



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

平成27・28年度活動方針の推進について

代表 石田あけみ

ナルク茨木・摂津拠点は今年設立20周年を迎え、記念行事を5月・6月に多くのご支援をいただいた方々と共に終えることができました。そして5年後、10年後の当拠点のあり方を考え、次のステップへと進まなくてはならない時期でもあります。

そこで年度初めに挙げました活動方針をさらに具体的に提案し進めていきたいと思っております。

1. これからのナルクのあり方

会員同士が助け合い、ブロック交流会・サークル活動等を通してよりよい信頼関係を築く。

支援する側からされる側へスムーズに移行できる環境を作る。

設立後20年を経て会員の高齢化も進み、支援を必要とする会員間で話も交わされるが、遠慮や気遣いがあるため預託点を使つての支援が進んでいない。この現状を踏まえて

- ① 元気なうちから預託点を利用することに慣れていく…早めに準備し利用機会を多くする
- ② 困っていることが気軽にいえる場作り…ブロック交流会・サークル活動などを活用する
- ③ 具体的な使用例を会報に掲載して知らせる…自身に置き換えて利用し易くする
- ④ 利用手続きを簡素化する…簡単な届け出だけで利用できるようにする

などを取り入れ「困ったときのナルク」を会員同士で実感できるようにする。

2. ブロック制の活用

ブロック連絡網を作り個性や特技を大切にしながら、それぞれが力を合わせて密度の濃いグループを作り活動に反映させる。これについては、ブロック内の会員を知り活動・支援に繋げていくために

- ① ブロックごとに連絡網を作る…密度の濃い関係をつくる
- ② 常に声を掛けあい・相互に安否の確認をする…安心・安全な暮らしの原点

日頃からの声掛けにより気軽にものが言える関係を作り、お互いを知ることによって活動・支援に繋げる。

3. 会員のスキルアップとコーディネーターの拡充

個人のコミュニケーション力をアップし、傾聴・共感に役立てる。コーディネーターの技量の充実と増員を図る。

◎実践に合わせ、講義・ロールプレイングなどの研修を重ね各人のスキルを上げる。

4. 会員の増員と活動会員の拡大

- ① 本部の会員増強キャンペーンと連動して続けていく。
- ② 地域の諸団体との繋がりを密にする。また、新会員には早くから参加を呼びかける

5. 高齢者・障がい者支援

◎ブロック連絡網の活用により声掛け・見守りを充実するとともに、関係団体と連携してきめ細かい支援・活動を推進し、孤立化・孤独化を防ぐ。

6. 子育て支援

◎子育てや人生の先輩として諸経験を活かして支援に関わり、若い世代の孤立感解消の手助けをしてボランティア活動に繋げていく。

以上の事項を会員皆様のご参加・ご協力を得て進めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

救命講習会のお知らせ

茨木市消防署主催の講習会が下記の通り開かれます。受講申込者の手続きを取次しますので

希望者はナルク事務所まで申し込んでください。申し込みには、氏名、住所、郵便番号、生年月日が必要です

1. 普通救命講習① 10月31日(土) 13時から16時まで 申込締切: 10月16日(金)

◎主に成人に対する心肺蘇生法及びAEDの取り扱い・大出血時の止血法

2. 普通救命講習③ 11月15日(日) 13時から16時まで 申込締切: 10月30日(金)

◎主に小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法及びAEDの取り扱い・大出血時の止血法

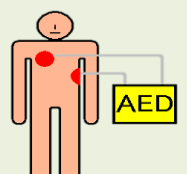
3. 上級救命講習 11月22日(日) 9時から17時まで 申込締切: 11月13日(金)

◎外傷の手当・傷病者管理法・同搬送法 主に成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法及びAEDの取り扱い・大出血時の止血法

研修担当(向井・神田)

