

**20周年記念号 ナルク茨木・摂津「おしどりの会」**

182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](mailto:oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp)

## 20周年を迎えて

茨木・摂津拠点  
代表 石田あけみ

当拠点は設立から20周年を迎えました。平成7年に15名でスタートした会員は現在434名となり、活動時間は年間約2万時間となっています。これは先輩会員の努力と茨木市、摂津市、関係機関の方々のご理解と支援の賜物と感謝申し上げます。

当拠点は、高齢者・障がい者、子育て支援、高校授業協力など従来からの活動に加え、茨木市委託事業であるごいっしょサービス、日常生活支援の増加により、地域になくてはならないボランティア団体として認められています。また登下校の見守り・送迎、クリーン大作戦、バザーなど奉仕活動においても、積極的な参加が地域から求められています。

しかし20年の経過は大きな実績とともに、ますます進む少子・高齢化社会で生きる私たちに問題を投げかけてもいます。60歳で入会した会員は今や80歳となり、元気で活動できる会員がいる反面、支援が必要となる会員も出てくると思われます。その時こそ真のナルクの存在意義が問われるのではないのでしょうか。地域になくてはならないナルクは、会員自身にとっても頼りになる存在であるはずです。信頼できる仲間・心の垣根を外して語り合える仲間がすぐそばにいます。美辞麗句では解決できない現実と向き合う心つもりはできているのでしょうか。これが私たちの現実です。

会の存続のためには、若い世代の会員増は必要最低条件です。これらの課題を抱えながら、多くの方の知恵と力を頼りに模索しながら前に進みたいと思います。

ナルクの活動で生きがいと  
出会いを得ようNPOナルク  
会長 高畑敬一

本部と同じ年に20周年記念イベントを実施できる拠点は全国でも極めて限られる。

当拠点「おしどりの会」をいち早く立ち上げ、その後、地域に貢献出来るように成長した理由を私なりに挙げてみると、次の諸点が浮かんでくる。

- ① 拠点設立準備委員は旧来から私と活動を一緒にしてきたメンバーである
- ② 少林寺拳法連盟の指導者に積極的な協力を得た。
- ③ 会員で福祉専門の方々積極的に参加・活動し、地域に貢献しようとの目標を共有していた。
- ④ 地域の病院(済生会茨木病院等)や大阪府立特別養護老人ホーム等の協力を得て、早期にホームヘルパー養成講座(3級)を開催することが出来た。
- ⑤ 活動を進めるにあたり会員を地区別にグループ化してコーディネーターを配置し、全体としてトータルコーディネーターが運営する仕組みを作った。
- ⑥ 地域に密着した活動の一つとして、茨木高等学校から依頼を受け「高齢社会を生きる」のテーマで元気な高齢者の活動を語り伝えている。
- ⑦ 「介護サポーターテキスト」作りから参画され、いち早く「介護シニアサポーター研修会」を始めることができた。

多様な活動が思い出されるが、今後とも、一層地域貢献に徹した活動を継続される事を期待します。

# お祝いの言葉

茨木市長  
木本 保平



「NPO法人ナルク茨木・摂津『おしどりの会』」が設立20周年を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

貴会は、平成7年7月に設立され、以来、20年の長きにわたり、全国ネットのNPO法人「ナルク」の活動拠点の一つとして、介護支援や環境美化、子育て支援など地域に密着したボランティア活動を展開され、着実にその成果をあげてこられたところであります。

改めまして、東條代表はじめ、役員、会員の皆様方のご努力に心から敬意を表する次第であります。

さて、「超高齢社会」を迎えており、本市も高齢化率が22パーセントを超え、今後も一層の進展が予測されます。

こうした中、「生きがい、自立・奉仕・助け合い」をモットーに、豊かな知恵と経験を生かして活発に奉仕活動を展開されている皆様方の役割、そして期待はますます大きくなっていくものと考えております。

どうか、皆様方には、20年間培ってこられた実績と経験を礎とされまして、「住み慣れたまちで安心して暮らすことができる社会」の実現に向け、一層のお力添えをいただきますようお願い申し上げます。

結びに、「NPO法人ナルク茨木・摂津『おしどりの会』」のますますの発展と会員皆様方のご健勝・ご活躍を祈念申しあげ、お祝いのことばといたします。

摂津市長  
森山 一正



NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ茨木・摂津拠点が設立から20周年を迎えられましたことを、心からお慶び申し上げます。

日ごろ貴クラブの皆様には、生涯現役を合言葉に、高齢者・障がい者の在宅介護や子育て支援、また通学路の見守りや清掃活動など、地域でのボランティア活動を通じて、本市のまちづくりはもとよりシニアの生き甲斐づくりに多大なるご尽力をいただいておりますことに、深く感謝申し上げます。

近年、極端な少子高齢化の進行により、地域力の急激な衰退が心配されております。そんな中、貴クラブの皆様が豊富な経験や知識を活かされ、率先して地域の担い手として活躍していただいておりますことは、たいへん心強い限りであります。

本市といたしましても、これからも貴クラブの皆様と連携を図りながら、誰もが生き甲斐を持って安全・安心に暮らせるまちづくりを進めてまいりたいと考えておりますので、今後とも一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

結びに、設立20周年を契機に貴クラブがますます発展されますことを衷心より祈念いたしますとともに、会員皆様方のご健勝ご活躍をお祈り申し上げ、お祝いの言葉といたします。



茨木市議会議長  
坂口 康博



NPOナルク茨木・摂津拠点の設立20周年を心からお祝い申し上げます。

貴拠点は、平成7年に設立されて以来、「自立」「奉仕」「助け合い」「生きがい」を理念として、子育て中の若い方をはじめ高齢者・認知症の方にいたるまで、地域で困っておられる方々への援助や介助などの活動を、きめ細かく展開されて来られました。そして、ここに、20周年という節目の年を迎えられましたことは、歴代代表をはじめ、役員、会員の皆様方のたゆまないご努力、ご尽力の賜物であり、衷心より敬意を表する次第であります。

今後とも、皆様方には、20年間の歩みの中で培ってこられた知識、技術、経験を十分に生かされ、会員同士の助け合いをはじめ、社会奉仕活動や自立活動によって、誰もが住み慣れたまちで、いつまでも楽しく安心して暮らせる地域社会づくりに、なお一層、ご尽力を賜りますようお願いを申し上げます。

市議会といたしましても、福祉施策に意を用い、健康で明るく生きがいのある住みよい「夢があふれるまち 茨木」の実現に最善の努力をしてまいる所存であります。

結びに、NPOナルク茨木・摂津拠点の今後ますますのご発展と、会員皆様方のご健勝・ご活躍を心からお祈り申しあげ、お祝いのことばといたします。

摂津市議会議長  
渡辺 慎吾



特定非営利活動法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」ナルク茨木・摂津が20周年を迎え、記念特別号を発行されることは誠に喜ばしく、心よりお祝いを申し上げます。

皆様におかれましては、発足以来、住み慣れた街で安心して暮らしていくために、「自立」「奉仕」「助け合い」「生きがい」の理念で多くの奉仕活動を展開され、成果を上げてこられました。

これも、石田代表をはじめとする歴代代表、そして役員の皆様のご尽力と多くの会員の方々に支えられての成果であり、皆様方のご活躍に深く感謝と敬意を表します。

近年の急速な少子高齢化社会への移行の下で、社会を構成するすべての人々が、より豊かで生きがいを高めていくために、それぞれの経験や能力を生かしながら地域に密着した高齢者支援、障害者支援、子育て支援を行うことが大変重要で、ナルクへの期待がますます大きくなっております。

