

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

186号

亀岡拠点講習会の講師支援を終えて

代表 石田 あけみ

ナルク本部の山田氏より紹介を受け、亀岡拠点の「シニア生活・介護支援サポーター講習会」の講師を引き受けることになり9月29日、10月13日の二日間を各3名、計6名で担当しました。介護保険の改正に合わせ新しく改訂されたテキストを使用しての講師支援は、他拠点との交流の一環として位置づけるに相応しい良い経験となりました。それぞれの担当と内容は次の通りとなっています。

使用テキスト 「シニア生活・介護支援サポーター」

- | | | |
|--------|------------|-----------------------------|
| 9月29日 | 第1章(担当 石田) | 日本の高齢化とシニア生活・介護支援サポーター創設の意義 |
| | 第2章(担当 奥村) | 介護概論 在宅サービスの基本と心得 |
| | 第3章(担当 牧野) | 高齢者の特性の理解 |
| | 第4章(担当 牧野) | 認知症のある人の理解と傾聴 |
| | 第6章(担当 奥村) | 日常生活の支援 |
| 10月13日 | 第5章(担当 伊藤) | 感染症の知識と対応 |
| | 第7章(担当 梅木) | 寝たきりにならないための実技(離床) |
| | 第8章(担当 上田) | 車椅子介助の方法 |
| | 第9章(担当 伊藤) | 緊急時の対応と応急手当 |



◎シニア生活・介護支援サポーター講習会に参加して

★好天に恵まれ京都から嵯峨野線に乘車。途中から保育園児達が乗り込み車内はたちまち明るい声があふれ、初めての場所に行く緊張をほぐしてくれました。亀岡駅では亀岡拠点の方の出迎えを受け、訪問した会場の「ガレリア亀岡」は既に満席で、講座を聴こうという姿勢がひしひしと伝わってきました。同じボランティア仲間ということもあり、初めてとは思えないほど親しく挨拶を交わす事ができました。

最初に石田代表が日本の高齢化と介護支援について、当拠点の現状や活動内容について話をされ、続いて、奥村副代表からは在宅サービスについて体験に基づいた懇切丁寧な説明があり、よく理解できたとの感想をいただきました。午後は私が高齢者の特性と認知症の講義として、認知症は誰にでも起こり得る病気であること、認知症の人の気持ちを理解すること、認知症予防に関して地域で支えていくことが大切であることを話しました。

亀岡拠点は個人の利用者への支援活動が少なく主に同好会活動や、市からの委託事業の活動をされており、利用者への直接の支援を増やすために「他人の家に入ることの難しさを会員にどの様に説明し対応しているか」、「利用者を増やすにはどのような活動があるか」など当拠点の活動状況について時間をオーバーするほど沢山の質問が出されました。地域は違ってもボランティア活動を通してナルクはつながっていると感じた一日でした。(担当 牧野 文恵)

★拠点講習会の受講者31名は若々しくお元気で真剣に受講されている姿に、講師である私たちもパワーを頂きました。亀岡拠点(会員279名、平均年齢72歳)の特徴として、生きがいを前面に出したサークル活動(俳句・水彩画・いきいきゲームクラブ等)が目にとまりました。一方1対1の預託活動の少ない点を認識して今後の課題と言っておられました。寝たきりにならないための実技(離床)や車椅子介助の実習等を体験し大いに自信を持っていただけたと感じました。

亀岡市は現在人口が10万人弱で、山城国・摂津国の境目となる旧丹波国の最南端に位置し旧丹波国の中心都市であり、戦国時代末期に明智光秀が丹波亀山城と城下町を築いたことが近代亀岡の礎となっており、亀岡拠点の「丹の里」もこのことが基になっているそうです。

これを機会に両拠点の交流が盛んになり発展することを願っています。(担当 上田 展生)

☆お誕生会 10月10日(土) 13:30~

今回のお誕生会は、初めて会議室を飛び出して「白川サロン」で開催されました。会場は賑やかな雰囲気に入れ、美しいテーブルセッティングと笑顔で迎えられました。阿部さんのユーモア溢れる司会ですぐに和やかな雰囲気となり、お祝いの歌とお誕生日の方の紹介、フラダンスや歌も突然の参加者で盛り上がりました。“ドジョウすくい”には「1年分笑ったわぁ」と大爆笑！ すっかり名物になった豪華な小道具を使った上野さんの物まね、心尽くしのお茶やお菓子をなどのおもてなしで楽しみました。お誕生日の方28名と参加者合わせて55名の盛大なお祝いの席となり、アツク言う間の2時間でした。会場が変わるのも良かったですね。東ブロックの「日頃から交流を深め、親しくなっておく事が困った時の助けに繋がる」との精神を感じました。(山手台 奥村妙永子)



