



## 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  
178号 Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707 Mail:oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp

### ブロックの動き

摂津ブロック 牧野 文恵

❖2月12日木曜日 摂津ブロックでは、すこし遅めの新年会を開きました。

いつも定例会を開いている安威川公民館の近くの串カツ屋さんです。

参加者はやや少なかったですが、お酒も少々いただいて、皆さん今年の活躍を確認する楽しいひと時を持ちました。

❖摂津ブロックでは毎月第2木曜日の午前中定例会を行っています。

開くきっかけは、2011年に当時の山田代表から摂津地区の会員にナルクのボランティア活動等について詳しく説明していただいた時から始まりました。

それ以来、4年間毎月1回の定例会を開き、情報交換に努めるとともに親睦を図っています。

❖「摂津ブロックの活動」として、摂津市の福祉のイベント「摂津まつり」に毎年参加しています。「摂津まつり」は毎年6月に地域の多くのボランティアや市内の障がい者施設などが参加・協力して摂津コミュニティプラザで行うイベントです。

私達ナルクのことを摂津市の方々により広く知ってもらうために、みなさんと相談し、意見を出し合いながら、市の社会福祉協議会からもアドバイスをいただいて4年前から参加しています。

バザーには、会員の手作り作品や、各家庭で不用となった品々、くるくるレインボー等バザー出展品は様々なものです。

くるくるレインボーは子供たちに大変人気があり人目を惹いています。

そしてナルクの人気作品「エンディングノート」ももちろん展示してPR・販売に努めています。

❖毎回、茨木市内からも代表をはじめ会員の方々にも協力・参加していただいています。今の時期は、今年は何を出展しようか(?\_?)と知恵を出し合い相談しているところです。

❖また、これまで春には摂津市内での花見、秋は紅葉の箕面を訪れ自然の景観に触れたり、ビール工場の見学会等を行い親睦を図っています。



今年も楽しめる企画をみんなで考えて行きたいと思っています。

❖最近では、地域の包括支援センターからボランティア支援の依頼も来るようになりナルク活動が期待されています。

❖摂津市の会員は多くはありませんが、依頼されるボランティア支援活動については、みなさんで協力し支援しています。

❖摂津市でのナルク会員が増え活動する仲間の輪が広がることを願って活動しています。

### 20周年記念行事の予定

総会・式典・懇親会 日時 5月30日(土)10:00~15:30 会場 茨木市役所南館9F 茨木スカイレストラン  
記念イベント 日時 6月27日(土)10:00~16:15 会場 立命館いばらきフューチャープラザ2F 大ホール

## 【2月行事報告】

### ☆茨木アクティブフェスタ2015 2月7日(土)

茨木シニアカレッジ協賛のもと市民総勢 400 名の参加で開催された。

第一部:養精中学校、高見幼稚園の活動発表

第二部:記念講演「生きる意欲を支える人間関係」(梅花女子大/太田仁氏)

第三部:元気なシニア達の実践活動の発表

元気なシニアの発表の部で「茨木・摂津拠点」の活動を来場の市民にPRが出来ました。

元気で健康で安心して楽しく住みよい街づくりのための茨木市内主要福祉活動団体との協働の第一歩がスタート。20周年記念行事への参加呼びかけも出来ました。(白川 池原洋志)



### ☆研修会「お金の終活セミナー」 2月10日(火)13:00~



お金の使い方と守り方、主に相続について、①へらす(税金)②わたす(贈与)③のこす(分割)を図表に沿って解りやすくお話して頂きました。税金では生命保険を活用して非課税の財産を増やす人達が増えている事、贈与では100万円の保険金に対しての話し合いに一年半かかった等、円満に分けるにはエンディングノートに思いや希望、お金の管理を書いておく、家族会議を開いて思いを伝える、遺言を残す事といろいろな方法がありますが、何よりも早く始めるのが大事だそうです。受講して数日後ラジオから70代の方が「今日は残りの人生のスタートだ」と言われました。ハッとしたと同時にあなたもそろそろ終活を始めなさいよと背中をおされた思いでした。まずはへそくりの勘定からかな...!? (新郡山 青木啓子)