今後とも、「生涯現役」を合言葉に、社会と人に尽くす喜びを「生きがい」とする、その使命と理念に基づき、今後ますます発展、充実されますことを祈念し、お祝いのことばといたします。



社会福祉法人  
摂津市社会福祉協議会  
会長職務代理者理事  
野口 良美



ナルク茨木・摂津拠点(「おしどりの会」)設立  
20周年を心からお喜び申し上げます。

貴会におかれましては、「自立・奉仕・助け合い・生きがい」を理念とし、平成7年の設立から一貫して、地域に密着した奉仕活動を行われてこられました。その功績に改めて心から敬意を表する次第であります。貴会の20年の歩みは、市民活動や社会福祉を取り巻く環境の変化に応じながら、「時間預託制度」における会員同士が互いに助け合う活動の他、病院・施設での活動や地域清掃活動など様々なボランティア活動を積極的に行われ、模範的な市民活動として、地域に定着しておられます。当協議会におきましては、介護保険法の改正や生活困窮者自立支援法の施行など、新たな福祉サービスが展開される一方で、その制度の狭間で十分な福祉サービスが受けられずにいる方への支援などが喫緊の課題となっております。地域福祉推進の大きな原動力となる貴会をはじめとするNPO団体や福祉サービス事業所、住民の方々などの参加・協働により、地域で支えあう体制づくりに努めてまいりたく、今後とも、貴会をはじめ関係各位の皆様方により一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

結びに、ナルク茨木・摂津拠点の今後ますますのご発展ご活躍を心より祈念申し上げましてお祝いの言葉といたします。



## 【新たな歩みに期待して一言】

茨木市少林寺拳法連盟会長  
株式会社利宝・魚庵すし若  
代表取締役 若林 三雄



NPO法人ナルク茨木・摂津拠点の強い絆と今日まで続けてこられました社会貢献事業に深く敬意を表しますとともに、設立20周年にあたり心よりお祝い申し上げます。

近頃、歳のせいか月日の過ぎるのがまことに早く感じる今日この頃です。

私と「ナルク」とのご縁は、今を遡ること21年前に高畑敬一会長にお会いしたことに始まります。高畑会長から「時間預託ボランティア団体」を茨木市に立ち上げたいので、協力をお願いしたいとお話をいただきました。

当時、このような形でのボランティア活動があるとは全く存じ上げませんでした。

しかし、その時の高畑会長の穏やかではありますが毅然とした態度とぶれない信念を強く感じたことを今も鮮明に覚えております。

少林寺拳法に「自他共栄」という教えがあります。他の人を支え、共に生きることで自身の器も磨かれ育つということでもあります。この教えと高畑会長の生き様がまさに一つになった出会いがありました。その後、会社事務所や自宅を活動の拠点としてお使いいただき、今日までご支援を続けてこられましたことは、私の人生における大切な導きでありました。

ナルクの理念は、「自立・奉仕・助け合い・生きがい」が大きな柱となっております。初心を忘れることなく歩みを前に進めていくことが「精進」です。

どうぞこれからも「地域に根をはり」、「ぶれない奉仕団体」として活躍されますことを大いに期待しております。

社会福祉法人 恩賜財団  
大阪府済生会茨木病院院長  
立田 浩



NPO法人ナルク茨木・摂津拠点20周年おめでとうございます。

ナルク茨木・摂津と私共の病院との関わりは、設立当初の平成7年に当院で開催されておりました「老人介護教室」に参加いただきましたことに遡ります。

その後、この「介護教室」を共同で開催する運びとなり、平成16年に当時の山田代表、奥村副代表に当院でのボランティア導入に向けてのご協力をお願いし、その年の暮れ、正式にボランティア活動が開始されました。

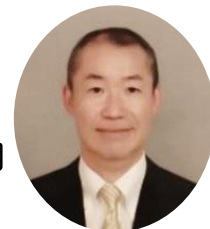
現在のボランティア活動は、外来患者さんの案内・誘導、ミシंगाけ、花壇の整備および入院患者さんに対する見守り・話し相手、車椅子の点検・修理、ベッド・オーバーテーブル等の点検・修理と多岐にわたっております。

患者さんたちは病気や怪我を抱え、通常であれば容易にできることも場合によっては不自由でままならない状態になっています。不安な心で「病院」という非日常の不慣れた環境に身を置かれています。そのような時に皆様の笑顔や無償の行為が、患者さんに優しく寄り添いどれほど心強く思われていることでしょうか。皆様の貴重な時間を提供していただき、病院職員一同を代表し、心からの感謝とお礼を申し上げお祝いの言葉に替えさせていただきます。



済生会茨木病院 介護教室

ドゥライフ茨木  
施設長 高田 明



設立20周年を迎えられ、誠におめでとうございます。

ナルクとドゥライフ茨木とのお付き合いは、当時の山田代表からお話があり、平成17年12月私どもの建物に事務所を移転されたときに始まりです。

ドゥライフ茨木が18年1月にオープンして以来、会員の皆様には歌体操や麻雀、囲碁将棋・お茶出し、食器洗いなど様々なボランティアに入っただき本当にありがとうございます。改めてお礼申し上げます。

さて、これからは高齢者自身の「活動」と「参加」が大きな鍵になってきます。要支援者は生活支援のニーズが高く、配食・見守りなど多様なニーズに応えるため「高齢者が積極的に生活支援の担い手となり、支援が必要な高齢者を支える社会を実現することが求められており、結果として介護予防にもつながる相乗効果をもたらす。」と言われております。

この意味は、ナルクの「地域に密着したボランティア活動」に参加することが会員ご自身にとっても大切だということです。

今後ご利用者の地域での暮らしを支えるため、地域連携の拠点としてナルクの皆様とともに貢献していきたいと考えております。



ドゥライフ 歌体操

茨木高校  
入交 享子



ナルク茨木・摂津設立20周年おめでとうございます！

あっという間の20年だったように思うのは私だけでしょうか…記念式典に伺い、皆様方のご活躍を振り返ってみる機会を得ました。

創世期の山田代表のご苦勞を思うと、本当に頭が下がります。当時定年退職された方の多くが、肩書きの取れた一人の人間としての再スタートに戸惑っておられる時代でした。仕事のやり方が定年前と変わらなければ、だれもついてきやしません。ましてやボランティアの世界で新風を起こすなど考えもつかないことで、日本社会の未来を的確に予測し、その道を切り開いてこられたことは、奇跡に近い「行い」だったと思います。

そのお姿に一目惚れして高校の授業に来ていただくようになって16年を迎えようとしています。

池原代表、東條代表とその志を受け継がれ、高校1年生に人生の歩き方を語っていただき、ボランティアのなんたるかを説いていただく機会を得た北摂の高校生は幸せです。厚く御礼申し上げます。

新代表の女性参画に期待を新たに、益々のご発展とご活躍を祈念いたしております。



茨木高校授業支援風景

## 平成27年度定時総会 議事録

日時 平成27年5月30日(土) 10:00～10:50

場所 茨木市役所南館9F 茨木スカイレストラン

### 1. 代表挨拶 東條 良和

20周年を迎える記念総会・式典・懇親会にご参加とご協力ありがとうございます。

先日ナルク本部の総会に出席し、茨木・摂津拠点の成長と発展を再認識しました。会員の減少が多い中、茨木・摂津拠点は増加数全国で第4位。活動総合点では水戸、枚方に次ぐ第3位で、会員数を加味すると実質1位と解釈しています。素晴らしい拠点だと思えます。これからも自信と誇りをもって頑張りましょう。6月27日のイベントも迫ってきました。ご協力よろしくお祈いします。

