



ボランティア労力ネットワーク
理事長 山下 登
〒540-0011 大阪市中央区
農人橋2-1-24-606
TEL(06)6920-4891
FAX(06)6920-4892
編集 広報委員会

理事長に就任して

理事長 山下 登

7月12日に大阪市中央区民会館で開催された通常総会において理事長に選任されました。自己紹介をさせていただきます。

所属は和歌山県の橋本支部です。支部がある橋本市は和歌山県北部に位置し、大阪府と奈良県の府県境に位置します。橋本市は県の北部に位置するため、冬は10度を大きく下回る寒い地域です。夏は日々36度を超える猛暑日の続く地域でもあります。

弘法大師空海が開いた真言宗の大本山高野山の麓の山間部の地域です。

個人的には、防災士、応急手当普及員、アマチュア無線2級の資格を有しています。防災士と応急手当普及員としては、年間50回余り防災講習や心肺蘇生講習を行っています。全て営利ではなく無償ボランティアです。

ボランティア労力ネットワークでは会員年数が少ない若輩者ですが、よろしく願います。理事としては二任期目なので、理事長としては一任期のみ務めさせていただきます。

この2年間を有効に活用して幾つかのことを成し遂げるか、なし遂げることができなかったとしても下地を作り、次の理事長に託したく思います。思っていることは次の通りです。

一、衰退の一途をたどる会員数の維持もしくは回復方法の検討。

二、会議録作成を定着させ、遡って取り決めごとを検索できるようにしたい。

三、過去五年遡って、理事会や総会で決定されたことを定款または規約に反映させ、会員の皆さんと安定的に共有させる。

四、二十数年前からたまり溜まった各種文書を系統的に整理すると共に、文書保存規定を制定する。

五、通常総会で、会員の皆さんに公開する決算書類の種類が、所轄庁に提出する書類の種類と一致しておらず、数字面においても正しく反映されていない部分を是正する。

以上五項目について改善を進めたく思っています。

特に、一項目目の会員確保については、会の存続にかかわる重大事案と考えており、理事の皆さんや支部長の皆さんから、広くご意見を頂戴して会存続の指針を作成したく思っています。近々該当の皆さんにご意見を求めさせていただきますので、積極的にご意見を賜りますようお願いいたします。

うお願いします。

二、四項目については、事務局の皆さんのご協力を得て一つずつ処理をしていこうと考えています。事務局の皆さん、ご負担をおかけしますが、よろしく願います。

五項目目は、元金融機関職員のスキルを活かして本来的な決算書類作成手順書を作成し、後継理事長の方が苦勞しなくて良いように道筋を作ります。

どの項目も一朝一夕にできるものではないので、会員の皆さんのご理解とご協力を得て、形あるものに仕上げたく思っています。

より良い会とするため、会員の皆さんはいつでもお気軽にご意見をお寄せいただけると幸いです。ご意見は電話ではなく、会のメール及び、手紙でお寄せください。よろしく願います。

<本部からのお知らせ>

☆冬期休暇

12月24日(木) ~
1月12日(火)