講習会会場はいつでも茨木市消防署です

茨木市消防署救命救助課 072-621-0119



☆NPO 法人茨木シニアカレッジ 「いこいこ未来塾」が当拠点を訪問 9月1日



茨木シニアカレッジより当拠点の見学依頼があり16名の訪問を受けました。

当拠点設立の背景と理念、ナルクの特徴、役割の変遷、会員の活動状況、設立20周年記念事業などについて、スライドショー、拠点リーフレット、会報20周年記念号を用いて約2時間30分間詳しく説明を行いました。併せてエンディングノート、シニア介護サポーター養成講座テキスト(改訂版)の紹介を行いました。リーフレットおよびスライドショーによる説明は好評で、質疑応答では数名の方から主に時間預託活動と奉仕活動および時間預託点数制度について質問がありました。短時間ではありましたがナルクの活動について理解をしていただけたと思えました。

なお、本見学会参加者から1名入会(一般入会)され、サポーターテキストが5冊売れました。(事務局 小松道生)

☆歌おう会 9月9日(水) 13:00~14:30

☆歌おう会 9月9日(水) 13:00~14:30

久しぶりに歌おう会へ参加。ジーンズの良く似合う“オー・ジーンズ”の方々の伴奏で夏の歌“うみ”から始まり東北の第2の応援歌になっているという“広い河の岸边”まで12曲どれも特徴ある選曲でとても楽しい時間でした。

とくに“ブルーライトヨコハマ”を歌っていると40数年前子供をおぶってラジオから流れる、いしだあゆみさんの歌声を聞きながら仕事をしていたことが思い出され、その子もおじさんになっていると思うと月日の流れの速さを感じました。またスコットランド民謡で300年以上続いているという“広い河の岸边”は初めて聞いた曲でしたが美しい訳詩が東北の方々にきっと希望を与えるのでしょうか。帰りは澄んだ青空!! 帰宅後 YouTube で「クミコさん」の“広い河の…”の歌声も聞くことができ、とても充実した一日でした。(橋の内 今井夫佐子)

☆新会員研修・懇親会 9月16日(水) 13:00~15:00

入会していつ支援を始めたか?と聞かれても正確に答えができません。支援を始めたのは半年前位としか答えられません。それくらい記憶に自信がありません。もうそういう年令になってしまったかと思っておりましたが、ナルクでは私より一回りも上の方が事務所当番をしたり、支援に出かけたり、仲間を助けたりと活動しておられます。私は自分以外の方が立派に見えて自分との違いがあまりにも大きくてやっていけるのか…と不安になってしまいました。皆さんが生き生きと活動されるのは、外部とのかかわりで気持ちに何か満たされるものがあるという事、貯金をするように預託点があるという事、似たような思いや立場の仲間がいる事が理由かもしれないと感じました。

新人研修を終えた今不安を感じないではありませんが、充実した時間を過ごせるかもという期待もあります。感動すること、感心することもあるでしょう。けれど無理をしないのが私のポリシー…。固くなった頭を叩きながら足元の石橋も叩きつつ少しずつやっつけていこうと思っています。先輩の皆様宜しくお願い致します。(南 佐藤典子)

☆伊賀上野・信楽バス旅行に参加して 9月17日(木) 狸は商売繁盛のおまもりとか?!



この度、ナルク会員の山東さんにお誘い頂き、摂津演芸ボランティアの美女2名と共に参加させて頂きました。天候が今一つ心配でありましたが、それを物ともせず車内では笑い声が満ち溢れていました。伊賀上野の忍者屋敷では、「くのー」の説明を受け「どんでん返し」「隠し戸」など古人の知恵の数々に感心しました。だんじり会館では、上野天神祭のだんじりや怪異な鬼行列人形の展示及び大スクリーンで臨場感溢れる祭風景を楽しみました。

待ちに待った昼食は、信楽の“魚仙”でご馳走に舌鼓をうちビールも堪能して機嫌も最高潮で一層話も弾みました。信楽陶芸村では、シンボルの狸の由来や太陽の塔の顔が信楽焼きである事を知り驚いた次第です。移動時の車内でのクイズでは、上野さんのユーモアに満ち且つ軽妙な語り口での進行で大いに盛り上がりました。楽しい旅を作って頂いた幹事の方へお礼とナルクの皆様方のご発展を祈念申し上げます。(吹田市 藤玉明利)