### 2. 総会成立

司会より、会員数420名に対し、出席者78名、委任状138名、計216名で総会は成立した、と報告された。

3. 議長選出 下川尚伸氏が選出され、書記に立野洋子氏が指名された。

### 4. 議事

①平成26年度報告総括

②平成27年度活動方針(案)について

代表東條良和氏より報告・提案された。

③平成26年度活動報告

④平成27年度活動計画(案)

⑤平成27年度主要行事予定

事務局の小松道生氏より議案書に基づいて報告・提案された。

⑥平成26年度決算報告について

事務局長兼会計主任の石田あけみ氏より報告

⑦平成26年度監査報告について

監査役の徳留博氏より報告

⑧平成27年度予算(案)について

事務局長兼会計主任の石田あけみ氏より提案

⑨平成27・28年度運営委員・組織(案)について  
代表の東條良和氏より提案

5. 議決 上記9件の議事、報告事項について、質問、意見を求めたが無く、拍手を以て承認された。同時に(案)は正式に決定とした。

議長、書記退任 閉会

以上

## 設立当初のおもい・・・

平成7年7月に15番目の支部として茨木市福祉文化会館(オークシアター)において、一般市民約70名、会員や来賓及び近隣支部代表を含めると100名を超える予想を上回る多くの皆さんに祝福していただき支部設立総会を無事開くことができました。

しかし、会員は比較的介護・福祉について経験が少ない高齢者が多く、本当に市民の皆さんが困っておられるところを支える活動ができるか一抹の不安がありました。幸い入会された会員の中には「福祉の専門家」の方がおられましたので、まず、その方たちの力を借りて介護・福祉関係の研修会を行うとともに会員相互の交流を図ることとしました。この研修会の計画を茨木市の広報紙に掲載していただき、PRを図るとともに、ボランティア活動について、市民の皆さんにもお知らせすることができました。関心を持って頂いた市民の参加を得たおかげで、幅広い活動ができるとともに会員を増やすことができました。

「平成7年度事業計画と実績」等の記録に、下記の研修会に合計189名が参加したと記されています。まず、ボランティアに必要な知識としてのシリーズとして(○印・講師の肩書はいずれも当時のもの)

- ①10月:「正しい薬の飲み方」(講師会員・伊藤芙美子高槻赤十字病院薬剤部調剤課長) 参加者 40名
- ②11月:「福祉あれこれ 知って得すること」(講師会員・根岸幸正茨木市役所係長) 17名
- ③12月:「おとしよりの食事と健康について」(講師会員・川本のぶ高槻赤十字病院栄養課栄養士) 15名
- ④翌年1月:「特別養護老人ホーム春日丘荘」にて実習後「感染症の予防について」(特別養護老人ホーム春日丘荘次長)を受講 17名
- ⑤2月:「在宅サービス供給ステーションにて実習」社会福祉法人慶徳会「静華苑」 15名
- ⑥3月:「痴呆性老人の生活と福祉」(済生会茨木病院医療社会事業部室長) 19名

他に 11月に「痴呆への接近」 20名、2月に老人介護教室(家庭での介護の基本と実際・家庭にあるものを活用して) 18名等の勉強会と、会員岡崎昌弘大阪市環境保健局課長および岡崎聖子夫人からも資料をいただき指導を受けました。

以降研修会では、本部からのテキストを参考に独自の「サービス提供者の心がけマニュアル」を作成し、毎日活動している中で新しい状況・事象が生じると都度追加修正して、実情に即した内容にまとめていきました。この「マニュアル」を参考に本部としても「テキスト」の必要性を感じられ、作成事務に協力要請があり、当方から澤井敏江氏、奥村妙永子氏が参加し原稿の作成を担当していただきました。

以後、毎年このテキストを使つての研修が定着して信頼を得てきました。

更に平成9年には、「WACアクティブクラブホームヘルパー研修」(北摂3拠点主催)を催し、42名(内茨木・摂津会員15名)に参加していただきました。

この間、茨木市社会福祉協議会等のご指導・ご支援をいただきながら、地道な活動を続けたおかげで会としての介護・介助作業の実力も向上し会員も増加しました。

このような取り組み姿勢はその後現在まで確実に引き継がれ、当拠点の支援活動力を高め幅広い活動を支える大きな力になっていると感じています。

## 山田 稔(初代代表)



平成7年8月4日 創刊号

おしどりの会  
WACアクティブ・クラブ  
茨木の近隣支部総会

7月16日(日)茨木市福祉文化会館(オークシアター)に於いて、茨木市長、摂津市長代理を始め、多数の実賓のもと、高畑会長、会員、そして一般参加者、総勢約100名が出席する中で、茨木・摂津支部設立総会が盛大に開催されました。総会は、司会から、支部設立準備経過報告があり、高畑会長より、アメリカのボランティア活動の報告、日本のボランティア活動の現状と在り方、WACアクティブ・クラブの特徴、取組むと『時間誌』の内容を本部報告として説明されました。又、茨木市長 山本 末男様、摂津市長 保阪 隆正様、正様より、心暖まる激励の祝辞がありました。引き続き、支部規約、活動計画は、原案とあり決定され、役員選出は、山田支部長を始め12名が創刊誌の通り決定しました。支部のネーミングは【おしどりの会】と決まりました。続いて、第二部では、大阪府立特別養護老人ホーム春日丘荘 次長 荒田 房生氏による「ボランティアさんへの施設からのメッセージ」と題して、現場の体験談から、熱っぽく、また判りやすく話され、私たちが今後直接関わる内容でもあり、非常に好評でした。

おしどりの会創刊号

## 研修活動について

研修会を始められた「志」を初代リーダーにお聞きしました。

ナルク茨木・摂津拠点(以下「おしどりの会」という)も発足時は、ナルクの活動を知る人も少なく、支援要請があれば対応できるよう、“高齢者や障害者の介護知識(理論)・実技を身に付けたい”という思いで、研修を続けてこられました。(前記:)

最近では、毎月実施している研修担当連絡会で意見を交換し大筋の方向性を話し合っています。基本的な考え方は次の通りです。

1. 「おしどりの会」全体に係る大きな行事と重なる月には研修会を実施しない。
2. 研修内容によっては、毎年または2～3年に1回のサイクルで実施する。
3. その他要望があれば必要に応じて年度内でも研修会を実施する。
4. 担当者全員の協力体制で進めていく。

平成26年度研修活動状況は

- ◎第7回シニア介護サポーター養成講座(5月・7月・9月・11月・1月に開催)
- ◎新入会員を対象にした研修
- ◎市の生涯学習出前講座の研修
- ◎ボランティア委員会の研修(協力)
- ◎その他(リクエストを含む)の研修 となっています。

なお、平成20年度第1回を皮切りに平成25年度第6回まで継続して「シニア介護サポーター養成講座」を開講、72名の方が本部発行の修了証書を受けています。

しかし、時間その他のご都合で一部の講座が未受講となり、未修了の方も多くおられますので、平成26年度(第7回)はこの未修了の方々も、受講し易いように月1回の講座(3時間)を年間5回に分けて実施しました。内容も法の改正などで変わったところもあり、

参考になりますので再受講の方も大歓迎でした。

会員の方が実生活やボランティアで役に立つ「介護の知識と技能」を身につけ、自信をもって活動していただけるようこれからも研修会を開催します。そのためにも、皆様のご指導・助言とご参加をよろしくお願いいたします。

お互いの助け合いを重視し、一人一人が健康に過ごすためにも、社会情勢も考えて認知症予防に役立つ研修会等も進めていくようにしたいものです。

ボランティアをしながら、自分自身も健康と生きがいを求める意識が大切で、高いアクティブシニアを目指して頑張っていきましょう!