☆新年会

1月場所未定

☆フェスティバル in27

4月予定

大阪J-COM 中央区民センター

2025年度通常総会 報告

理事長 山下 登

開催日時 7月12日13時30分

開催場所 J:COM 中央区民センター

1 司会進行 曾根服部支部 川上勝子

2 理事長挨拶

理事長欠席のため、

理事長代行 竹中清子が挨拶。

3 議長選出

田辺支部 二井富士子を指名。

4 議長が記録係を選任。

大阪東支部 西山美紀子

田辺支部 中西容司子

5 議事録署名人を選出。

議事録署名人の必要性説明の後、

署名人3名のうち記録係の西山美紀子

と中西容司子を選出。

残り1名となる理事長は後刻発表する

ことを説明。

会場臨席者に同意の意思確認をしたと

ころ、全員の挙手を得て決定した。

5の1

定足数の確認

現在の会員総数

会場参加者

書面評決

委任状

185名

18名

93名

3名

総数

114名

定款30条を充足しており総会成立を
宣言。

6 議長が議案審議を宣言

第1号から第5号議案書を事前に各支部に送付済みであり、内容の確認が済んでいるものとする旨を説明。

議案1 2025年度活動実績報告

山下理事が報告。

承認

議案2 2025年度会計報告および監査

報告

会計担当山下登が決算報告書1
(2)、決算報告書2の実績額の大
きい科目を説明。

決算報告書2の記載誤りについて
の訂正報告

寄付による事務所協力費支出報告欄の前期繰越額、当期支出、残高(翌期繰越)の金額が全て誤っており、Lカード発行枚数欄に記載されている金額が記載されるべきであることを説明。
正しい記載は次の通りとなることを説明した。

寄付による事務所協力費支出報告

誤り

正

単位:円

科 目	金 額	科 目	金 額
前期繰越	2,902	前期繰越	492,300
当期支出	934	当期支出	120,000
残高(翌期繰越)	4,208	残高(翌期繰越)	372,300

右表の誤りが発見されたので、修正した内容で監査を再実施し、修正したことを報告。

以上の経過説明の後、奈良学園前支部平井尚子と曾根服部支部川上勝子が監査報告をした。

議案3 2026年度活動計画

承認

(活動予算)(案)

山下理事が報告。

承認

議案4 2026年度会計予算

会計担当 山下登が2026年度会計予算(案)を説明。

承認

議案5 2026年度理事の退任と選任

竹中理事長代行から現行理事および監事は全員、令和8年7月31日をもって任期満了となることが説明された。ただし、定款に基づき一任期目が満了した理事および監事の中から後述の通り再任される理事および監事の居ることが併せて伝えられた。

退任理事(任期満了)

清水典子 (東住吉支部)
竹中清子 (大阪東支部)
富永艶子 (城東支部)
垣内 薫 (田辺支部)

田中いく子 (浦和南支部)
服部裕子 (四日市支部)

退任監事(任期満了)

平井尚子 (奈良学園前支部)

再任理事

籠林信雄 (仙台南支部)

北野千枝 (上野芝支部)

増田久江 (本庄支部)

山下 登 (橋本支部)

再任監事

川上勝子 (曾根服部支部)

新任理事

浅野恵津子 (田辺支部)

小野寿巳 (東中野支部)

小林陽子 (蛍池支部)

平野 類 (四日市支部)

二井富士子 (田辺支部)

新任監事

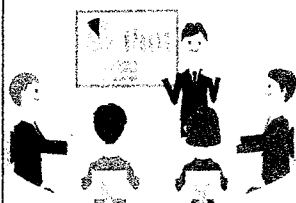
西森武子 (大阪東支部)

新任理事長

定款12条により山下 登を選任。

全役員の任期が向こう2年である。承認

以上、総会審議が終了し、東中野支部から出席の新任理事小野寿巳が閉会の挨拶をし、総会を終了したことを報告します。



しカード発行枚数

単位：枚

誤り

正

科 目	金 額	科 目	金 額
前期繰越	492,300	前期繰越	83,122
当期発行	120,000	当期発行	25
残高(翌期繰越)	372,300	残高(翌期繰越)	83,147

大阪のまじこに触れて 東京の話

小野 寿巳（東京 東中野支部）

今年の7月に大阪で行われた労力ネットワークの総会に参加させて頂きました。

本当に久しぶりの参加でした。

行きの新幹線も新大阪の駅もキャリーバッグを持った外国人が大勢詰めかけていて、賑やかでも結構ですがここは本当に日本だろうか？と疑いたくなるような光景が広がります。世の中の急激な変化に驚くばかりです。

地下鉄に乗り谷町四丁目で降りて、大阪本部のマンションに上がると本当にホッとしています。

ここは昔から何も変わりません。とても掃除が行き届いていて、書類なども整理されていて、上手く言えないのですが、親戚の家に遊びに来たような安堵感とぬくもりを感じ、とても居心地良く泊めて頂きました。