☆西ブロック交流会 サントリー山崎蒸留所へ 9月24日

JR茨木駅に11名が集まり山崎駅へ。小雨の中風景やお喋りを楽しみ乍ら、少し歩き蒸留所へ着きました。工場見学の12時まで山崎ウイスキー館で懐かしい資料を見たりお土産のグッズを物色し、12時からはガイド嬢の説明を聞きながら製造工程を見学しました。お馴染みの蒸留釜そして貯蔵されている数十万本の樽の数と記載されている製造年月日には圧倒されました。一連の製造工程見学が終わった後はお待ちかねの試飲を味わいました。ハイボール・水割り等で昼食前のこともあり良い気分になりました。山崎駅前の老舗の天ぷら屋で昼食をとった後、次の大山崎山荘美術館に向かいました。ところが何と連休明けで“本日休館”とのこと、仕方なく駅前でコーヒーを飲みながら最後の交流。美術館は次の楽しみとして有志が離宮八幡宮を参拝して流れ解散となりました。



(穂積台 小松道生)

☆第一回アンチエイジングの会(仮称)に参加して 9月26日(土)13:30~15:30

参加者11名！講師の牧野さんに「元気で長生き」するための秘訣は筋力をつける事、食べる事の大切さ、閉じこもり、認知症の予防方法などを具体的に教えて頂きました。早速スクワットやつま先立ちなど全員でやって見ました。設立の趣旨は「活動の少ない方、休憩されている方を主役に健康を考える」でどんな会にしたらよいかを話し合いました。そんな中で「皆と気軽に会える居場所があったらいいな」との意見が多く出ました。

温かくてほっこり出来、気楽に参加できる..そんな「居場所」ができれば最高！来月早速集まりがあります。折り紙や歌を歌ったりしようとして計画されています。大勢のご参加を！ (西太田 立野祥子)

☆東ブロック グルメの会 9月27日(日)

一日に一本しか運行しないバス「余野行き」に乗り一時間。秋晴れのさわやかな田園風景が広がる「上音羽口」に到着。のんびり7分ほど歩いたところに『一夢想』がありました。築200年のどっしりとした家、よく手入れされたお庭、調度品、器も代々伝わってきた良き物ばかり。14人でゆったりと貸切で過ごしました。お料理のテーマは「お月見」、月とうさぎを所々にしのばせた野菜中心の心のこもった料理の数々。満ち足りたお腹をかかえ帰りによった「見山の郷」は残念乍ら完売済み。また延々とバスに揺られ帰りました。茨木は広がった！！ (鮎川 阿部紀美代)



【行事予定】

月	日 時	行事等	会場等	
10月	8日(木)	10:00	摂津ブロック交流会	安威川公民館
		13:00	三役会	会議室
	10日(土)	10:00	運営・合同会議	会議室
		13:30	誕生会	白川サロン
	13日(火)	10:00	亀岡拠点支援講座	亀岡拠点
	14日・24日	10:00	パッチワーク	会議室
	15日(木)	13:00	お茶を楽しむ会	会議室
	16日(金)	10:00	コーラス練習日	会議室
	20日(火)	8:30	歩楽人クラブ	山の辺の道
13:30		絵手紙の集い	会議室	
21日(水)	13:00	コーディネーター研修	会議室	
11月	1日(日)	10:00	フリーマーケット	市役所前グラウンド
	5日(木)	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	8日(日)	10:00	クリーン大作戦	市内街路
		10:00	応援フェスタ	クリエイト
	9日(月)	13:00	ボランティア交流会	済生会病院
	11日(水)	13:30	歌おう会	会議室
	12日(木)	10:00	摂津ブロック交流会	安威川公民館
		10:00	三役会	会議室
	14日(土)	10:00	運営委員会	会議室
	17日(火)	13:30	絵手紙の集い	会議室
	11・28日	10:00	パッチワーク	会議室
	19日(木)	13:00	車いす研修	会議室
20日(金)	14:00	ドゥライフで歌おう	ドゥライフ	
21日(土)	13:00	アンチエイジングの会	会議室	

コーラス練習

10月16日(金)10:00~会議室
練習曲♪真つ赤な秋 ♪涙そうそう
♪森へ行きましょうなど

本番は11月です。

ギターとコントラバスの伴奏で！

秋の行事・イベント

11月1日(日) フリーマーケット(チラシ参照)
11月8日(日) クリーン大作戦(〃)
11月8日(日) 応援フェスタ

時間:10:00~16:00

場所:クリエイトセンター1階・2階

内容:活動紹介・物品販売

いずれも当日の協力

よろしくお願いします。

車いす研修会

11月19日(木) 13:00~15:30

場所:会議室と路上実習(雨天でも実施)

