

**ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」**

187号

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

新しい仲間を力に次のステップへ

代表 石田あけみ

いつも拠点活動に格別のご協力をありがとうございます。

今年20周年を迎えた当拠点では多くの仲間を新たに迎え、その結果会員増強キャンペーン(6、7、8月)で全国5位として表彰されました。

新会員として既に様々な支援活動や各行事に参加されていますが、その入会動機やナルクへの期待等について、下記のようなご意見をいただきました。

それぞれに的確に応え理解と信頼を得ながら、その可能性を引き出し共に活かせる拠点として、今後も進んでいきましょう。

年の瀬でご多忙かと存じますが、お身体には何卒気をつけていただき、良き日々を過ごされることをお祈りいたします。

☆入会の理由、動機

- ◎以前からリタイア後は何かのボランティア活動にかかわっていきたく思っていた。
- ◎今年の3月末で完全にリタイアし自由な時間ができ、脳の活性化ためにも、生涯学習センターでの実技講習会や男の料理室などにも参加していた。今年5月から茨木市シニアカレッジの地域デビューコースを受けているが、その講座の中で、ナルク茨木・摂津の活動を聞く機会があり、ナルクのユニークな組織体制、活動方針や具体的な活動内容などの説明を聞き、賛同するものがあり、これなら自分にも出来そうだと思い入会した。
- ◎高校の同級生(亀岡拠点の会員)の勧め。
阪神大震災の時から自分も何かできないかとずっと模索していた。体調を崩していた時期も有り躊躇していたが、今年すべて順調になり活動を開始した。
- ◎大好きなハーモニカ演奏で皆さんが楽しんで戴けたら。
- ◎ご主人が病気の時にナルクのお世話になった会員さんの紹介。
- ◎長い間活動されている会員の方からの勧めで、定年退職を機に入会した。
- ◎ミニコミ誌(サンケイリビング)で一昨年夏に知り、関心が湧いたので入会した。
- ◎以前職場が一緒に親しくしていたお友達がナルクの会員で、その友達から高齢の為生活支援が必要な方がおられるけれど、提供者がいないとの話を聞き、ナルクの事情も内容もよく分からないまま、軽い気持ちで、お手伝いすることにきめた。
- ◎自分ができることで、何か役に立てることがあればと思った。



☆特性・特徴

- ◎何事にも興味を持つこと
- ◎社交性があること
- ◎努力家
- ◎練習好きな性格
- ◎真面目なこと

☆初めての支援・ボランティア活動

- ◎大変神経を使った。(少しずつ慣れてきました)
- ◎入会2か月後からご近所の高齢者のお話相手に行っている。
- ◎ドゥライフ(トランプ・ハンドマッサージ)、草取り、済生会病院(メンテナンス関係)など。
- ◎ドゥライフでの演奏(ハーモニカ)。
- ◎ハーモニカを仲間で楽しむ。
- ◎阪神・淡路大震災でのボランティア活動。

☆ボランティア活動に参加して

- ◎週一回一時間位、近所ということもあり、一歳半の子供さんの見守りの活動をさせて頂いています。お母さまが留守にされる時間と家事をされる間、部屋の中で怪我がないように見守ったり、子供さんの体調が良くお天気のいい時はバギーでお散歩したりします。とにかくその姿、表情が可愛らしいですね。顔つきも乳児から幼児に変わったように思えますし、その成長が楽しいです。

自分の余った時間でこんなに有意義に社会参加出来るなんていいな、と思います。

- ◎目に障害を持った児童の通学支援を始めましたが、街中では特に車に興味があるらしく、道中ずっとすれ違った車の車種やバイクの大きさなどを聞かれるので、いい加減な返事もできず、今では私が特に車のメーカーや名前を注視して歩くようになりました。
- ◎他人の家に行くことに不安を感じましたが、誰かのお手伝いが出来る事も、自分が健康だからと感謝しています。「すべては、思いやりの心から始まる」

☆ナルクで感じたこと・期待すること

- ◎会員同士の積極性とお互いを信じて話し合っている雰囲気素晴らしく、自分も様々なイベントに参加したい。
- ◎いろいろな雰囲気に触れたいのでイベントの企画に期待する。
- ◎身近に家族がいる間はそちらを優先して、無理しないで続けたい。
- ◎家族間でポイントが利用できるのに関心が湧いた。
- ◎《おさそいの声》というのは重い腰を動かす原動力ですね。