翌日は事務所にいらした事務局の皆さんと

総会に参加させて頂きま

した。総会開催までには色々のご苦労もあったそう、皆様本当にお疲れ様でした。

総会もとても和やかな雰囲気で行われました。

ご挨拶に私が作ったポス



トカードを皆様にお渡し致しました。会員総数が200名を割り込んだけど、なんとか労力ネットワークを立て直すという山下新理事長の言葉に胸が熱くなりました。

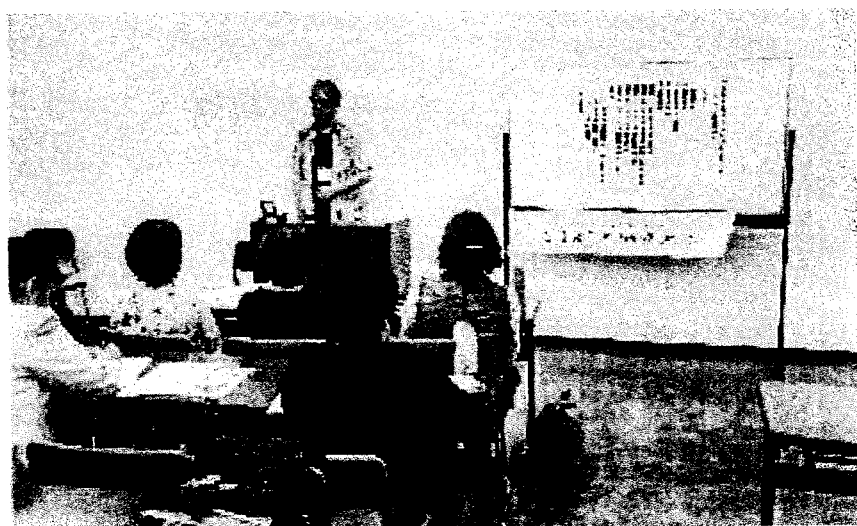
私も理事の一人として頑張りたいと思います。

東京のお話を少し致します。東京のメンバー9人でグループラインを作りその日の出来事、花が咲いた事などを交換しています。

うちの中野では少し前の話ですが、堀口さんのイタリアで暮らしていたお兄様が奥様を亡くされ帰国されました。傷心と極度の体調不良の上に、行く場所もないとの事で、堀口さんのマンションの真下にある私の事務所にしばらく滞在することになりました。

とても苦労が多く大変でしたが、近くの、ある若者の協力もあって、堀口さんのお兄さんは次第に体調を回復されました。今は近くに息子さんが借りてくれたアパートに住んでおられます。

先日、三重支部からお客様が来られた時も、堀口さん、お兄さん、私の3人で喫茶店で和やかに談笑しました。初めての方でも親戚や友人のように親しくできる関係、困った時には助け合える関係、労力ネットワークならではの協働家族の関係だと思います。これからの時代に必要なものだと思います。



理事就任に当たって

浅野恵津子（大阪 田辺支部）

事務長を15年、6年した後はお役ゴメンでいたんですが、今回は「9人も断られた」との事でお受けする事にしました。

今、私の持っている知識、知恵を生かして、この会のお役にたつ様にしたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

理事新任の挨拶 小野 寿巳さん

理事に就任して

平野 類(三重 四日市支部)

お世話になります。

三重県四日市支部、平野 類と申します。

僭越ながら、自分の名前の話をさせてください。

類とは『なかま』という意味合いがあるそうです。小4の頃に亡くなった父が名付けてくれたそうで大切にしています。

労力ネットワークの存在を知ったとき、ちょうど私は自分のコミュニティ『おなかま』の活動にはしゃいでいた時期で、現実と非現実の狭間のようなスタイルで、こそこそと活動してききました。無邪気に遊ぶのも楽しかったですが、これまで培った友人達との関係性を、波紋のようには社会貢献として、反映することは出来ないだろうかと時折考えていました。とは言え、仕組みをゼロから作るのは大変難しい事です。

