

ふれんず

編集発行：NPO 法人寝屋川市民活動ネット・なかま広報部会
電話：072-812-1116
〒572-0848 寝屋川市秦町41-1 寝屋川市立市民会館4階

=主な内容=

- こども食堂始動 P1
- なかまの広場 展示団体紹介 P2
- 活動団体情報コーナー P3
- 熱中症体験記 P4

こども食堂始動

こども食堂とは

「とれぶりんか」が活動開始
近頃話題や問題になっている不登校児童や家庭の理由のため自宅一人でぼつちでコンビニ弁当やスナック菓子で食事を摂る子どもたちを集め無償または安価でバランスの良い食事と大勢で一緒に楽しく食べる場を作り、食後に一緒に遊んだり、勉強で解らないところを教えたりしようという取り組みです。

この取り組みを押し進めているのが「みんなであつくる学校とれぶりんか」の代表中川雄二さんです。中川さんから今回の取り組みに対して思うところを寄稿していただきました。

寄稿 中川代表

「みんなであつくる学校とれぶりんか」です。「不登校」「ひきこもり」などさまざまな理由から生きづらさを抱える子ども・若者の居場所作りに取り組むフリースクール(サークル)です。元中学教諭と教え子たち

「とれぶりんか」が活動開始

が中心になって2003年にスタートしました。今、私たちは「子ども食堂」や「学習支援」とりくみに踏み出そうとしています。子どもたちの居場所の一つになればと考えています。



枚方での子ども食堂調理室

私たちの力はまだまだ微力にすぎず皆様の力を是非お願いして、今年中にはスタートしていきます。させたいと考えています。
問合せ先
電話 090-4289-5317

(みんなであつくる学校とれぶりんか)

代表 中川雄二

支援・応援を募集

中川さんの活動をみんなであつて応援しませんか。物資、人手、情報、なんでもかまいません。

NPO 法人寝屋川市民活動ネット・なかまからのお知らせ

会費の早期納入をお願いします

NPO 法人寝屋川市民活動ネット・なかまでは先日の総会で年会費を徴収させていただきました。まだ未納の方はいらっしゃいます。会の定款では未納期間が二年以上にわたる

会員は資格喪失になりますのでご注意ください。

市民活動に熱心に取り組んだために御多忙でお支払いをお忘れの方は事務局にお問い合わせ

わせたいただければ未納状態の確認が出来ます。



手伝わってあげようと思われ方は市活と先または事務局までご連絡ください。

なかまの広場展示中です

市民会館 4 階のエレベーターを降りた目の前にガラスショーケースを設置しています。

ここは市民活動センターの登録団体が日頃の活動の紹介や手作り品を展示する情報コーナーです。

7 月 1 日から新たな団体が展示します。

展示品の一部につきましては即売または別途注文も承っていますのでお気軽に市民活動センター事務局までお問い合わせ下さい。



エレベーター前のショーケース

アスパラの会

休耕地活用での野菜づくりが高齢者の生きがいや勤労者の余暇活用に繋がり、そこから生まれるコミュニティ作りも支援。生ゴミ肥料作りや収穫体験や調理にも挑戦しています。



雅っ鼓

子ども和太鼓チーム 小中学生を対象とした和太鼓チーム。NPO 法人雅夢が青少年の健全育成を目的に、和太鼓を通して日本の伝統文化と礼儀作法を伝えていきます。



（関連記事は 3 ページ）

こねっと

手あそびの会

手あそび・歌体操・昔懐かしい童謡等をタイコやパープサート・パネルシアターに合わせたり楽しみ、子どもたちやお年寄りに喜んでいただきました。



みんなでつくる学校とれびりんか

子どもや若者の居場所づくり。フリースクールとしてホームルーム授業で活動中。新たに「子ども食堂」開催に向けて準備中。

（関連記事は 1 ページ）



総会開催

NPO 法人寝屋川市民活動ネット・なかま 平成 29 年 5 月 11 日に NPO 法人寝屋川市民活動ネット・なかまの総会が開催されました。

当日は北川寝屋川市長にも御臨席賜り、ご挨拶を頂戴いたしました。



来賓の北川市長



講師の久教授

総会の議事には

- (一) 平成 28 年度事業報告
 - (二) 平成 28 年度活動計算書
 - (三) 平成 29 年度事業計画書(案)
 - (四) 平成 29 年度活動予算書(案)
- の 4 議題が提案され全て可決承認されました。

また、総会終了後には NPO 講座が開かれ、近畿大学総合社会学部教授・久隆浩さんを講師にお招きして「これからの市民活動とセンターのありかた」をテーマに講演をしていただきました。

活動団体情報コーナー

舞踊発表会
秀麗会 大阪支部

日時 7月22日(土曜日) 開場 13時
開演 13時30分

場所 アルカスホール
(入場無料)

問合せ

沓水頼子 090-5123-9954
小関美保 090-8535-3653

第2回
ねやがわ納涼寄席
SA北河内 百楽の会

日時 7月23日(日曜日) 開場 12時30分
開演 13時

場所 「市民ギャラリー」(アドバンス2号館3階)
(入場無料)