お茶のみ話の中でどんな内容かは漠然と頭の中に入れていましたが、実際入会したものの、何をしたいか分からず最初の一步がなかなか踏み出せませんでした。

そんな中、事務所当番したら?とか、こんな催し物がありますよ、参加しませんか?とのお誘いがあり時間を作って参加しました。人見知りの性格で見知らぬ方々に対して身構えてしまう私としては大変助かりました。

- ◎支援する人が偏っているように見える。街角デイなどとは人間関係が違うのでもっと会員同士の広がり強く出来る方法を考慮して欲しい。
会報などで双方通行できるようなことはないか?。

- ◎今、実際にどのような支援を行っているのかを全会員に周知して理解してもらい、支援の輪が広がれば良いと思います。
- ◎ナルク茨木・摂津では様々な行事を通じて会員の親睦を図っていますが、できるだけ参加して顔なじみになりたいと思う。
- ◎皆さんから元気を戴いている事。
- ◎ナルクの会員さんの年を聞いてビックリ。皆さん年齢の割には若くはつらつとしておられるのにビックリ。私もあのようにありたいと思います。
- ◎ナルク茨木・摂津の会員の方々は、歳を重ねてきた分深い知識とユーモア、周りへの配慮に溢れていて、見習わなくてはと日々反省しています。出会いに感謝。
- ◎自分に出来ることがあれば何でもやって行きたい。
- ◎自分の技能を生かしたい。

☆今まで影響を受けた人、事柄…

- ◎仕事上の上司、先輩方
- ◎戦争の経験、祖父母・両親が守ってくれた家庭環境、一貫教育等に影響を受けています。
- ◎趣味の会の先輩。ボランティアとして老健施設等でマジックや曲芸などを披露し、高齢者にも楽しんでもらっている人がいて、とても素晴らしいことだと感じています。
- ◎社会活動の中で接した人たち

☆今回のアンケートにご協力をお願いした方々(敬称略)

・八木栄・小嶋清美・山田淳子・佐藤典子・吉村久子・伊田英雄・河崎恭子・小野木幸子



☆フリーマーケット 11月1日(日)10:00～

ナルク入会歴 4 ヶ月の初心者です。今は活動し乍ら何が自分に適しているか探しているところです。フリーマーケットに初参加。当日は早朝より、机や椅子などの設営。椎茸、のり、花苗など出店物の搬入の手伝いができました。他のコーナーも賑わい盛り上がりしていました。ナルクは会員の積極的な声かけで他店より早く完売し喜びあいました。私は亀岡の山中で畑を耕作中で、当日は栽培した小芋を提供しましたが、黒豆、枝豆は鹿などの被害で全滅…提供できなかったのが残念でした。ナルクの方々が会場を如雨露でつねに散水するなどの気遣いに対し主催者から感謝されていたとのこと。会員の一致協力でも成功裏に終わり苦勞が報われました。(平田 八木 栄)



☆歌おう会 11月11日(水) 13:30～

「オー・ジーンズ」の演奏と歌唱に合わせて参加 13 名が集い、「里の秋、荒城の月、いい湯だな、旅愁、広い河の岸辺」など10曲ほどの尋常小学校、国民学校の唱歌など自分のあの頃を思い出す懐かしい曲そして今の新しい曲も歌いました。

「歌は世につれ世は歌につれ」と言いますが、歌が大好きな人もそうでない人も歌っているうちに、そういえば父や母がくちずさんで居たなあ～と思いだされ、改めて歌ってみようかと思われた方もいらっしゃると思います。歌の好きずきは、それぞれ違いますが、オー・ジーンズはいつも季節や皆さんに合わせて選曲されています。歌うこと、声を出すことは健康にもよく、心にも良い効果があると思います。



聴くだけでもよし声を出してみるのもなおよし、まだ参加されていない方もちょっと覗いてみませんか？。(下穂積 松尾克彦)



☆ナルク女子会11月 16日(月)12:30～

一般的に主婦の昼食は自分のためだけに調理することは少ないのでは…戦前生まれの私は貧乏性でありあまり外食はしないけれど、今回木曾路でのランチコースは上げ膳、据え膳で何よりうれしく、かつ大変な御馳走でした。気のおけない仲間とのおしゃべりでは大いに気分転換ができました。また数人の新会員さんとの出会いがあり、これからのナルク活動が活発になってゆくと感じました。女性もこうして外の空気を吸って素敵な店でお昼をするのも心の栄養作りに大切なのでは…？(中穂積 宮地文子)

