

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

〒567-0885 茨木市東中条町1-6 あいおいニッセイ同和損保 介護研修センター3F
Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707 Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp

176号

新年のご挨拶

代表 東條良和

皆様あけましておめでとうございます。どのような新年をお迎えでしょうか。

昨年は御嶽山の噴火や豪雨・豪雪・爆弾低気圧などにより、例年以上に大災害の多い年でもありました。災害は何時やって来るのかわかりません。いざと云う時のために日頃から意識して備えたいものです。特に高齢のおひとり暮らしの方は何かと不安や心配ごとも多いかと思えます。「困った時はナルク！」です。支援を受けることに遠慮や抵抗を感じる方もいるようですが、「助けてもらう」ことも大切です。声かけを忘れないで頂きたいと思えます。

当拠点は、今年設立20周年を迎えます。阪神淡路大震災が起きたあの日から約半年後の平成7年7月16日、わずか20人ほどの会員でスタートしました。ボランティアをしたい強い意志と、ナルクの理念がうまく噛みあい、幾多の困難を乗り越え努力を積み重ねた結果、会員数420人の優良拠点に成長できました。これはナルクに一所懸命の諸先輩のご苦勞のみならず、春秋のクリーン大作戦でナルクと交互に幹事を務めて頂く少林寺拳法連盟をはじめ、地域や行政など多くの関係者の皆さまの温かいご支援の賜物と深く感謝いたします。

これからの更なる躍進を誓うとともに、お世話になった皆様への感謝の気持ちを込め、20周年記念行事を計画しています。

- ①. 5月30日(土)市役所南館スカイレストランにて記念総会・式典・懇親会を開催。
- ②. 6月27日(土)今春オープンする立命館いばらきの大ホールに堀田力さんを講師にお迎えして記念講演会、地域の皆さんや近隣拠点の皆さんとの交流イベントを計画しています。いま活動のできていない方も、何の遠慮も要りません。年会費を納めて頂くだけでも会に貢献さ

れています。友人知人などを誘い合わせて参加し「ナルクの会員で良かった！」をぜひ実感して欲しいと願っています。みんなが一緒になって、地域密着型の大イベントとして成功させましょう。



会報「ナルク(NALC)」は最近【改革】を啓蒙する記事が増えたと思いませんか。団塊の世代が後期高齢者となる2025年を控え、今年4月から高齢者を支える仕組みが大きく変わります。行政は「地域包括ケア」実現に向けて「施設から地域へ」「医療から介護へ」と大きく舵を切りました。昨年10月本部から「ナルク活動推進に係る今後の取組み」提案もありました。大きな意識改革と勇気ある行動が必要な年になりそうです。「おしどりの会」は、関係者から「キッチリと出来ている立派なボランティア団体」と高く評価されています。これからも「住みなれた街で安心して暮らせるように」皆が力を合わせ、誇りをもって置かれた場所で咲きましょう。

当拠点の賛助会員(敬称略・順不同) いつもご支援・ご協力ありがとうございます。

- ・デイサービスセンター「ドゥライフ茨木」
- ・あいおいニッセイ同和損保㈱
- ・若林三雄
- ・友次通憲
- ・原田 平
- ・辰見 登

【12月行事報告】

☆済生会病院ボランティア交流会 11月10日(月) 13:00~15:00

病院関係者とボランティア参加者13名で開催されました。発足して11年目を迎え、今年はボランティア8名が年間通算活動の表彰を受けました。現在多岐にわたるボランティア活動の内容が説明され、又今後の改善点等について活発な意見交換が行われました。(担当 奥村妙永子)



☆済生会病院市民講座 介護教室 12月2日(火) 13:00~16:00

「それって認知症? 予防から対応まで」を茨木市の後援を受け病院と共同で開催。市民受講者を含め参加者54名。誰もが心配している認知症について学んだ後、6グループに分かれてそれぞれ意見を交換し、家庭で介護している人の生の声を聞くなど好評を得ています。アンケートは約80%回収し次回に役立てます。(山手台 奥村妙永子)

☆女子ランチ会 木曽路にて 12月12日(金) 11:30~



日中しか出られない女性会員の交流をはかる為ランチ会を開きました。初めての会は18名の参加があり、日頃なかなか会えない方々も出席され皆さん話題にはことかかず、料理の事、支援の事、家庭の愚痴など盛り上がりました。メニューにカラーゲン付きの鍋がでて、明日はきっと皆10歳は若くなっているだろうと期待して帰路につきました。今回は急な企画で十分な呼びかけが出来なかったため、次回はもっと早めの計画が必要だと思いました。