労力ネットワークの仕組みを知った時はこれだ！と本当にうれしい気持ちでした。

現在は、SNSを活用しながら私たちの活動風景を発信させてもらっています。

既に私の中では、充分過ぎるくらいの労力ネットワーク生活を満喫させてもらっているのですが、グループ内の目標はいざ、今年度中に新規会員さん5名お招きしましょう、と掲げています。

肩の力を入れすぎず、のらりくらりと楽しんでいきたいと考えています。

新理事になって

二井(ふたい) 富士子(大阪 田辺支部)

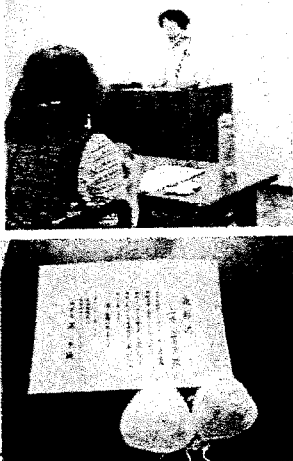
この度、理事という大役に選任されました田辺支部の二井です。

一昨年の秋、安藤農園(ぶどう狩り)、湯郷温泉への旅に参加し、曽根服部支部の川上勝子さん、大阪東支部の西山美紀子さん達に懇意にさせていただきました。その時に労力ネットの様々な活動の事、本部での多種多様な事務仕事、事務所当番など詳しく聞くことが出来ました。そして是非事務当番にと誘われ参加するようになり現在に至っています。

月一回の事務局会、事務所当番ではまだまだ何も解らず多くの事務処理に混乱している有様です。(でも少し脳に刺激をもらっています)

山下理事長や他の皆様方に御指導いただき2年間務めさせていただく所存です。

私ごとですが某病院の在宅ボランティアをしています。アピアランスケア(癌治療のため薬物、手術、放射線治療等による外見の変化に起因する患者の苦痛を軽減し、自分らしく生活できるように支える医学的、整容的、



心理社会的支援)のグッズ作製をしています。脱毛後のキャップや、乳房切除後の手編みパッド等です。

年2回の会議や講習会に参加し、活動時間に応じて表彰(感謝状と商品券)していただき励みになっています。

高齢ですがお役に立てるよう頑張らせていただきます。どうぞよろしくお願い致します



森脇 宣子顧問と
竹中 清子前理事長代行



2025年度 通常総会の様子

防災の話 第2回目

山下 登(橋本支部)

今回のテーマ 災害への事前準備

災害はいつ起きても不思議ではありません。地震のように突発的に発生するものもあれば、風水害のように事前予測できるものもあります。これらに対応するために共通しているのは事前準備です。

事前に準備しておきたいものには次のようなものがあります。

一、家族内での話し合い
二、ハザードマップと自宅周辺の危険個所の把握

三、基本的な避難場所と避難所の把握
四、避難ルートの確認

五、避難リュック(非常持ち出し袋)の準備
六、家具の固定と窓ガラス等の飛散防止対策

七、トイレの準備
八、食料備蓄(ローリングストック)

他にもまだまだ沢山ありますが、この八点について詳しくお知らせします。

一、家族内での話し合い

同居の家族と地震が起こったらどのように対処するかを相談しておきましょう。例えば、ペットの世話是谁がするのか。おじいちゃんやおばあちゃんのサポートは誰がするのか。小中学生は自分の弟や妹の支えは誰がするのか、などの話し合いです。近隣に複数の避

難所がある場合、第一にどこへ行くのか、第二にどこへ行くのかなどを決めておきます。
二、ハザードマップで、居住地域の危険個所を把握

地震の場合と大雨の時でも考え方は基本的に同じです。大雨の時でも地震の時でも同類項の危険があります。共通するのは土砂災害です。地滑りやがけ崩れはどちらの状況でも発生する可能性があります。違うのは、避難所です。ハザードマップには避難所が表示されていることが多いですが、水害の発生予想の時に使用できない避難所があります。避難所が浸水想定区域に入っていないかよく確認しましょう。