(研修担当一同)



### 7回養成講座案内チラシ (初回講座は終了済)

#### 第7回シニア介護サポーター養成講座

平成26年度受講者募集のお知らせ(定員 25名)

ナルクでは実生活やボランティアで役立つ「介護の知識と技能」を身につけて活動していただきたく、研修会を次の要領で開催します。

友人、知人の方にも声かけを宜しくお願いいたします。



第2回目 7月15日(火)

時 間		テキスト	内 容	講 師
13:00~14:30	3	講義 第3章	高齢者の特性の理解 (加齢による障害の理解ほか)	牧野文恵
14:40~16:00	4	講義 第4章	認知症の理解と対応・傾聴	牧野文恵

第3回目 9月18日(木)

時 間		テキスト	内 容	講 師
13:00~13:30	5	講義 第2章	在宅での介護の基本と心得	奥村妙永子
13:40~16:00	6	実習 第7章	寝たきりにならないための実技	梅木弘子 牧野文恵 飛田由美子

第4回目 11月18日(火)

時 間		テキスト	内 容	講 師
13:00~13:40	7	講義 第5章	感染症の知識と対応 (在宅サービス提供者の注意事項ほか)	澤井敬江
13:50~14:30	8	講義 第6章	日常生活の支援 「いっしょに」での対応方法	奥村妙永子
14:40~16:00	9	講義 第9章	緊急時の対応と応急手当 (緊急事態発生時の連絡手順ほか)	澤井敬江

第5回目 1月20日(火)

時 間		テキスト	内 容	講 師
13:00~14:00	10	講義 第2節	介護保険について (申請から介護を受けるまで)	上 辻 涼子
14:10~16:00		修了式等	修了証書授与/記念号 意見交換会(懇談会を含む)	全 員

(敬称略)

ところ 会議室

その他

・費用 1500円(テキスト代込み、会員は拠点で負担)

・筆記用具・名札・再受講者はテキストを持参

・お申し込み 第2回目は7月11日(金)まで、第3回目以降は会報に掲載します。

・お問い合わせは「ナルク茨木・摂津」TEL 072-620-6088 FAX 072-620-8707

\* 第1回目は5月13日(火)に実施済みです



## 代表就任のご挨拶 石田あけみ



今年20周年を迎えた当拠点は、諸先輩の実績の上に新しい試みを加えながら、これからも発展・成長を期待されているボランティア団体です。

国の方針である地域包括ケアに見られるように、社会保障・福祉の担い手は行政から地域へと、その流れは止めようがありません。そのような中でナルクの出番は確実に多くなっていくでしょう。

一方で当拠点の高齢化にも対応が必要となります。組織運営のひとつに水平関係と自律が必要と言われています。これは上下関係や管理の強化だけでは運営がスムーズにいかないケースが少なくないことが原因ではないでしょうか。引っ張り、仕切るリーダーから動ける環境やきっかけをつくり、その気にさせるファシリテーターの存在へと変化の時期なのかもしれません。

地域で活動するためには行政はじめ関連機関の方々との協働が必要なのは言うまでもなく、また責任が伴うことも多々あると思います。

3代のリーダーによって作られたルールはすでにしっかりと敷かれています。その上をファシリテーターとして、微力ながら歩いていこうと思っています。

皆様のご協力をお願いいたします。

## 代表退任のご挨拶 東條良和



2年間で辞めるのか？ とお叱りの声も頂きましたが、3代目就任以前から一貫して云って来た待望の女性代表が実現、予定通り卒業させて頂きました。

この2年を振り返れば、会員数は30人増え434人、活動者は9人増え134人、活動時間は5千時間増え 17,500 時間、利用点は18点増加、資産は微増でした。

会員数の減少が止まらない拠点多い中、それなりに成長が続いたのも、諸先輩が築かれた伝統の力に加え、新しく採用したブロック制など顔の見える運営に、知恵とアイデアを競って盛り上げて頂いたリーダーさん達の功績によるものと感謝しています。

地域の関連団体の皆さまとの協同は、代表職でなければ得られない貴重な場でもありました。ご指導頂きました皆様に厚く御礼申し上げます。

やっぱり茨木・摂津は凄い！ 当拠点最大の行事「20周年記念イベント」は、皆様のお蔭で成功裡に無事に終わることができました。苦しいことも多々ありましたが、自分磨きの貴重な体験になったと思います。お疲れさまでした。石田新代表には持ち前のキャラで少子高齢社会、地域包括ケアへの取り組みなど、地域に密着した活動に山積する課題に果敢に挑戦して頂き、ナルク成長発展のため皆で盛り上げて行きましょう。

**ナルク 茨木・摂津「おしどりの会」**  
**20周年記念 総会・式典・懇親会**  
 おかげ様で！20周年・・・ご協力をいただいた皆さまに心から感謝申し上げます。

★日時	平成27年5月30日(土) 10時～15時30分 (受付開始 9時40分)
★会場	茨木市役所南館9階 茨木スカイレストラン ☎ 072-626-6753
★懇親会費	1人500円(当日受付で頂きます)

**多数のご出席をお待ちしています。**

---





**第一部 記念総会 10時～10時50分**

- ・26年度総括/27年度活動方針案
- ・26年度活動報告/27年度活動計画案
- ・26年度決算・監査報告/27年度予算案
- ・27年28年度運営委員・組織案

ご来賓入場 10時50分～11時

**第二部 記念式典 11時～12時**

- ・オープニング 大正琴演奏
- ・開催者挨拶 ナルク茨木・摂津 代表
- ・ご来賓紹介
- ・ご来賓挨拶 茨木市長 摂津市長 ナルク高畑会長
- ・スライドショー 「おしどりの会 20年の歩み」
- ・祝電披露
- ・感謝状贈呈

集合写真 12時15分 市役所正面玄関前階段に全員集合

**第三部 懇親会 12時30分～15時30分**

- ・飲食/懇親
- ・祝いの歌
- ・ビンゴゲーム
- ・コーラス
- ・茨木音頭


同好会作品・写真展 「おしどりの会20年の歩み」もご覧ください

**NPO法人 ナルク 茨木・摂津「おしどりの会」**  
 お問い合わせ ☎ 072-620-6088 FAX 072-620-8707

ご支援有難うございました。

20周年記念行事開催にあたり、あたたかいご配慮をいただき感謝申し上げます。  
 ご芳名

済生会茨木病院様 シニアカレッジ様  
 ㈱花廣様 茨木市民活動推進ネット様  
 藤井みのぶ様 寺井正治様  
 大阪南拠点様 南京都拠点様  
 宝塚川西拠点様 中野幸一様  
 澤井敏江様



## 20周年記念懇親会

5月30日午前中の総会、記念式典終了後、市役所本館前の中央階段で100名越えの人数で記念撮影を終え、午後1時から石田新代表による司会で懇親会の始まりです。

山田初代代表のカンパニーの声でグラスを挙げ、中華料理の食事、歓談へと進みました。

来賓のお客様も大勢加わっていただき、あちらこちらのテーブルでお話は盛り上がっていました。

お馴染みの城ヶ野さんの祝い歌、上野さんの“きみまる”漫談で座は和み、ビンゴゲームには熱中しました。何回も練習をした21名の混声合唱団、そして最後は会場のみなさんに加わっていただき、盆踊り“茨木音頭”(茨木の名所、名産、♪椿の本陣、三島のうど♪)の歌に合わせて踊り、たくさんの方々への感謝と共に締めくくりました。(新堂 竹村文子)