☆車椅子研修会 11月 19日(木)13:00～15:30

午後1時から約2時間、車椅子の研修会が開催され20名と共に参加しました。

初めに上田講師からテキストによる座学研修で車椅子を使用する際の注意点などを聞き、その後は社協の車椅子8台を借用して街へ出かけての実技研修となりました。ペアで阪急茨木市駅まで往復し、乗る人、押す人が途中で交替し、歩道を押していました。本格的な車椅子研修は初めて受講しましたが、途中にあった坂道や砂利道などで走行する場合の注意点や後方の安全確認など色々と参考になることも多くありました。今後、車椅子を利用した支援を行う場合には、今回の研修での経験を生かして活動を進めていきたいと思いました。(沢良宜西 伊田英雄)



☆アンチエイジングの会 11月21日(土) 13:00～15:00

参加者20人弱、和やかな雰囲気の中で、東條さんより「健康10ヶ条」「100歳人生5つの杖」等肝要な資料説明の後、牧野さんの脳トレ運動。日頃パソコン・卓球・体操と駆け巡っている私、軽い気持ちで立ち上がりましたが脳の伝達が悪く左右異なる動作に四苦八苦、折紙のXmasリース作りでも同じものを10枚折るのに何度も同じ個所で質問、記憶力の悪さを再認識いたしました。でも落ち込みながらも爽やかな興奮のひと時でした。帰宅して頂いた資料をしっかりと読み返しました。楽しいひと時を有難うございました。(桑田町 渡部和子)

☆南ブロック交流会 11月 26日(木)

秋の深まりをしっかりと感じさせてくれる京都へ。河原町から京都大学へのバスの車窓からの銀杏並木は黄金色に染まっていました。大学では美味しいランチを頂き校内の建物内にある歴史室やグッズの売店を見て回りました。吉田山の山道や真如堂の紅葉は厳しい冷え込みがなかった分色づきが悪く残念！それでも真如堂の散り紅葉の絨毯は美しく目を楽しませてくれました。黒谷金戒光明寺の歴史、三門、石垣の立派さに感動。帰路カフェで一休み、元気が出たところで白川沿いに歩き河原町へと向かいました。(玉櫛 飛田由美子)



☆歩楽人 11月24日(火)紅葉を求めて神峰山寺から摂津峡へ

参加者15人。当日は天気が変わり易い日でしたが、バス乗り場では紅葉を楽しもうと多くの行楽客が集まっており満員の盛況でした。神峰山寺では何とか紅葉が見られ、花梨の実もたくさん落ちていました。小休止した後、これからの道中の安全と健康



を祈り摂津峡に向かいました。摂津峡の川べりでせせらぎの音を聞き、紅葉の落ち葉が散るのを眺めながら食事タイム。食後は皆さん持ち寄りの温かいコーヒー・お菓子・果物等で和気あいあいのひと時を過ごした楽しい一日でした。(白川 大倉弘行)

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
12月	8日(火)	8:05	歩楽人ハイク	JR茨木駅
	10日(木)	10:00	摂津交流会	安威川公民館
		10:00	パッチワーク	会議室
		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	高校授業支援	春日丘高校	
1月	13・23日	10:00	パッチワーク	会議室
	14日(木)	10:00	摂津交流会	安威川公民館
		13:00	三役会	会議室
		13:00	お茶を楽しむ会	〃
16日(土)	10:00	運営委員会	会議室	
	12:30	新年会		
19日(火)	10:00	コーラス練習	会議室	
13:30	絵手紙の集い			

事務所に各行事の出欠名簿を備えています。
出=○ 欠=X を記入願います。

事務所は12月26日より1月4日までお休みです。

- ① リフォーム(既製服から新しいものへ)できる方を探しています!
- ② 利用点を使ってリフォームしませんか?事務所ですこせつします。お知らせください。
- ③ 事務所でWi-Fiが使えるようになりました。試してください。事務局

楽遊会 冬まつりゲーム大会

12月12日(土)13:00~15:00

サンタがプレゼント持ってやってくるよ!

みんな集まってネ!