(沢良宜東 石田あけみ)

☆お誕生会に参加して 12月13日(土) 13:00~

誕生会の運営、世話役の皆様ありがとうございました。私は2回目の参加でしたが、工夫が凝らされ2時間強の時間があっという間に過ぎ大変楽しいひと時でした。安来節で笑い、アコーディオンとベースの伴奏で懐かしい歌を歌い難しい体操等で日頃のストレスも吹き飛びました。参加者の話も各々ユニークで面白いものでした。女性はダイエットの苦労話をされており苦笑しました。(私は痩せすぎなのです)座席ではこれまでお話しできなかった方々の話も聞いて有意義でした。あっという間に過ぎ去った1年ですが、お陰様で嫌なこと、困ったこと、苦しかったことなどは忘れ、楽しい締めくくりの会でした。(北春日丘 伊藤幹生)



20周年記念コーラス隊募集

5月30日・6月27日に開催される20周年記念懇親会・交流会に参加するコーラス隊の練習をしますので皆様の参加をお待ちしています。
日時：1月13日、27日、2月10日、24日いずれも火曜日10時より
場所：会議室 随時参加 コーラス担当：小松・竹村



会報 20周年記念号 原稿お願い

5月・6月に20周年記念行事が開催され、会報も記念号を発行する準備をすすめています。記念号には、ナルクに入会后、支援活動・奉仕活動や同好会活動等地域に密着して活動されている皆さん方の色々な思い、生きがい等の感想文を掲載する予定です。是非寄稿して下さいようお願いいたします。<3月中に300字以内で会報担当まで>

エコ担当よりのお願い

いつもご協力有難うございます。
キャップはペットボトル用のもののみです
(調味料用などは対象外です)
必ず水洗いしてお持ちください。 私はエコマーク



あなたのパソコンの
セキュリティソフトは万全ですか!
最近当事務所のパソコンにウイルスが侵入しましたが、設定していたソフトで事なきを得ました。
皆さんもソフトをたしかめてください。

【1月行事予定】

【2月行事予定】

8日(木)	摂津ブロック交流会	10:00	安威川公民館
9日(金)	三役会	13:00	会議室
10日(土)	運営委員会	10:00	会議室
	新年懇親会	12:30	
13・15日	春日丘高校授業支援		
14日(水)	カラオケの会	13:00	ジャンカラ
14・24日	パッチワーク	10:00	会議室
20日(火)	シニア介護研修⑥	13:00	会議室
24日(土)	歌と体操	13:30	会議室
25日(日)	東ブロック新年会	11:00	東コミュニティ
27日(火)	絵手紙の集い	13:30	会議室

5日(木)	市活交流会	13:00
7日(土)	アクティブシニアフェスタ	11:00
7・18日	パッチワーク	10:00
10日(火)	研修会「お金の終活」	13:00
12日(木)	摂津ブロック交流会	10:00
	三役会	13:00
14日(土)	合同会議	10:00
	楽遊会(西北ブロック)	13:00
17日(火)	絵手紙の集い	13:00
18日(水)	北摂拠点連絡会・新年会	13:30
28日(土)	歌と体操	13:30

お願い 事務所に各行事の出欠名簿を備えています。
事務所にこられた方は 出=○ 欠=×を記入願います。

第7回 シニア介護サポーター養成講座⑥ 1月20日(火) 13:00~16:00

「介護保険について」申請から介護を受けるまで

- ・講師: 上辻 涼子 ・場所: 会議室
- ・修了式等 修了証書授与・記念写真・意見交換・懇談会
- ・申し込み締切 1月16日(金) ・筆記用具、名札、再受講者はテキストを持参
- ・会員以外はテキスト代 1500円が必要です。 担当 神田 茂

1月14日(水) 13:00~15:00

場 所: ジャンカラ JR 茨木店

参加費: 500円程度

事務所に申込み用紙があります。

楽しく歌いましょう! 担当: 小松道生

新春カラオケの会



1月18日(日) 集 合: 阪急茨木市駅 9:00

行 先: 未年を迎え 洛北 一乗寺の野仏庵 を訪ねます

申し込み締切 1月10日 詳細は事務所に掲示しています。

一乗寺の野仏庵 見学後 周辺散策 昼食費(2000円)

