



## 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  
179号 Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707 Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp

### おしどりの会20周年記念行事ご案内

代表 東條良和

今年7月当拠点はお蔭さまで設立20周年を迎えます。これを祝い関係者の皆さまに感謝の気持ちと更なる発展成長の決意をお伝えするため、昨年9月から20周年記念委員会を設け、精力的に準備を進めて頂いております。その概要がまとまりましたのでご案内致します。

#### 1. 20周年記念総会・式典・懇親会

- 日時：27年5月30日(土) 10時～15時30分
- 会場：茨木市役所南館9階 茨木スカイレストラン
- コンセプト：お世話に成った方々・頑張っておられた方々への感謝と次の10年に向って結束し成長発展を誓う。
- 第1部 記念総会：26年度報告、27年度計画など
- 第2部 記念式典：大正琴演奏でオープニング、ご来賓挨拶、スライドショーなど
- 第3部 懇親会：飲食/懇親、祝いの歌、コーラス、ビンゴゲーム、茨木音頭など
- 同好会の作品を展示

#### 2. 20周年記念イベント

- 日時：6月27日(土) 10時～15時30分
- 会場：立命館いばらきキャンパス フューチャープラザ2階 大ホール
- コンセプト：地域の皆さんへの知名度を上げ、ともに歩むナルクの素晴らしさを良く知って貰い会員増につなぐ。
- 記念交流会：立命館大ジャズクラブ、少林寺拳法の演武、フラダンス、みんなで歌おうなど
- 記念講演：「これからの地域の助け合いとネットワークづくり」 講師：堀田力氏
- スペシャルトーク：「私と野球人生」 ゲスト：立浪和義氏
- エンディング：関西大倉高校 和太鼓部「雷」演奏

#### 3. 写真展/おしどりの会20年の歩み

記念式典会場、記念イベント会場などで展示

#### 4. スライドショー/おしどりの会20年の歩み

記念式典のほか記念イベントの開演15分前などでも上映

#### 5. 歌舞伎鑑賞入門講座

- 第1日：6月13日(土) 13時～ 座学 場所：会議室
- 第2日：7月 大阪松竹座で大歌舞伎を鑑賞
- 第3日：8月 「曽根崎心中」お初徳兵衛の道行ルートを歩く

#### 6. 会報/20周年記念特別号発行

7月号として発行予定です、お楽しみに…

詳細は会報5月号と共に配付するチラシなどをご覧ください。なお記念イベントのチラシはご近所友人知人お誘い用として1世帯7枚配付しますのでご活用ねがいます。 -以上-

## 【3月行事報告】

### ☆歩楽人クラブ 大阪天満宮観梅 3月8日(日)

大阪天満宮の梅を見に行こうよ！！と誘われ初参加！

阪急茨木市駅集合、天神橋6丁目駅で下車、まず「大阪くらしの今昔館」に入館、そこには江戸時代～昭和時代にかけての住まいと暮らしの様子が復元され、模型や資料も展示されていました。私も実家が思い出されとても懐かしく嬉しい気分を味わいました。最後の部屋は丁度3月でもあり広い部屋の壁一面にお雛様飾りがあり一同感嘆しました。

その後日本で一番長～い商店街と言われる【天神橋筋商店街】を抜け天神様へ、梅の花は丁度見頃満開で素晴らしかった！その後一時間かけて大阪城公園まで歩き、さらに香り豊かな満開の梅に出会うことが出来て感動の一日でした。（春日 坂本暁子）



### ☆お誕生会 3月14日(土)13:00～15:00

子どもの頃の誕生会を思い出し、ちょっと気恥ずかしい思いでしたが初めて参加しました。

テーブルには季節の果物やお菓子を用意して下さり、手作りの品々が賑わいを添えていました。また余興の落語、漫談には大いに笑い、紙芝居も楽しませて頂きました。ギターとコントラバスの伴奏で日頃滅多に歌うことがない懐かしい歌を皆で歌い、健康でこんなに素晴らしいひと時を過ぎて本当に幸せだなーとつくづく感じ入りました。