## ナルクの想いあれこれ

### 設立当時を振り返って 絆

4月24日会議室に当拠点設立当時の会員岡崎さん、石津さん、宮本さん、中野さん、岩本さんの5名の方にお集まり頂き、設立当時の懐かしいお話から今後のナルクなどについてお話をさせていただきました。

まず入会のきっかけになったお話から始め、それぞれが振り返りながら、病院介護付き添い人の廃止の時、新聞でナルクの情報を得て福祉会館での説明会に行き入会。山田さんから入会を勧められ入会。

介護に預託点活動システムが利用できることに着目し入会。高畑会長との縁で入会。新聞紙上で情報を得て説明会に参加し新しい考えに興味を持ち入会など様々な入会の動機がありました。



事務所は「すし若」若林社長様のご配慮のおかげで JR 茨木駅前すし若ビル2階を貸していただき設けることができ、以後4回の引越しを経て現在の事務所になりました。

発足当初は名前も売れていないので利用者も無い状態で、会員同士で庭の草引きや花の水やりなど出来ることを少しずつ行っていました。支援に入った家では家政婦扱いされたこともありナルクボランティアの趣旨を理解してもらえなかったこともありました。

支援状況については内容を吟味しながら支援するメンバーとコーディネーターは二ヶ月に一回程度は必ず打合せ、支援内容に偏りが無いかなど問題点を把握するように努めました。それらの情報を基に勉強会を通してコーディネーターから研修を受け、支援者が同じように活動できるようにマニュアルも作成しました。新しい人が支援に入る場合は必ず同行して現状を把握するようにしました。事務所当番は必ず慣れた会員と共に担当しナルクの内容を把握してもらうようにしていました。

利用者さんの経済的事情などもあるため善意の押し付けには配慮しながら支援しました。利用者さんのご家族から感謝の手紙を頂きやり甲斐も与えられました。

1997年介護保険制度が制定され、拠点から本部主催の3級研修・2級研修を受講し資格を取得しました。支援をする中で様々な知識が必要であるという観点から、薬の話・感染症の話・税金の話等などの研修会を企画し、自前で講師を務め自作の資料も活用しました

これからの課題として、預託点を利用したいが会員が高齢化しているので依頼しにくい、支援する側が高齢化していく中で如何に新しい人材を確保していくか、現在の支援はかなり無理をしているように見える、会員が気持ちよく受けられる支援活動をしてほしい等の活発な意見が出ました。

3時間余りの座談会でありましたが、皆さんとてもお元気でナルクの仲間は自分たちの宝だと言われており、深い絆を感じました。

今後も加入期間・年齢等に関係無く、共に協力しながら活動していける拠点でありたいと思いました。  
(新郡山 杉本政代)

## 利用者さんの声

☆平成15年からナルクにお世話になり、元気で今日をむかえられている事を嬉しく思います。

今まで支援をして下さった方はいつも新しい話題を色々話して下さい外出の少ない私には楽しみになっています。今は元気ですが私もだんだん年を取って来ますので、体の動くうちは茨木おしどりの会にも時々出かけて皆さんとお話したいと思っています。私は下手の横好きでピアノを現在も習っています。ピアノを伴奏してナルク支援者の方に歌ってもらっています。私は大変ハッピーです。  
(西駅前町 杉浦 緑)



☆両親共働き家庭の為、小学校のお迎えをどうしようかと困っていた時にナルクさんに出会いました。

「ナルクさんとちゃんと帰れるのだろうか、」不安なスタートでしたが、そんな不安は全く必要がなく、優しい方々に巡り会い、我が家の娘たちは楽しんで下校するようになりました。旅行に行くたびに「ナルクの〇〇さんにお土産買う～」ととっても好きな存在のようです。

お姉ちゃん一人で登下校が出来るようになり、寂しいですがナルクさん卒業です。二人ともナルクさんを卒業したら今度はお手伝い出来るようになったらいいな..なんて思っています。感謝の気持ちでいっぱいのお両親です。今後ともよろしくお願いします。  
(沢良宜東 平田桂子: 七海ちゃん 歩伽ちゃん)



☆思い返せば、ナルクとの出会いは、平成21年桜が満開の三月の末、無事に双児が誕生した零歳の頃のこと。スロープのないマンションに住んでおり双子用のベビーカーで三段の階段が降りられないことに気付き、仕事に復帰するとき介助が必要になり、子育て支援センターに問い合わせたことが始まりでした。

それから、坐骨神経痛で腰をいためていたこともあり、週二回家事支援に来ていただくことが決まりました。ナルクの方に洗濯物を干し、おいしい夕飯を作ってもらいながら、初めての育児に戸惑う気持ちや心細さ、長い間仕事中心だった暮らしから、一日のほとんどを家の中で過ごす暮らしにどこか馴染めない感じなど育児を通してわいてくる様々な葛藤やしんどさを聴いて頂きました。そしていつもご自身の豊富な人生経験を踏まえ、私の事情を把握し理解して、心から励まし勇気づけて下さいました。

ナルクの方々からは人生を生きる上で必要な生活上のたくさんの知恵を授けて頂いてきたと思います。ナルクの方のさりげないひとことが私にとって大きな励ましとなり支えとなって戸惑いや壁を乗り越えてこられたと思います。これまでお世話になったこと心より感謝申し上げます。そしてどうぞ今後ともよろしくお願い申し上げます。（竹橋町 依田麻理子）



### これからのナルク活動にあたって

☆私がナルクに入会したのは2年前です。ボランティアをしていた町の保健室で、ひとり暮らしの90歳の女性が500円で手すりを付けてもらったと言うのです。それがナルクだったのです。

とりあえず、会員になったら意味がわかってくるだろうと思い入会、ひとり暮らしの私が将来使うつもりでした。初めの1年は、母親の介護が重なった為、何も参加できず、2年目にしつと会報配りや、食事作りをし始めたところです。今では、高槻でひとり暮らしの父親の所に、将棋に月2回来てもらっています。こんなことなら、母親の時も助けてもらったらよかったと思いますが、当時は私自身に余裕がなくて、介護保険を使う以外、頭が回らなかったのです。

こんな経験が、将来役立てばいいなあと思っています。（摂津 矢普留京子）

☆お寺のコーラスで知り合った西さんにナルクの歌う会に誘われて来てみると懐かしい歌を楽しくギターとコントラバスで演奏して下さりとても嬉しかった。三回目に来た時に、元若園町に住んで居た頃の瀬川さんと渡辺さんが、一緒に歌っておられてびっくり、そこでナルク入会を決定。

私は人の集まる場所は何かとプラスになるので参加する事が好きで、時間があるつと参加する。そこで新谷さんがこの頃草取りする方が無くて困ってる。草取り大好き行かせてと、月1回草取りに決める。ナルクに少し馴れてきて、入会させて頂いて感謝です。

時間を上手に使えて嬉しく楽しく有り難いと、このナルクを考えられた方、ずつと継続された素晴らしい皆様のお陰です。有り難うございます。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

（春日 坂本暁子）

☆平成25年9月にナルクにお誘いを受けました。小生は、介護の経験も知識もありませんし囲碁なら出来ますと話し、週一回の訪問を始めました。ドゥライフで会員の活動を見てナルクの活動が少し理解でき皆さんの素晴らしさが分かりました。わたしの囲碁の相手さんも二人となり訪問の機会を増やすごとに親しくなり勝つ