持ち物: 飲物、雨具、健康保険証等

その他: 雨天の時は当日7時以降に確認してください。 案内 石田・岩本

歩楽人クラブ



ひとくちメモ

三友(さんゆう)について

新年を迎えて、世界文化遺産に登録されたお節料理を味わわれましたか?三友とは歳寒三友、三益友、三損友を表します。歳寒三友とはよくご存知の松竹梅のことです。極寒の中でも青々としている松、花を咲かせる梅、雪に折れない竹と厳しい自然の中で凜と耐える美しさをたたえた三種です。三益友とはお付き合いしたくなる友で誠実な友、正直な友、多聞な友、三損友とは、へつらう人、真心の無い人、口先だけで心のねじけた人のことをいいます。ちなみに白居易は詩、酒、琴を三友と言ってたそうですが・・・あなたにとっての三友とは何でしょうか?今年あなたを幸せな気分にしてくれる三友を探してみてください。(北春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

- ① 20周年記念講演会が6月27日(土)に変更になり、会場は立命館大学いばらきキャンパスの大ホールに決定。関連事業の予算は各担当から提出された金額を上限として承認。追加の場合は再度予算書を提出する。次回全体会議は1月22日(木)10時より行う。
- ② 27年度活動計画・行事予定・予算額申請は主要行事予定表を参考に作成の上、担当者は1月末までに提出する。
- ③ クリーン大作戦については、日程・実施内容について意見があれば提出をする。
- ④ 27・28年度の役員改選期を迎えるので、会員情報などを参考に見直し活性化を考え自薦・他薦者があれば1月末までに届け出ること。
- ⑤ 「ごいっしょサービス」・「ひとり暮らし日常生活支援」の料金等の提供活動実績表への記入は原案通り決定。(資料は事務所にあり、日時は鉛筆で記入する)
- ⑥ 支援活動時の交通費制度化の取組：提供者を増やす事と来年度の介護保険改正を見込み、活動全体のバランスを考えていく。
案として支援利用者に交通費(300円程度)を負担して戴き、提供者が直接受け取る。
- ⑦ ほうせんか病院：バスの運行ルート未定、支援活動費については折衝中です

★11月度の活動実績

- ・時間預託活動： 475点(目標比：当月124%、累計115%、前年同期比110%)
 - ・奉仕活動： 1175点(〃：〃153%、〃134%、〃154%)
 - ・活動全体： 1650点(〃：〃144%、〃128%、〃138%)
- 時間預託活動は福井高校のお手玉の支援授業があったが、前月に比べやや減少している。
- ・利用点： 11点(累計198点) **遠慮せず気軽に利用しましょう!**

★12月の会員移動

- ・入会者：太田清子(新郡山)、澄川裕子・敬(中穂積)、慈耆(ジギ)正子(中穂積)
三河合(ミカワイ)おさみ(別院町)、南まり(新和町)、新崎(アラサキ)光子(千里丘)
 - ・退会者：場本やい子(千里丘)、黄俊早百合・貴文(玉瀬町)
小島一光・優子(北春日丘)、福田賢司(新郡山)
- 12月末会員=425人(男性155、女性270)〈参考：26年3月末会員=413人〉

★12月の新規支援要請

ご協力頂ける方は〈コーディネーター〉にご連絡をお願いします。

千里丘東(A)	高齢者支援(食事づくり)2回/月	〈牧野〉
沢良宜西(K)	高齢者支援(散歩・外出介助)	〈石田〉
桑田町(T)	子育て支援(食事づくり・買物)	〈梅木〉



「おしどりの会」リフレ ポケットサイズ誕生

茨木・摂津拠点をPR説明するリーフレットが、3タイプに増えました。

- ①. フルカラー版 (A4判表裏両面フルカラー印刷, 1枚14,4円)
- ②. モノクロ版 (①に準じモノクロ印刷したもの, 1枚3,8円)
大量に使用する場合などに利用する
- ③. ポケットサイズ版 (①をA4判片面に印刷し六つ折りしたもの, 1枚7,2円)
ポケットなどに常備し、急に必要になった場合などに利用する

〈注〉この価格は決められたルールで作成した場合の最安値です。

パソコン・デジカメなど「ITで遊ぼう!」に来てくださいね。1月の予定は次の通りです。

- ・15日(木)PM小松
- ・19日(月)PM東條
- ・22日(木)PM小松
- ・23日(金)AM岩本尚、ご自宅訪問もOKです。ご希望をメンバーに相談してください。(1時間1点です)

- ・会報 2月号は 2/3 (火) 15:00 完成予定。配付担当は事務所へ取りに来てください。