持ち物:雨具(カッパ)タオル・雑巾

車椅子は足代わりです。初めての方も

支援中の方も 基本を学びましょう

講師:上田・向井

担当:向井・藤本



◎お知らせ

「東日本復興支援 海産物の販売」

宮城県石巻市の美味しい海産物を会員の皆様に購入していただき、復興支援のお手伝いをしたいと思っておりますのでご協力をお願いいたします。事務所まで受け付けております。10月20日締切

担当:吹 槇子

事務所に各行事の出欠名簿を備えています。出=○ 欠=×を記入願います。



☆議事・連絡事項など

- ① 会員の入会退会などの申し出には速やかに対応する。
- ② 9月1日シニアカレッジより16名のナルク訪問があり拠点リーフレット・スライドショーなどを用いて約2時間30分説明を行った。訪問者の中から1名の入会があった。
- ③ 9月29日・10月13日亀岡拠点支援講座に当拠点より講師として6名が参加する。
- ④ 27年度・28年度活動方針の具体化について、これからのナルクのあり方・ブロック制の活用について意見交換を行った。ブロック毎の連絡網については10月合同委員会で検討。
- ⑤ 預託点の使用枠の拡大、寄付金の変更を検討中(変更実施された高槻拠点に経緯を聞く)
- ⑥ 会員増強キャンペーンは28年3月まで延長する。
- ⑦ 事務局業務について
 - a)活動報告書は翌月第3活動日までに提出、b)支援予定表は前月の25日まで提出、c)街角デイなどへの会報配布数の見直し、d)ホームページ作成に必要な追加ソフトの購入を承認、e)会報・予定表・ホームページなどの作成スタッフの増員。(エクセル・ワードなどでのパソコン作業及び内容校正など)
- ◎ 10月10日の合同委員会の進行担当はイベントグループです。

☆8月度の活動実績

時間預託活動	351点	目標比当月	75%	累計	99%	前年同期比	115%
奉仕活動	692点	〃	63%	〃	120%	〃	126%
活動全体	1043点	〃	67%	〃	114%	〃	123%

- ・時間預託活動・奉仕活動共に学校の夏休み、お盆休暇などから少なかった。
- 提供活動:ごいっしょサービス 6件、日常生活支援 12件、通常支援 51件であった。
- ・利用点: 4点(累計 58点)

遠慮せず身近なことから気軽に利用しましょう!

預託点を使ってみよう! **手続きは簡単 ボランティア利用申し込み書に記入するだけ**
 日常生活...網戸洗い 窓ガラス拭き 扇風機・換気扇・エアコン掃除 庭の手入れ・水やり
 植木の手入れ 電灯の掃除・電球取り替え 台所・ふろ掃除
 終活用... 家の中の片づけ アルバム・本・衣類の整理や処分 大型ごみ出し 棚の整理

☆9月の会員移動

- ・入会者:伊田英雄(沢良宜西)、川崎恭子(山手台)
- ・退会者:西中誠(学園南町)、中村操(上穂積)、橋本公子(中穂積)
 田井昭子(総持寺駅前町)、若槻尚子(南春日丘)、赤西静子(鮎川)
- ・9月末会員=448人(男性 164人女性 284人) (参考:26年3月末会員=434人)



☆9月の新規支援要請

協力頂ける方は <コーディネーター> に連絡をお願いします。

東福井	高齢者支援	話し相手	週1回	<立野>	ごいっしょサービス
-----	-------	------	-----	------	-----------

パソコン・デジカメ・タブレットなど 「iTで遊ぼう!」へ来てくださーいね。

10月予定は次の通りです。

- ・16(金)PM小松
- ・22(木)PM小松
- ・23(金)AM岩本

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(株)
- ・若林三雄
- ・友次通憲
- ・原田平
- ・辰見登
- ・長谷川浩
- ・安孫子浩子

会報11月号は 11/4(水) 15時完成予定です。配付担当は事務所へ取りに来て下さい。