### ☆中央ブロック(JKM)交流会 2月13日(金)10:00~12:00

初めての顔合わせで各グループ会員の状況が確認できました。支援活動可能な会員が少ないので何とか増やしていけるように話し合いました。(中央 横井玲子)

### ☆楽遊会 2月14日(土)12:30~

西・北ブロックの皆さん心尽くしのランチ本当に美味しかったです!ゴマメ、五目豆、ビール漬け大根、昆布巻、よもぎ餅等大勢の方が夫々得意な手料理を持ち寄っての豪勢なランチ会は本当に楽しく美味しかったです。ナルク女性もなかなかどうして立派な料理人ばかり!!見直しました!食後のイベントもプロ顔負けのトーク、司会、最後は英語バージョンのクイズで盛り上がり、愛情一杯のバレンタインチョコレートを頂きましたが食べるのが勿体なくて未だ飾っています。皆様本当に有難うございました。(白川 池原洋志)



### ☆絵手紙の集い 2月17日(火)13:00~



毎回、画材に歳時記に関係する品や季節の花々、旬の果物、野菜等を持ち寄り真剣に描き、お喋りも真剣に?充実したひとときを過ごしています。今回は山本さんのお庭に早くも咲き出した木瓜の可愛いお花などを描きました。

皆さんも一度参加してみませんか? (中央 横井玲子)

### ☆パッチワーク 2月7・18日 10:00~

今年になって作り始めた可愛いポーチが出来上がり、同じ色合でも仕上がりはそれぞれ個性が出ておりお互いに批評し合いました。今月から総会に展示する作品のレイアウトを考え、少しずつ制作に取り掛かっております。パッチワークとは関係ない旅行や料理の話に盛り上がりながら、指先を器用に動かし毎回楽しく参加しております。

(橋の内 今井夫佐子)



## 【3月行事予定】

## 【4月行事予定】

1日(日)	西ブロック交流会	10:00	万博公園
8日(日)	歩楽人クラブ	9:30	阪急茨木駅
12日(木)	三役会	10:00	会議室
	摂津ブロック交流会	10:00	安威川公民館
14日(土)	運営委員会	10:00	会議室
	お誕生会	13:00	
16日(月)	ハンドマッサージ	13:30	ドゥライ
17日(火)	絵手紙の集い	13:30	会議室
25日(水)	ドゥライ歌体操	13:30	ドゥライ
11・28日	パッチワーク	10:00	会議室
28日(土)	歌と体操	13:30	会議室

7日(火)	お花見(桜通り)	11:00
8日(水)	歌おう会	13:30
9日(木)	摂津ブロック交流会	10:00
	三役会	13:00
11日(土)	<b>運営委員会・合同会議</b>	10:00
21日(火)	絵手紙の集い	13:30
8・25日	パッチワーク	10:00
25日(土)	歌と体操	13:30
29日(水)	みんな集まれボランティア	10:00

**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。

### お誕生会

落語、読み聞かせ、懐かしい歌  
楽しいひと時をご一緒しませんか

**3月14日(土) 13:00~15:00**

1月~3月生まれの方

(案内状を送付しています。なお誕生  
月以外の方の参加も歓迎します!)

担当: 北ブロック

### お花見

バーベキューしながら  
盛り上がりましょう!

**4月7日(火) 11:00~**

・場 所: 桜通り

・会 費: 大人 1000円  
          小人 500円

・申込締切: 3月31日(火)まで

担当: 石田



### 歌おう会

**4月8日(水) 13:30~14:30**

**春だ! 春だ!** ギターの伴奏で  
皆一緒に歌いましょう!

・場 所: 会議室

・申込み: 不要

・歌集あり

担当: 小松道生



### 20周年記念イベント隊

5月30日・6月27日に開催される懇親会・交流会で行うコーラス・フラダンス・茨木音頭の練習  
をしています。皆さん! まだまだ大勢の参加者を募っています。

**3月: 10日(火) 27日(金) 4月: 14日(火) 24日(金) 10:00より2時間**

場所: 会議室 担当: コーラス・竹村、フラダンス・山近、茨木音頭・瀬川

事務所当番・所定事務等の交通費請求を希望の方は3月末迄に申請してください。

(用紙は事務所にあります。)