☆お誕生会に初参加

今回、ナルクに入会して初めてお誕生会に参加しました。フラダンスの見事な足さばき、ドジョウ掬いのひょうきんな腰さばき、上野さんの物まねも一段と冴え楽しませて頂きました。軽妙な語調で歌の場を盛り上げて下さった「Y&スターダスト」の吉村様、桂様、一瞬で童心に返り大声で歌っている私達でした。小学校時代から親しんだ「みかんの花咲く丘」が、昭和21年に発表されたことを初めて知りました。私達夫婦夫々の父親は終戦直前に戦死しました。この歌も知らないで逝ったんだと思い、天国の父へ届けと大声で歌いました。私達の希望で茨木の東の端まで来て頂いて会を盛り上げて下さった皆様本当にありがとうございました。お人柄を偲ばせる名司会の阿部様お疲れ様でした。(白川 川野豊子)

☆支援日記

平日の朝7時半頃から高齢者支援の一環として犬の散歩をしています。高齢者一人お住まいで愛犬と一緒に世帯です。犬は柴犬の雌で名前は“駒ちゃん”13歳です。朝お宅に行くとワンちゃんはガラス戸越しからこちらを見えています。散歩の時間を知っているのです。ガラス戸が開くと尻尾を振りながら出てきます。体を撫でてやると体を押し付けてきます。それからリードをつけ散歩用具一式を持って散歩に出かけます。コースは駒ちゃん任せで20分くらいです。コースはほとんど一緒ですが雨上がりの時はどういうわけか違うことがあります。途中で排便の世話をします。道中他の犬と出会っても吠えません。速度は小走りなので上り坂の所はしんどいです。家に戻って手と足を拭いてリードを外すと家の中に飛び込んでいきます。その後「支援活動実績表」を記入しながらAさんの体調のこと、朝食・お薬のことなど世間話をして帰ります。私たち犬の世話は初めてで雨の日は大変ですが駒ちゃんの尻尾が振られるのを楽しみに頑張っています。(穂積台 小松道生)



☆歩楽人クラブ“山の辺の道”ウォーキング10月20日(火)

紺碧の空の下、12名の参加で近鉄天理駅から、約12kmのウォーキングへ出発！！ 最初目指したのは、天理の商店街を通りぬけてしばらくの石上神宮で日本最古の神々しさや、重厚な楼門・拜殿に圧倒されつつ境内の一面に放し飼いになっている鶏(チャボ?)のユーモラスな所作を見て、クスッと笑いました。鬱蒼とした布留の神杉を通り過ぎると、稲架のある田やみかん畑・柿農家が点在している道へと続き、栗・銀杏・あけびのなり物などを見つけては歓声を上げ大喜びをした食いしん坊一同です。高瀬川・櫛川から流れる貯水池の白川ダムを目の前にして、昼食を摂った後、ゆるやかな山道と石段を経て、算額が奉納されている弘仁寺へ参拝、数学力が少しアップしたかな？

紅葉の時期には少し早かったものの、収穫の秋とお喋りを満喫した楽しい一日でした。(鮎川 秋貞暢子)

☆コーディネーター研修に参加して 10月21日(水)

参加者27名で前半は石田代表に「コーディネーターの業務」を図解プリントに添って丁寧に解りやすく説明していただきました。実技は参加者が5つのグループに分かれて例題を基に“コーディネートの仕方”のロールプレイングを行い、その結果を発表しました。後半は代表・奥村副代表・梅木さんから“コーディネートの仕方”の見本を見せて頂いた後、質疑応答を行いました。一方的に説明を聞くだけでなくロールプレイングによって深く身体にしみ込んだように思いました。時間がなく例題を一つしかできなかったのが残念でした。次の機会を期待します。(鮎川 松下ゆり)



石上神宮

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
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	グリーン大作戦	市内街路
		10:00	応援フェスタ	クリエイト
	9日(月)	13:30	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	三役会	会議室
		10:00	摂津ブロック交流会	安威川公民館
	14日(土)	10:00	運営委員会	会議室
		13:00	ブロック連絡網作成会議	
	16日(月)	12:30	ナルク女子会 申込12日	木曾路参加をお待ちしています
	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	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	
24日(火)	9:45	歩楽人クラブ	JR高槻駅改札	
26日(木)	9:40	南ブロック交流会(京都)	チランシ参照	
12月	10日(木)	10:00	摂津交流会	安威川公民館
		13:00	三役会	会議室
	12日(土)	10:00	運営委員会	会議室
		13:00	楽遊会	
	14日(月)	13:00	済生会介護教室	済生会病院
	15日(火)	10:00	コーラス練習	会議室
13:30		絵手紙の集い		
17・22日	8:30	春日丘高校家庭科支援	春日丘高校	
26日(土)	13:30	歌と体操	会議室	

ブロック連絡網作成会議



11月14日(土) 13:00～14:30

安心・安全な暮らしの安否確認及び活動・支援の活性化のために連絡網を作成します。

必ず各ブロックから2名(ブロック長・地区リーダー)の出席をお願いいたします

事務局

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。



歌おう会

11月11日(水) 13:30～14:30

ギター伴奏で懐かしい曲を皆で一緒に歌いましょう!