予定の時間はあっという間に過ぎたような気がします。お世話して下さいました方々に感謝で一杯です。テーブルに飾られた沈丁花の香りに浸り、今年も一年頑張ってお祝いした一年にしようと思いをはせました。（上穂積 山田淳子）



## 運営委員・地区リーダー・コーディネーター・20周年委員合同会議

**日時：4月11日(土) 10時～12時30分 場所：会議室**

第1部：運営委員会（定例報告、重点課題の審議など）

第2部：新年度の運営委員・地区ブロックリーダー・各行事担当  
（総会資料、役割分担の最終確認など）

第3部：20周年委員会（各分科会の進捗・課題報告など）

関係者の皆さまは万障繰り合わせ**全てにご出席**ねがいます。

**関心のある方・皆さん歓迎!!** 出欠名簿に出(○)欠(×)を記入してください。

## みんな集まれボランティアの季節となりました！！ バザーにご協力を！！

**日時：4月29日(祝) 10時30分～15時 場所：市役所北グラウンド**

前日28日の値付け作業・当日の準備・販売作業等のご協力をお願いします。

合せて品物のご提供をお願いします。大型・多数の品物は頂きに伺います。

前回好評だった乾椎茸の詰め放題もあります。

詳細は添付チラシをご参照願います。

担当：上田展生・藤本悦子

【4月行事予定】

【5月行事予定】

7日(火)	お花見	11:30	南グランド	10日(日)	グリーン大作戦	10:00
8日(水)	歌おう会	13:30	会議室	13・23日	パッチワーク	13:30
9日(木)	摂津ブロック交流会 三役会・お茶を楽しむ会	10:00	安威川公民館	14日(木)	摂津ブロック交流会 三役会	10:00
		13:00	会議室			13:00
11日(土)	合同会議	10:00	会議室	16日(土)	運営委員会	10:00
21日(火)	絵手紙の集い	13:30	会議室	19日(火)	絵手紙の集い	13:30
8・25日	パッチワーク	13:30	会議室	23日(土)	歌と体操	13:30
25日(土)	歌と体操	13:30	会議室	30日(土)	総会・式典	10:00
29日(水)	みんな集まれボランティア	10:00	茨木市役所前	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。		

お花見

会場の都合によりバーベキューからお花見弁当に変更  
 満開の桜の下で 語らいながら  
 お弁当を楽しみましょう！  
**4月7日(火) 11:30～**  
 ・場 所:南グランド(市役所前)  
 ・会 費: 大人 1000 円  
 担 当: 石田あけみ



歌おう会

みんなで一緒に歌いましょう！  
**4月8日(水) 13:30～14:30**  
 ・場 所: 会議室  
 ・申込み: 不要  
 花・野に咲く花のように  
 ふるさと・花は咲く・トロイカ  
 担 当: 小松道生



クリーン大作戦

私達の街を よりきれいな街に  
**5月10日(祝) 9:50～**  
 ・集合場所: JR茨木駅西口北  
 阪急茨木市駅東  
 イオン茨木店前(府道側)  
 大勢の参加をお願いします。  
 詳細は添付チラシをご参照願います。  
 担 当: 上田展生

20周年記念イベント隊

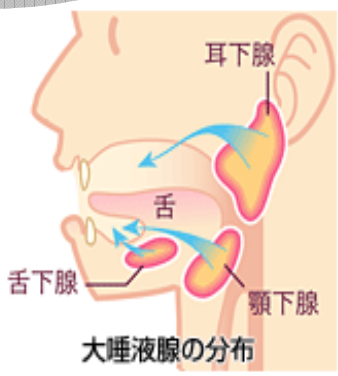
5月30日・6月27日に開催される懇親会・交流会で行うコーラス・フラダンス・茨木音頭の練習をしています。**皆さん！まだまだ大勢いの参加者を募っています。**  
**4月: 14日(火) 24日(金) 5月: 12日(火) 22日(金) 10:00より2時間**  
 場所: 会議室 担当: コーラス・竹村、フラダンス・山近、茨木音頭・瀬川