事務局 石田



20周年記念号発行に向けてナルクに対しての思いや希望、その他思い出話など会員の皆様からの原稿を募集しています。4月末日までに是非投稿よろしく願います。・・・会報担当

### ひとくちメモ

#### 歯周病(1)

生活習慣病の一つである歯周病は40歳以上の人の8割が罹っていると言われています。皆さんは定期的に歯医者さんにかかり、チェックしてもらっていますか? 自覚症状がないので気づいた時には治療期間が長期化するということがあります。歯周病は体全体に悪影響を及ぼします。狭心症・心筋梗塞、心内膜炎、糖尿病、肺炎、動脈硬化、骨粗鬆症などのリスクが高くなります。咀嚼するとボケにくいことも分かってきています。いつまでも自分の歯でおいしくものを食べ、ボケずに健康でいたいものです。歯磨き剤は少量で、5分程度を目安に、歯ブラシはエンピツ持ちで磨き(歯ブラシはまめに交換)、禁煙し、バランスの良い食事を心がけ、十分な休養を取って予防しましょう。  
(北春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

① 活動報告関係

- ・1月20日5回に分けて実施したシニア介護サポーター養成講座が終了した。全課程を受講した修了者は2人。参加者・講師の方などの意見を取り入れ今後の研修に生かして行く
- ・2月10日研修会「お金の終活」は32名の参加があり成果があった。
- ・2月5日市活センター交流会が開催され例年とは違った内容で好評であった。
- ・2月7日アクティブシニアフェスタが開催され、約400名が来場した。ナルクなど8団体が活動を発表、展示ブースでも映像を流しPRした。

② 新年度関係

- ・来年度行事予定の空欄について情報提出を要請する。予算については2月16日の委員会で精査をする。(→予定通り実施した)
- ・27年度・28年度の運営委員・三役・組織・担当については次回改めて提案する。
- ・ドゥライフでの奉仕活動「歌体操」は、高齢化に伴い今期をもって終了する。
- ・サークル活動に「アンチエイジングの会」を新設する。

③ 20周年行事関係

- ・チラシおよび配布先、総括表について説明があった。意見などを募集します。
- ・未定の事項が多々あり人数も必要となるので多数の参加協力を要請する。
- ・6月27日の会場となる立命館フューチャープラザは6月1日オープンする。

★1月度の活動実績

時間預託活動	388点	当月目標比	101%	累計	115%	前年同期比	114%
奉仕活動	1047点	//	137%	//	133%	//	151%
活動全体	1435点	//	125%	//	127%	//	138%

提供活動は高齢者・子育て共に目標より下回った。奉仕活動は行事が多かったため活発であった。「ごいっしょサービス」・「日常生活支援」共に低調だった。

- ・利用点: 6点 (累計 213点) **遠慮せず気軽に利用しましょう!**



★2月の会員移動

- ・入会者: 金城のぶ (中穂積)、桑島まさの (東奈良)、水島大樹・由美子 (東中条)
- 1月末会員=431人 (男性 155、女性 276) <参考:26年3月末会員=413人>

★2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。

東中条 (M)	子育て支援	家事援助・通園介助		立野	一般
摂津 (B)	高齢者支援	通院介助	1回/週	牧野	//
東奈良 (K)	//	食事作り	1回/週	石田	//
井口台 (S)	子育て支援	家事、食事作り	1回/週	吹	//

パソコン・デジカメなど「**iT**で遊ぼう!

- 」へ来て下さいね。3月予定は次の通りです。
- ・16(月)PM東條 ・19(木)PM小松 ・26(木)PM小松

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

・**会報来年4月号は 4/2 (木) 15時**完成予定です。配付担当は事務所へ取りに来てください。