問合せ

谷口 072-828-1819
池田 090-3716-4987

どんどこ太鼓担いで GO!GO! 熊本へ
熊本地震復興支援

4泊5日(船中泊2泊、10食付き)
平成29年8月3日~7日
(3日、6日はフェリー泊)

対象 小学校4年生以上高校生まで
費用 23,000円 (先着40名)
宿泊 国立阿蘇青少年の家
問合せ NPO法人 雅夢(がむ)事務局
内田 090-8752-0336
FAX 072-829-4461
Mail npo.gamu@Nifty.com

とれぶりんか子ども劇場
みんなでつくる学校「とれぶりんか」
スタッフ&劇団員募集

対象:小学生・中学生(要相談)
稽古場所 ラポールひらかた(京阪枚方駅すぐ)
稽古日時 基本毎週土曜日(本番近くに別日あり)

問合せメール

trblinkakodomogekidan@gmail.com

パソコン習い始めませんか？！
シニア向けサークル 楽習

さわってみたいな～、やってみたいな～

でも自信がないな～とお思いの方、親切丁寧に指導
します。学ぶワクワク♪を提供します

ワード・エクセル・インターネット基礎・テジカメなど

市民会館教室 火・木(午前中) 10:00~各種
(定員制) 金(終日)

月謝 (週一回コース)1ヶ月3,300円・月4回
(週二回コース)1ヶ月6,600円・月8回

問合せ NPO法人 楽習 072-801-3036
寝屋川市東大利町2-10 丸喜ビル 402

いっしょに勉強しませんか

ほっとフレンズ =寝屋川学習会=

日時 土曜日午前10時~12時
場所 市民会館(4階)

寝屋川市民活動センター内

★外国にルーツのある方などで学校の宿題や授業の
内容をしっかり理解して行きたい人
★高校受験に向けて勉強をしたい人
★日本語の学習や日本語会話をしたい人

申込・問合せ 090-3622-4043 (鶴丸)

あなたの団体のイベント・PR・活動紹介をこのコーナーに掲載しませんか？(掲載無料)
ご希望の方は事務局までお知らせ下さい
次号(17号)の発行は10月1日予定です。9月15日までに10月以降の情報をお寄せください。

熱中症体験記

これからの時期は要注意

昨年、ネット・なかまの会員さんが熱中症を発症し、緊急入院されました。

幸い大事に至らず無事に退院されたその時の体験談をまとめていただきました。

これからの時期、他人事とは思えませんが、要旨をお伝えします。

① 本人の体験記

本人は、建物の中に居り、そんなに重労働をしていた訳ではなかった。

適宜水分（ペットボトルのお茶）も飲んでいました。

汗をかいていた形跡・感覚は無く喉が渇いた感覚もなかった。

夕方、異常も感じず、車を運転して帰宅している。

翌朝、少し疲れたかな、の感覚で、近所の内科医で受診・投薬を受けた。

特に寝込む様な感覚はなかった。

2日後の朝、いつもより体がだるいので、前述の内科医の診察を再度受けた。

結果、救急車にて緊急搬送で入院。気が付けばベッドで点滴を受けていた。



1 週間の入院の予定が年齢のこともあり約 20 日の入院となった。

無事に退院したものの、医師からは「退院後の条件として、一週間は屋内・冷房が効く場所で養生する事」と言われた。

退院後は指導に従い、空調の利く部屋で殆ど寝たきり状態。ただ年齢的に歩行困難になる恐れがあるので、適宜家の中をそろそろと歩いていました。

熱中症のまとめ



▽ 命に係わる事は？

対処の時期等を間違えば「死に至る場合」も有る。それも「発症からの時間が短い例」が多い。

▽ 場所と時間帯

- 小学生から高校生は
- 学校等での運動中
- 20代から40代・65歳位迄は
- 屋外での作業・行動・運動中
- 65歳以上の高齢者は
- 自宅内

※ 屋内、屋外を問わず高温多湿な場所、長時間居た場合、湿度が高くと発症率が高くなる。湿度が十分に調整が十分

出来ないのでは、体内の熱の発散が出来ない。

- 発症時間帯
- 午前10時頃、午後1時〜2時頃
- 発症件数が多い
- 梅雨明けから、8月に掛けてが多い

▽ 症状は？

- ① 気分が悪くなった。
 - ② 手足にしびれを感じた。
 - ③ こむら返りが多発した。
 - ④ 頭痛。
 - ⑤ 大量発汗。
 - ⑥ 意識混濁。
 - ⑦ 意識喪失。
- (軽い症状から重症への順)

▽ 応急処置

- 日陰に移動させる。
- 水分を補給。
- 衣類を緩める。
- 体を冷やす。



症状の④頭痛以降では、速やかに「医師」の診断を受けること。

⑥意識混濁・⑦意識喪失を感じたら直ぐ「救急車」を手配。

▽ 予防に「水分補給」？

喉の渇きを感じなくても、水分・塩分・経口補水液等を飲む事。

梅昆布茶・味噌汁・梅干し・食塩を含んだ飴・等を口に入れる。



但し、「電解質を含まない水」「糖分の多いスポーツドリンク」一般的なお茶・コーヒ等、体内に糖分が残ったり、水分が、飲んだ以上の量を発汗したり、利尿作用で水分を体外へ出す事例が有ると云われている。

これからの時期は 充分注意しましょう