毎月仲間の輪ときずなを深めるよう**同好会**を開いています。興味をお持ちの方はぜひお越しください。皆さんの参加をお待ちしています。

- ★絵手紙の集い:各自が画材を持ちより自由に描いています。いつでも参加OKです。
- ★パッチワーク:小物ポーチからタペストリーづくりなどを楽しんでいます。
- ★歌と体操:歌に合わせて身体と心をリフレッシュしています。
- ★お茶を楽しむ会:一服のお茶を戴きながら楽しいひとときを過ごしています。

ひとくちメモ

歯周病(2)



唾液には自浄作用という働きがあり、歯の表面や間に付着したプラークや食べ物のかすを洗い流しますが、唾液の分泌が加齢やストレス、疲れ、薬の副作用などで少なくなります。唾液は舌下腺、顎下腺から分泌されますが、しかし寝ているときは分泌が少なくなります。夜間に口中で細菌が繁殖しやすく、朝起きると口中がねばついたり、口臭が気になったりします。寝る前にはより丁寧に口中の手入れが必要です。食事の際よくかむ、すっぱいものを食べる、唾液腺のあるところを軽くマッサージする、舌を意識的に良く動かすことが歯周病を予防する一つの手段です。朝起きた時に軽くマッサージして朝食をどうぞ。(北春日丘 伊藤芙美子)

# 運営委員会報告・関連ニュース



## ☆議事・連絡事項など

- ① 平成26年度2月までの「おしどりの会」概況報告があった。支援要請が増加しているため状況把握のため2月末まで入退会者をデータ化した。  
提供者が増え退会者は減少している。
- ② 平成27年度総会議案書(案)が提出され承認された。
  - ・案内書類は今年度に準じて作成、議事は今年度関連事項、次年度関連事項の順とする。
  - ・活動計画については高齢者関係の活動は8%アップ、奉仕活動は減少で計画した。
  - ・予算については26年度実績を基に計画した。
  - ・新三役・新運営委員について承認された。運営委員について一つの地域に偏らないように各ブロックから選出するのが良いという意見が出されたが、努力はしているが引き受け手がいない状況の説明があった。
- ③ 2月28日「茨木アクティブシニアフェスタ」の反省会・懇親会が開かれフェスタには400名余の参加がありナルク活動について関心が得られた。
- ④ 4月11日(土)合同会議10時より開催。
- ⑤ 来期楽遊会も各ブロックが担当する。

## ☆2月度の活動実績

時間預託活動	430点	目標比	当月	112%	累計	115%	前年同期比	115%
奉仕活動	999点	〃	〃	130%	〃	132%	〃	149%
活動全体	1429点	〃	〃	124%	〃	127%	〃	136%

提供活動は「ごいっしょサービス」・「日常生活支援」の増加により順調。奉仕活動も増加している。

・利用点: 11点(累計 224点) **遠慮せず気軽に利用しましょう!**

## ☆3月の会員移動

- ・入会者:三牧陽子(南春日丘)、松井真由美・直樹(千里山東)  
加堂芳夫(東奈良)、北田正枝(西豊川町)
- 3月末会員=436人(男性 157、女性 279)
- 〈参考:26年3月末会員=413人〉



## ☆3月の新規支援要請

ご協力頂ける方は <コーディネーター> に連絡願います。

戸伏町	H	庭の手入れ	月2回	池原	日常生活
東奈良	K	食事作り・話相手	水・土	小松	一般
水尾	M	散歩	-	小松	ごいっしょ
安元	T	送迎	-	上田	一般
三島ヶ丘	E	掃除	-	-	〃

パソコン・デジカメなど「**iTで遊ぼう!**」へ来てくださいね。4月予定は次の通りです。

- ・13(月)PM東條 ・16(木)PM小松 ・17(金)AM岩本 ・23(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5月号は5/7(木)15時完成予定です。5/23までに出欠連絡の必要な総会議案書と「返信はがき」が一緒に成りますので、速やかな配付にご協力をお願いします。**