げた３枚の中から自分で一番よく書けたと思うものを選んでもらい壁に貼っています。

習字は心も落ち着く素晴らしい活動だと思いますし、月１回の出会いを大切にしながらこれからも楽しく、ゆったりと続けていけたらいいかなと思っております。

活動中の筆者(右)と参加者の作品の一部

同好会
布遊びの会

みんなのひろば

やる気！　元気！　布遊び！　　世話役　村田　ひさ子

毎月第４木曜日、事務所で「布遊びの会」を行っています。現在は１０名のメンバーですが、最近は参加が難しくなってきた方もおられて淋しい気持ちになっています。独りではなかなか出来ない物でも仲間と一緒に手先を使い、おしゃべりをしながら作り上げる･･･。きっと脳の活性化にも繋がっていると思います。

会のメンバーで賑やかに食事会を実施

先月 、私市の一般市民の方から沢山の布を戴きました。パッチワークキルト用の布でした。３０㎝×５０㎝角の生地ですので洋服などを作るのは無理ですが、使い道は沢山ありますので大変有難く、心から感謝申し上げます。

今は暑すぎて針も使いたくない気分でいますが、戴いた布を見ていると元気！ やる気！ が出てきます。

事務所が狭くて布の保管場所がないため、我が家に預かっていますので、ナルクの皆さんが何か作りたいと思われましたら声をかけて下さい。また、健康福祉フェスティバルが今年も行われます。戴いた布で何か作りませんか？　布遊びの日に覗いてみて下さい。

同好会活動 9月の予定

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

☀ ウオーキング	５日(金)	星田旭山 集合：星田駅９：00	北村　啓子	891-0743
✪ 折り紙	16 日(火)	PM１時（事務所）	西山 伊佐子	891-4138
❐ 健康麻雀	10 日(水)　22 日(月)	PM１時（事務所）	浜口　忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	25 日(木)	PM１時（事務所）	村田 ひさ子	892-2726
✍ 川柳	26 日(金)	PM１時（事務所）	籠島　恵子	824-6944
♕ 囲碁	３日(水)　17 日(水)	PM１時（事務所）	増田　博生	891-2186
♪ 歌の集い	１日(月)　18 日(木)	PM１時 30 分（堂野宅）	若松　桂子	892-5621
すすめのお宿	14 日(日)	PM１時（事務所）	土井　香	090-1444-5373
手編み	23 日(火)	PM１時（事務所）	山下　朝子	893-0141
歌声広場	８日(月)　26 日(金)	PM１時 30 分（堂野宅）	久保木 榮子	090-4762-8396
カラオケ	３日(水)	AM１０時（倉治/いこいの郷）	渡邉　紀美子	090-8144-0283

《 こんなボランティアを利用する時期です 》

ハウスヘルパー	照明器具の球の取替え。LED にすると省エネになりますよ	若松 富士男	892-5621

2025年６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　207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	13/ 6	稲垣澤子	加藤愛子	田上　薫	早川久代	松崎成子	森　知恵子［5］
きんもくせいDS	44/16	伊藤道子 寺前哲子 村田愛子	形屋愛子 戸田和子 村田ひさ子	北村順子 仲井とし子 米谷ユリ子	久保木榮子 中内博子 渡辺陽子	佐藤昌子 西尾秋江	新庄悦子 野々村節子
天の川明星 DS	42/15	加藤愛子 田中暁子 森 知恵子	北村啓子 土井　香 山下朝子	黒瀬七恵 仲井とし子 渡邉紀美子	坂元良子 福井優子	桜川幸代 松崎成子	瀧下勝子 美好善子
そんぽの家交野駅前	16/13	大西美智子 竹村恵美子 山下満寿美	勝山ちゑ子 田中暁子	加藤愛子 仲井とし子	杉下榮子 西本敦子	相馬國勝 濱口忠吉	瀧下勝子 増田文子
ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽほつま	12/12	伊藤繁子 西田順子	大西美智子 西本敦子	加藤愛子 西山伊佐子	雲川愛子 濱口忠吉	坂元良子 村上昭子	土井　香 村田ひさ子
庭の手入れ	31/ 2	井田敏雄	谷口博美				［6］
送　迎	10/ 1	谷口博美					［3］
事務所当番ほか	39/18	伊藤繁子 田上　薫 濱口忠吉	今西和雄 田中暁子 早川嘉彦	大西聰明 堂野喜美子 村田ひさ子	籠島恵子 戸田十九一 山下朝子	加藤愛子 中内博子 渡邉紀美子	坂元良子 西山伊佐子 渡辺陽子

奉仕活動実績　（合計　152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	20/10	伊藤道子 田中暁子	北尾早代子 早川久代	久保木榮子 山下朝子	桜川幸代 山下満寿美	仲井とし子	野々村節子
NALC 活動	132/38	泉原敏勝 加藤千保子 桜川幸代 竹田千鶴子 戸田十九一 林　節子 若松桂子	井田敏雄 北尾早代子 佐藤昌子 竹村恵美子 仲井とし子 増田文子 渡邉紀美子	伊藤繁子 北村順子 杉下榮子 田中暁子 中内博子 村田ひさ子	大西聰明 久保木榮子 角崎百合子 田中節子 中井吉和 山崎喜久江	勝山ちゑ子 黒木美津子 相馬國勝 谷口博美 濱口忠吉 山下満寿美	加藤愛子 坂元良子 田上　薫 津村芳男 早川久代 米谷ユリ子

☆　事務局だより　☆

会員動静 ： 会員数　216名　男子81名・女子135名）　　世帯数　149 世帯

熱中症を防ぎましょう !!

（厚労省 熱中症予防資料サイトより）

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命に関わることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために

暑さを避ける！　・エアコン等で温度をこまめに調節　・遮光カーテン、すだれの利用
・外出時には日傘の使用、帽子の着用　・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息

こまめに水分を補給する！
・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

熱中症の症状

・めまい　・立ちくらみ　・生あくび　・大量の発汗　・筋肉痛　・筋肉のこむら返り

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関の受診を！

発行所： 交野市私市１丁目 1-6-205　NALC「いわふねクラブ」　　編集・発行責任者：戸田 十九一