ては喜び、負けては悔しさを表し反省。最近は先生とか大先生と冷やかされ冗談を交えて歓迎して頂いております。どちらがボランティアか分からないくらいです。約2時間ですが趣味を通して少しでもお役に立てれば幸いです。今後ナルクの皆さんの活動がますます広まり浸透していくことを願って小生も微力ながら頑張ります。（鮎川 広内正記）

## 「ナルクの子供達」

支援で触れ合う優君、幸ちゃん、悠君、奏君、あくあ君、いたずら大好きの子供達。いつも次の目的にむかって目がキラキラしている。見守りをしながら、私は心の中で、遠くで暮らしている孫達を思うことがある。横浜の桜はもう咲いたかな、シアトルの家の庭にあるレモンの木は鈴なりかな～子供達の支援のお陰で楽しい空想の時を持つことができます。



先日は茶道の趣味をお持ちの方のお道具を拝見させて頂く機会がありました。三人の数寄者の集まりのお茶会がどんなに心のなぐさめになったか、楽しい会であったか、可愛らしいおばあちゃんのお話、ほっこり聞かせて頂きました。物欲を捨て、簡素に生きるお手本を見せて頂きました。

これもナルクのお友達のやさしさ、気配りだと思いました。皆様に元気を頂いて、日々過ごしたいと思っています。（若園町 瀬川美子）

## 「患者さんの花になる」

今年もカランコエがたくさんのお花を付けました。

何鉢もある中で私にとって特別な一鉢があります。八重のピンクの花をつけるカランコエです。

七年前、自転車事故で済生会病院に運ばれました。痛さで意識もはっきりしない中、ただ左脚がブラブラだったという感覚だけがありました。大変色々なことが脳裏をよぎります。

処置室から病室に移された時痛さのあまり声が声にならなかったことを覚えています。次の日手術。左股関節機能全廃で障害4級になりました。ベットで泣きました。受け入れられません。でも現実です。仕事への復帰、ライフワークとしていた歴史を歩く、第九を唄いにゆく、それらが全部否定されてしまったように思え絶望感いっぱいでした。そんな時、病室の出窓に置かれた一鉢の花が私の萎えた気持ちを慰めてくれました。4ヶ月間の入院中ずっとそばで見守ってくれた花です。退院後長い距離を歩きに行くことは出来なくなりました。



見事に咲いた  
カランコエの花

ナルクの活動が空白になったその時間を今埋めてくれています。

偶然ですが今、済生会病院の支援に入り、話し相手等させて頂いております。患者さんが楽しそうに話に耳を傾けて下さる時は私も嬉しくなります。体調が悪いご様子の時は辛く重い気持ちになります。

私が患者さんの花になれることを願っています。心にゆとりのある支援をするために私生活とのバランスをとりながらナルク活動を続けて行きたいと思っています。（玉櫛 飛田由美子）



## 各ブロックたより

### 南ブロック 神田 茂



南ブロックは、L・S 地区が含まれます。ブロックと言われる以前は、地区とその周辺地域の会員に呼びかけて、茨木市の桜まつりの開催中に花見の会もありました。その後南ブロックに会員が入会すると、ファミリーレストランを会場に歓迎会を催し、呼びかけて集まった会員同士で、入会者の紹介・顔合わせとナルク活動の近況・お喋りで楽しい一時を過ごしました。

南ブロックとしては、組織だった活動はしていません。あまり気にしていなかったのですが、近頃利用会員の入会が相次ぎ支援要請も増えている状態です。

ブロック制のもと、ブロック内で支援要請に対応できれば良いのですが、現実はなかなか難しいようです。支援内容に活動会員の受け入れ体制が整っているか。ブロックによっては出来る所と、出来ない所と、まちまちなのが現状なのではないでしょうか。

隣接ブロックとの交流が図れ、気軽に助け合いができるようになれば望ましい第一歩になるかもしれませんが。現実には「おしどりの会」として取り組まないとできない点が多々あるようです。

### 北ブロック 奥村妙永子

北ブロックの会員は現在52名です。茨木市の北部に有り、中でもD地区は坂が多く、高齢者には移動しづらい地域です。しかし会員による助け合いにより解決できることも多く、できることをできる人が協力しながら、ナルクの理念を実践しています。



ブロック制になって初めて、北ブロックは3月に「お誕生日会」の企画を担当しました。「都合のつく方、おてつだいおねがいします～」の呼びかけに対して多くの方が協力を申し出ていただきました。何回も集まり、意見を出し合い、それぞれの得意分野をいかし、手作りの楽しい会を開催することができました。ボランティアの醍醐味は一人一人のささやかな力が結集され大きな力になる事と思います。そして活動に個々人の経験や想いが生かされ、相互に補完することで、成果に近づくこともボランティアの醍醐味と思います。「地域の人達と助け合いながら、その人らしく生きる」ことができる社会を実現することが私たちの願いであり、その実現に少しでも力になりたいと考えています。



### 中央ブロック 横井玲子

私が茨木京都ホテルでの高畑会長の講演をきっかけに、ナルクに入会致しまして今年で8年目になりました。その間15周年記念行事も行われ今年はやや20周年を目出度く迎える事となりつくづく月日を感じています。活動方法も今までの地区単位でなく広範囲のブロック制に成りました。勿論サークル活動や各交流会も活発になり皆さん楽しく活動されています。私も8年間個人支援を続けていますので支援者との信頼関係は深まっていると感じていますが、徐々に若い会員の方にバトンタッチを、と考えています。

サークル活動は一年前から絵手紙を始め、毎月一回皆さんと集まって、楽しくお喋りしながら自由に筆を動かしています。誰でも気楽に参加できるように、形式にとらわれず時間も画材もお喋りも自由な楽しい会です。楽遊会もブロック担当制に変わり各ブロックでアイデアを出し合い、よりバラエティに富んだ催しが多くなりました。私たち中央ブロックは昨年11月の楽遊会では認知症予防の話とゲーム、歌体操、懐かしい唱歌、フォークソング等で楽しい2時間を過ごしました。今後活動会員を如何に増やすかが重要な課題となっています。その為にもブロック交流会を頻繁に開き会員同士の意思の疎通が大切になってきました。

20周年を機会に活動会員を増やす努力をしたいと思っています。

### 西北ブロック 青木啓子

心に残っている行事として2月に開催した“常備菜でランチ”です。会員それぞれが、日頃家庭で作っている自慢(?)の1品を持ち寄り交流を深めましょうが主旨です。当日は多種豊富な品数におしゃべりも弾み、英語で答えるクイズで脳に刺激をもらい盛り上がりました。これもブロックで計画し、話し合いをしながら会員同士が活発に動いた事が一番の成果だと思います。これからも自分たちが計画した行事には友人、知人を誘ってナルクはボランティアの支援だけではない事を知ってもらえる楽しい企画をと考えています。





### 西ブロック 小松道生

西ブロックはF地区(北春日丘・見付山)、G地区(北春日丘・南春日丘・美穂ヶ丘)、I地区(紫明園・下穂積・穂積台)からなります。現在世帯数45世帯で67名の会員数です。

前年度はブロック制が発足、顔合せを7月23日に行い、10名が集いお茶菓子を楽しみながら

ブロックの現状とこれからの行事などについて話しをしました。10月13日には大津祭に8名の健脚が参加しました。JR茨木駅から電車に乗り大津まで行き曳山を見ながら市内見物を楽しみました。