里の秋・荒城の月・いい湯だな
旅愁・広い河の岸辺など

場所: 会議室

申込み: 不要

担当: 小松道生



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

講師: 上田・向井

担当: 向井・藤本



アンチエイジングの会

ちょっとだけ刺激を受けて

楽しく過ごし健康寿命を延ばそう!!

11月21日(土) 13:00～15:30

場所: 会議室

・主な内容 ・脳トレ・折り紙(クリスマスリース)・川柳・井戸端会議

申込不要 (後期高齢者の方特に大歓迎)

担当: 東條・杉本

歩楽人クラブ

11月24日(火)

紅葉を求めて神峰山寺から摂津峡へ

集合場所: JR高槻駅改札口

集合時間: 9:45

申込み締切: 11月20日

担当: 石田・岩本

コーラスサークル♪発足

楽しく歌を歌いましょう!

練習日: 第三火曜日 10:00～12:00

2カ月に一回程度ドゥライフで発表予定

担当: 竹村文・杉本

ひとくちメモ

亥の子餅

今回はおいしい話です。江戸幕府の年中行事に旧暦の10月朔日(ついたち)に亥の子を祝う行事があったそうです。この日から囲炉裏を開いて、火鉢に火を入れたそうで、夕方登城して亥の子を祝し餅を拝領し、亥の刻(夜10時頃)に退出、家で食したとあります。元々は古代中国の無病息災を願う宮廷儀式で平安時代からの宮中の行事なのだそうで、江戸時代に庶民にも広がり、旧暦10月の初亥の日亥の刻に餅を食べると万病を除く、またイノシシが多産であることから子孫繁栄を願う意味も込められ、贈り合い人々に食べられるようになったそうです。茶道ではこの日に炉開きをし、新茶を初めて使う口切が行われます。俳句では冬の季語だそうです。和菓子屋さんで11月だけ売られています。少し小さめでウリボウの形で背模様はお菓子屋さんにより少し違いますがかわいいお菓子です。万病を払う気持ちで食してみても如何ですか? (北春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

- ① 9月16日新会員研修が開催され新会員7名を含む20名が参加した。
- ② 9月17日実施された日帰りバスツアー（伊賀上野・信楽方面）に45名が参加した。
- 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名が参加した。
- ④ 今年度活動方針の連絡網を作成するため地区毎の意見を聞き、その後具体的な作業については事務局から連絡する。
- ⑤ 寄付金の変更について、今後プロジェクトチーム編成等も考慮しながら引き続き検討して行く。（高槻島本拠点から変更に至る経緯を入手済み）
- ⑥ 10月15日北摂6拠点会議が開催され、会員増強・高齢者支援活動自治体の現状・拠点単位のNPO法人取得・拠点活動時の事故などについて議論をしたのち懇親会を開催した。
- ⑦ 11月1日フリーマーケット、同8日クリーン大作戦、市活応援フェスタを開催する。多くの参加をお願いします。
- ⑧ 楽遊会補助金上限500円/人。
- ⑨ 年末年始の休暇:12月26日～1月4日。新年会1月16日に開催。
- ⑩ シニアマイスター制度（茨木シニアカレッジ主催）についての説明があった。
資料は事務所にあります。
- ◎ 11月14日の運営委員会の進行担当は会報グループです。

シニアいきいき活動 ポイント事業について（茨木市社会福祉協議会運営）

シニアが高齢者施設等で活動する新たな事業で、活動に応じてポイントがたまる制度です。
活動登録対象者:65歳以上の茨木市民 詳しい事は、追って説明会をします。 担当:事務局

★9月度の活動実績

時間預託活動	488点	目標比当月	105%	累計	100%	前年同期比	115%
奉仕活動	868点	//	80%	//	113%	//	119%
活動全体	1356点	//	87%	//	109%	//	118%
無点活動	431点	累計	1558点（同好会・イベントに一般参加など）				

- ・時間預託活動は子育て支援が活発で月間目標に対し105%と順調。
奉仕活動はやや低調であったが、福祉活動が白川サロン、済生会病院支援が活発であった。
受託事業はご一緒サービス8件、日常生活24回でした。
- ・利用点: 16点（累計76点） **遠慮せず身近なことから気軽に利用しましょう！**
9月の利用内容は庭の手入れ2件4点、パソコン指導2件6点、買物2件4点、洗濯1件2点でした。

★10月の会員異動

- ・入会者: 紙 恵子(東奈良)、香山孝子(玉櫛)
- ・退会者: 河原林雅子(戸伏町)、間石恵美子(玉櫛)、番匠愛子(大池)、江森芳子(並木町)
宮口晴子・陽佑(真砂)、金藤久美子・剛通(穂積台)、藤田美代子(玉櫛)
- ・9月末会員=441人（男性162、女性279）〈参考:26年3月末会員=434人〉

パソコン・デジカメ・タブレットなど「ITで遊ぼう!」へ来てくださいね。
11月予定は次の通りです。

- ・10日(火)PM東條・16日(月)PM小松・20日(金)PM岩本・26日(木)PM小松尚、**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)



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12月号は12/2(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。