ハザードマップは居住地域全体を表示していますが、もつと細かい地域特性は表現されていないので、危険個所が無い避難所までの道筋や堅固な建物への一時的非難の経路などを歩いて確認しておきましょう。

三、基本的な避難場所と避難所の把握

避難場所とは、一時的に安全を確保するため避難する場所のことです。居続ける場所ではありません。急な災害が発生した時に、自治会や自主防災会が定めた一時的に避難する場所のことです。一時的に避難し、自治会や自主防災会の役員に安否情報を提供し、避難所へ避難した時や在宅避難または車中避難などしたときの支援の糸口を作る場でも

あります。

一時避難場所では自分の安否確認と避難計画(避難所避難、在宅避難、車中避難、テント避難、その他の避難方法)を自治会などの役員に伝えて実際の避難をします。避難場所や避難所を把握していないと大規模災害が発生した時に右往左往した挙句に難民になってしまうたり、命の危険にさらされることになりかねません。

四、避難ルートの確認

ハザードマップのところでも少し触れましたが、避難ルートを日頃からよく確認しておく必要があります。例えば、避難場所や避難所まで3つのルートがある場合、1番のルートでは実際の避難の時に道路崩壊や道路冠水で通行できず目的地に到達できない場合、第2のルート或いは第3のルートでの避難が必要になるかも知れません。だから避難ルートを確認しておく必要があります。

五、避難リュック(非常持ち出し袋)の準備

避難が必要になる災害において避難リュックは不可欠です。一人1個、家族の人数分の準備が必要です。男性用は重くても10kg以内。女性用は重くても8kg以内。子供用は3kg以内。



内容物で共通しているのは飲料水（500ml 2本）、一日分の食料。常備薬、タオル、ハンカチ、下着や肌着などの着替え衣料。アルミブランケットやスリッパ。緑の公衆電話を利用する時のために10円硬貨数枚。スマホ充電用の充電器セット。その他家族に必要なもの。女性用リュックには女性特有な物品（化粧品一式、生理用品など）

子供用では、勉強道具、音の出ないゲームなどです。

六、家具の固定と窓ガラス等の飛散防止対策
地震災害であろうと風水害災害であろうと共通した事項です。地震災害ではタンスを固定していなければ、就寝中のわが身や家族の上に倒れてきて下敷きになるかも知れません。タンスは通常300kg程度の重さがあると言われています。自分の上に倒れて来なくても、わけています。自分の上に倒れて来なくても、出口の扉を塞いでしまうかもしれません。風水害においては床上浸水した時にタンスが水に浮いて出口を塞いでしまうかもしれません。このような事態を防ぐには、大型家具を固定しておくことが必要です。

大型家具の固定と同じように重要なのがガラスの飛散防止対策です。地震の揺れで窓ガラスが割れて室内に飛散したり、台風の突風で窓ガラスが割れて室内に飛散することがあります。これを防ぐのに有効なのがガラス飛散防止フィルムの活用です。窓ガラスの内

側にガラス飛散防止フィルムを貼っておくと万一ガラスが割れても室内にガラス片が飛散することを防止できます。飛散防止フィルムはホームセンターで売っているので検討してみてください。

七、トイレの準備

どのような種類の災害でもトイレは非常に重要です。地震の場合でも水害の場合でも地震による破損や、停電や断水でトイレを使用できなくなった時の対応を考えておく必要があります。最も良い対策は簡易トイレを準備しておくことです。簡易トイレを用意できなかった場合、携帯トイレを使用することも有効な手段です。これらを準備できなかった時はペットシートやネコ砂の活用も考慮してください。それも用意できなかった時は新聞紙を細かく刻んで大きめのビニール袋に入れて吸水や匂い抑制に使うことも考えましょう。