申込締切:12月10日(木)

担当:南・北ブロック



おしどりコーラス

練習日:第三火曜日 10:00~12:00

2か月に1回程度ドゥライフで発表

いつでも参加は自由で楽譜もあります。

担当:竹村・杉本

東北復興支援協力をお願い

使わなくなったネクタイを集めています

*多様な小物作りをするためのネクタイが不足しているようなので、沢山のご協力をお願いします。

「ナルク京都ことの会」より依頼
事務所までお届けください。



歩楽人クラブ三輪山ハイク

12月8日(火) 奈良県桜井市

桜井から山の辺の道を歩き、わが国で最も

古い神社の一つ大神神社(三輪明神)を訪ねご

神体の三輪山に登り、下りてから温かい

にゅう麺をいただきます。

詳細は事務所に別途掲示

申込み12月6日

担当:池原洋志



ひとくちメモ

スタンディングワーク

一日座って仕事をし続けている人は心臓病のリスクが2倍だそうです。座ったら足の筋肉からの電気信号が止まり、代謝カロリー燃焼率は1Kcal/秒まで下がり、脂肪分解酵素リパーゼによる脂肪燃焼率も90%下がり、座って2時間経過すると善玉コレステロール20%、24時間経過するとインスリン値24%低下し糖尿病のリスクが上がります。これらから推測すると1日3時間以上テレビ見る人は心臓病で死ぬリスク64%上昇、1時間長くなるごとに11%上昇、1日6時間座っていると死のリスク40%上昇するそうです。

そこのあなたテレビのお友達になっていませんか?長い時間見るならストレッチをしながらとか少し途中で立ち仕事をしたりと姿勢を変えてみることをお勧めします。アメリカでは座ったままの姿勢で仕事をするのを防ぐために会議を立てしたり、机を立ち位置高さにして、少し傾斜をつけ、立って仕事する形に変える会社もあるようです。日野原重明先生が1時間の講演を立てたままされる秘密はここにあるかも。

(北春日丘 伊藤芙美子)



- ① 10月13日亀岡拠点支援講座(2回目)が開催され31名の参加があり好評であった。
 - ② 10月10日コーディネーター研修が行われ27名が参加した。
 - ③ 11月1日フリーマーケットが開催され大変好評で提供品は完売した。今後春秋の参加については検討する。
 - ④ 11月8日クリーン大作戦は雨天中止、市活応援フェスタは開催するも雨天の影響で低調。
 - ⑤ 11月19日車いす研修会が開催され20名が参加した。
 - ⑥ 会員増強キャンペーン(6~8月)で当拠点は全国5位。本部表彰を受けた。
 - ⑦ シニアいきいき活動ポイント事業がスタート、1時間1ポイント。資料は事務所にあります。個人登録が必要です。(茨木市民が対象)(ドゥライフでの活動で活用できます)
 - ⑧ いばらきシニアマイスター倶楽部に拠点が登録したので、要請があればボランティア講座等を行う。
 - ⑨ 春日丘高校授業支援が12月17日・22日、1月14日の予定で行われる。
 - ⑩ 来年2月7日(日)桑田町「シニアプラザいばらき」に於いて「茨木アクティブシニアフェスタ2016」が開催される。ナルクもブース展示を行う。
- ◎12月12日の運営委員会の進行担当は事務局グループです。

★10月度の活動実績

区分		目標比当月	累計	前年同期比
時間預託活動	438点	94%	99%	106%
奉仕活動	986点	90%	110%	119%
活動全体	1424点	91%	107%	115%
無点活動	196点	累計1754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活発で月間目標に対し128%と順調。
- ・ 奉仕活動は福祉活動(白川サロン・済生会病院)が活発、
- ・ 受託事業はご一緒9件、日常生活22回でした。
- ・ 預託点利用: 4点(累計80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・リフォーム
 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 棚の整理など

★11月の会員異動

・入会者: 山元智恵(主原) ・退会者: 濱松陽子・俊宏(春日)、濱本光江・庄一郎(一)、山田豊一(山手台)、藤原マチコ・貞治郎(上穂積)、森田サキエ(牧田町)、辰見登(北春日丘)、清原史子(新郡山)、阿部やエ子(寺田町)・10月末 会員=431人(男性157、女性274)〈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!」へ来て下さいね。12月予定は次の通りです・10(木)AM東條・17(木)PM小松・24(木)PM小松・25(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)

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1月号は1/6(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。