12月13日には摂津ブロックと共同で「お誕生会」を担当し16名の方をお祝いしました。

3月1日には万博公園の梅祭り見学を企画しましたがあいにくの雨天のため中止となりました。

このように一緒に何かをすることによって親睦が図られ相互の理解が深められると思います。万博公園の一角に新しいサッカースタジアム、水族館そしてショッピングモールなども出来ます。今後も近くで負担にならない企画をしますので積極的に戸外に出ておいしい空気を満喫しましょう。多くの参加を期待しています。情報は都度会報に掲載します。



### 東ブロック 上野博

東ブロックは白川、鮎川、新堂、学園、橋の内、総持寺の6地区より構成されており、会員相互の親睦交流と助け合い、協力を目的に第1回交流会を平成17年10月に開催しました。当拠点では初めての開催であり17世帯29名がスタートです。身近な会員同士が顔合わせをし、親しく話し交流を深めること

によって気軽に声を掛け合い協力する関係を築こうと、以後毎年3~5回交流会行事を開催し現在に至っています。

行事内容は、新年交流会、健康講座、料理教室、グルメを楽しむ会、歴史探訪とハイキング等に隣近所や友人知人の呼び込みで会員を増やし、4月末現在40世帯59名に拡大しています。ブロックの最大の特徴は、会員の80%が活動会員でありブロック内の助け合いはブロック内で消化出来、むしろ他地区への支援が多い状態にあります。更に昨年4月に地区老人会との協働で茨木市の新規事業である「いきいき交流広場・白川サロン」をたちあげ、地域高齢者との楽しい集いの場を提供し希薄化している地域の絆の復活、引きこもりの防止と介護予防に大いに貢献しています。昨年一年間のサロン利用者は4853名と大盛況で、他地区老人会の模範として見学者も多く訪れております。茨木市も予測をはるかに上回る利用者に、大成功と高い評価をしてくれています。

ブロック内の行事予定は毎年新年交流会で決定されています。今年は記念行事に配慮し年度後半行事として9月27日(日)グルメを楽しむ会、11月29日(日)散歩の会そして翌年1月24日(日)新年交流会へと行事は続いて行くのであります。

### 摂津ブロック 牧野文恵

摂津ブロックは摂津市の千里丘、正雀のB1地区と一津屋、鳥飼のB2地区に分かれています。両地区が一緒に活動しています

2011年当時に摂津市の会員数も増えてきたので、摂津市の拠点として立ち上げようという意見があり、その準備として安威川公民館で月1回第2木曜日の10時から12時まで交流会と勉強会が始まりました。摂津市での拠点

は立ち上げられませんが、摂津ブロックとして活動しています。最近仕事再開した人、用事が出来た人と集まる人数は少なくなりましたが、毎月の支援の予定や情報交換の場になっています。



摂津ブロック独自の活動として、ナルクの活動を知ってもらうこと、入会者の増加と会員の交流を深めるために、摂津コミュニティプラザで開かれる摂津市福祉まつりに出展しています。

福祉まつりをみたといって入会された方はありませんが、ナルクを知ってもらえるようになりました。

遊びリレーション(\*①)として春は近くの土手や、新幹線基地公園などでの花見、秋は箕面スパーランド、ビール工場の見学など遠出をしています。

支援活動に「ありがとう」の声をかけられ、感謝される喜びと、仲間が出来て遊ぶ楽しみ・・・などを大切にしながらこれからも進んでいきたいと考えています。。

私の好きな言葉 「今大事、これから大事、ゆめ大事」 でこれからも活動していきたいと思います。

(\*①)「遊びリレーション」とは、「遊びやゲームなどを取り入れたリハビリテーション」という意味の新しい言葉で、遊びとリハビリテーションの一体化をめざすもの。

## 在宅支援と受託事業

ナルク茨木・摂津の創立20周年を迎え、その活動を振り返りたいと思います。設立以来、地域の方々と助け合い支えあいながら「高齢者、障がい者支援・子育て支援」に取り組んできました。これまでの取り組みが評価され、茨木市において第1号ボランティア団体として事業を受託しました。

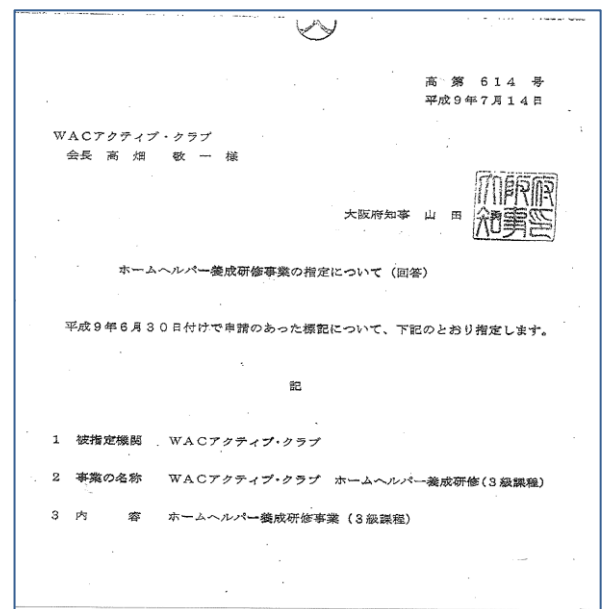
2008年「茨木市高齢者ごいっしょサービス」をスタートしました。介護保険では対応出来ない認知症患者への支援を行っています。自宅で生活しながら、引きこもりを防ぎ、散歩、話し相手、見守り、介護者の介護疲れのリフレッシュの対応等の「生活の質」の向上に役立つ支援が目的です。このような取り組みを推進する茨木市の姿勢は、今後、より重要な社会的課題となる「介護」という問題に光明を見る思いがします。

このようなナルクの活動は、その趣旨に賛同する会員に支えられており、日々の介護を受けられる方の立場に寄り添った対応は信頼される存在になりつつあります。

期待される支援のあり方は100人100様ですが、研修を重ねてより効果的な支援したいと考えています。このような取り組みの結果、これ迄延べ430名で2913時間の支援をさせて頂きました。

また、2013年から「ひとり暮らし高齢者等日常生活支援」事業についても茨木市から受託しました。高齢で独り暮らしの「要介護1～5」の方に対して、30分以内の軽作業(1ヶ月に2回迄)の支援を行っています。僅かな時間の支援ではありますが、傷みや体の不自由さを抱える人に、暮らしの不便さを少しでも支える支援です。この支援への要望は毎月増加して、これ迄延べ133名251回の支援を行っており、これからも支援要請が増えていくと予想しています。

年々高齢化が進む事により、我々がやっている支援事業へのニーズはますます高まっていくことでしょう。支援にも適切なルールと知識を備え、より効果的な支援活動につなげることが重要と思います。地域の方々と力を合わせ、協力して住みなれたこの町で一人一人が望む暮らしの実現に、ナルク会員が一つになり努力していきたいと思います。(担当 奥村妙永子)



### ホームヘルパー研修事業の 大阪府知事指定書



## 20周年記念イベント

### イベントに参加して

6月27日(土)雨の予報をナルク会員のパワーで曇りに変えてナルク20周年記念イベントが立命館いばらき大ホールで行われました。9時30分頃から来場者が見え始め、10時にはナルク高畑会長の挨拶によりイベントが始まりました。

オープニングの立命館大ジャズクラブの演奏は観客の皆さん手拍子で気分が盛り上がり、続いてコール River コーラスのすてきな歌声がホールに響きわたりました。少林寺拳法の演武では、沢山のワザの型が披露され迫力を感じました。またオーグーンズの皆さんとともに歌ったり、見事な声帯模写に大笑いしたり、アマチュアの皆さんの芸達者に驚いたり感心するうちに、いよいよ練習に練習した私達仲間のフラダンスの出番。緊張はしたものの、フラダンスクラブの方々とリズムカルに体が動き練習の成果がでてとても楽しく踊れました。