準備する数量は、家族の人数と1日の排泄回数を考慮して7日分程度は備蓄しておきましょう。

八、食料備蓄（ローリングストック）等

特に在宅避難において有効です。避難所避難した時でも初期段階では避難所に食料や飲料水は保管されていないと思ってください。避難する時は可能な限り、1日分程度の食料を持参しましょう。避難先での

初日は食事が無いと思っておくのが妥当です。だから自前で1日分の食料と飲料水を持参する必要があります。

居住が可能であれば、避難所へ行かず在宅避難をしましょう。そうすることで避難所での他人との同居によるストレスを回避することができるとともに、生活用品も整った状態で過ごすことができます。また、避難所避難による留守宅への空き巣の不安も無くなります。トイレと共に、食料は非常に大事なものです。万一の事態に備えて食料備蓄をしておきましょう。缶詰やインスタントラーメンも有効ですが、野菜を摂取しなければ便秘などの体調不良を起こすので、乾燥野菜なども適量用意しておきましょう。

※今回の防災知識は以上です。



新理事長 山下 登さん



事務局からの

お知らせ



◇2026年5月1日より新年度が始まっています。たより168号に同封しました会員名簿・支部報告書、労力交換の提出と、年会費（1人・2400円）がまだの方・支部は、振り込みをお願いします。

◎会費の送金先

〈ゆうちょ銀行からの送金〉

・種類 総合口座
・記号 14160
・番号 87439741
・名前

トクティヒエイリカツドウ
ホウジンボランティア
ロウリョクネットワーク

〈他銀行からの送金〉

・店名 四一八（ヨンイチハチ）
・店番 418
・種目 普通預金
・口座番号 8743974

寄 付 (2026 年 9 月 末日現在)

◎Lカード

西木 登代子 (学園前支部)	
西木 美佐子 (学園前支部)	400枚
藤本 厚美 (学園前支部)	20枚
室橋 陽子 (高崎中居支部)	20枚
林 君江 (高橋中居支部)	200枚
飯塚 礼子 (高橋中居支部)	100枚
中居支部より	430枚
匿名希望 (和泉)	299枚
合計	1,469枚

◇この169号のたよりでは

① たより (会員数+1部)

② 役員名簿・支部長名簿・個人会員名簿

③ 会費の領収シール

を同封しています。

◇10月28日(水) 本部事務所に於いて、防災料理教室を行います。

メニューはカレーライス。講師は、山下 登さん。

本部事務所でのこのような取り組みは初めてであり、災害時のために防災料理の経験を活かしたいですし、次号のたよりで、また様子をお知らせしたいと思います。

◇前号168号でお伝えした事務所開所日を、再変更させて頂くことになりました。

週ごとに開所日が異なると分かりにくく、混

乱が生じやすいので、毎週、水曜日(固定)を事務所開所日とさせて頂きます。

水曜日以外は留守番電話対応となり、緊急のご用件は直接、山下理事長へお願いします。

電話番号は(090)6671-0271です。

◇今年度のフェスティバルは、4月を予定しておりますが、中央区民センターの会議室の抽選状況により、月と日が変わる場合があります。

◇冬期休暇は、1ページにも記載しましたが、12月24日～1月12日までとなります。

◇お願い

日ごろは会の活動にご尽力いただき、ありがとうございます。会員の皆さんにお願いします。会全体や支部全体に対して、有償の勧誘とされる個人的な案内はお控えください。有償の勧誘が必要な場合は、個々の会員に対してのみの働きかけをお願いします。

編集後記



先月、全国的に大雨や長雨が続きましたが、10月に入るとやつと爽やかな気候となりました。皆様の地域ではいかがでしょうか。

この度、たよりの紙面が読みやすいように、B5からA4サイズへと大きくなりました。皆様の利便性が良くなるよう、これからも考えていきたいと思っています。

次号の原稿締め切りは12月末日です。