午前の記念イベントの楽しい時間があっという間に過ぎました。(真砂 大嶋千鶴子)



### 記念講演を聴いて

#### ☆福祉の第一人者 堀田力氏



「さわやか福祉財団」堀田力会長はかつて検事としてロッキード事件を担当され、退官後は福祉の方で活躍されていることは皆様もよくご存じの事でしょう。

テーマは「これからの地域の助け合いとネットワークづくり」でした。今、超高齢社会に入り厳しい諸情勢の変化にともない介護保険の給付も変わり支援の後退が心配されています。これらの問題をどうすれば良いかということで“ネットワークづくり”の大切さを熱心に説かれました。今は近くに住んでいる人同士でも疎遠になりがちですが、東京のある団地の自治会長になられた素晴らしい女性のリーダーシップを語られました。そこでは、自治会で、まず集会所に子供向けの教育専門家を招き、話し合いの機会を持たれました。そこで若いお母さんたちが話を聞かれたことから一人で悩んでいたお母さん達がとても親しくなられたそうです。

また過疎地では、顔見知りの一人暮らしの高齢者の方を、近所同士で温かく見守り助け合いの心で支え、お互いが喜びを得ているお話もされました。

会員ひとり一人が、何が出来るか出来ないか、何を望んでいるのかを話し合い、地域との連携、自治体との共存などを話し合い今後の活動に繋げていきたいと思っています。(北春日丘 高田絹子)

#### ☆プロ野球名球会 立浪和義氏



立浪氏の小学生の頃から現在に至るまでの野球人生を楽しく興味深くお話していただきました。

講演中多くの皆さんが、時に笑い、時にうなずきながら熱心に耳を傾けておられ、あっという間の一時間でした。

学生時代に体験された経験から、我慢する事で得られる忍耐力、理不尽・無駄と思える事から、どれだけ大切なものを得ることができるか、教えていただきました。

立浪氏は力を貯める時と発揮する時のバランス感覚が素晴らしい方だと感じました。講演の中でもお話がありましたが、近い将来、監督としてテレビの画面に登場される日も遠くないように思います。阪神ファンの私ではありますが、その時だけは立浪氏のチームを応援します！！講演を聞いた方は皆さんそう思ったのではないのでしょうか。

講演の最後に質問の時間を設けていただき、とても盛り上がり、もっとお話を聞きたい気持ちになったのは、私だけではなかったと思います。 (摂津 岩田清栄)

### イベントのチラシ

## ☆和太鼓

フィナーレは関西大倉校の中学生と高校生による、和太鼓の演奏でした。

伝統的な和太鼓の演奏を想像していたら大違い！！鳴り響く太鼓の音がお腹に響き心を揺さぶります。まるで異国にいて、砂漠の空高く雷が鳴り響き、雨雲を呼び寄せ恵みの雨を降らせるような。

また、ある時は、森の奥深く収穫を祝う祭りの輪で祝杯の宴を共に祝っているような。演奏者の技量もさることながら、素晴らしい指導者の方がおられるのだろうと・・・

パフォーマンスの完成度と若者のパワーに感動。ジンジン心に響く素晴らしい演奏でした。

(摂津 岩田清栄)

全国ネット・時間預託制 福祉ボランティア  
ナルク 茨木・摂津 20周年記念 イベント

**福祉の第一人者 堀田 力氏  
プロ野球名球会 立浪和義氏 来演！**

・日時 平成27年6月27日(土) 10時～16時15分 (受付開始 9時30分)  
・会場 立命館いばらき フューチャープラザ 2F 大ホール(グランドホール)  
茨木市若倉町 2-150 JF 茨木駅東口より徒歩8分 ☎072-665-2500  
・定員 先着1000人 申込不要 <注>一般向けの駐車場・バイク置場はありません

**市民の皆さま多数のご来場を心からお待ちしております。入場無料**

午前の部 開演15分前から「おしどりの会20年の歩み」を上映 立命館いばらき 大ホール

**記念交流会 10時～12時**

①立命館大「ザ・グランド」RUSH ②コーラス(コール River)  
③少林寺拳法 演武 ④フラダンス(レッツアロハ)  
⑤みんなで歌おう(オー・ジー・ツ) ⑥かくし芸

午後の部 開演15分前から「おしどりの会20年の歩み」を上映

**記念講演 13時～14時30分**

テーマ 「これからの地域の助け合いとネットワークづくり」  
講師 さわやか福祉財団会長・弁護士 堀田 力氏  
京都府出身、東京地域でロッキード事件を担当、高齢社会NGO連携協議会共同代表、厚生労働省の高齢者介護研究会座長などを歴任

**スペシャルトーク 14時35分～15時30分**

テーマ 「私と野球人生」  
ゲスト プロ野球解説者 立浪 和義氏  
摂津市出身、PL学園から中日ドラゴンズ、新人王、名球会ゴールデングラブ賞5回、二塁打487本の日本記録保持者

**エンディング 15時40分～16時15分**

和太鼓演奏 関西大倉高校 和太鼓部「雷」

**飲食施設** 食堂、レストラン、スターバックス、コンビニなどを利用できます。(詳細は立命館いばらきキャンパスのホームページをご覧ください)

**同好会作品・写真展** 「おしどりの会20年の歩み」も会場でご覧ください。

**主催 NPO法人 ナルク 茨木・摂津「おしどりの会」**  
ナルク茨木・摂津は皆様のおかげで20周年を迎えました・・・これからも住み慣れた街で安心して暮らせる！を目標に地域に密着した活動を続けて参ります  
**お問合せ ☎ 072-620-6088 FAX 072-620-8707**  
後援 茨木市 摂津市 茨木市・摂津市各社会福祉協議会 茨木市民活動センター



記念交流会演技の数々

## 【7月行事予定】

8・25日	パッチワーク	10:00	会議室
8日(水)	ハンドマッサージ	13:30	トウライ
9日(木)	摂津ブロック交流会 三役会	10:00 13:00	安威川公民館 会議室
9~16日	茨木高校授業協力		茨木高校
11日(土)	運営委員会 新入会員歓迎会	10:00 13:00	会議室 会議室
15日(水)	研修会(交通法規)	13:30	ユーアイホール
22日(水)	歌舞伎鑑賞	11:00	大阪松竹座
24日(金)	Tコーディネーター研修会 お疲れ様会	14:00 17:00	会議室 はなの舞
26日(日)	青春切符の旅・絞りの有松	8:00	JR茨木駅改札口

## 【8月行事予定】

1日~17日	高校生ボランティア体験	
8日(土)	ビデオ鑑賞会	10:00
11日(火)	三役会	13:00
18日(火)	歌舞伎③「曾根崎心中」 のルートをたどる	

8月13日~16日迄 事務所はお休みです。

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。

### トータルコーディネーター 研修会

7月24日(金) 14:00~

久しぶりの開催です。  
コーディネーターの方も奮って  
ご参加ください。

場 所: 会議室  
担 当: 石田



### お疲れさま会

7月24日(金) 17:00

前代表に感謝をこめて！  
多くの方の参加を！

場 所: はなの舞  
会 費: 飲み放題 4000円  
申込み締切: 21日まで  
担 当: 石田



### 青春 18 切符の旅

7月26日(日) 8:00

有松から桶狭間古戦場へ！  
江戸情緒あふれる美しい町並  
みへ出かけましょう  
集合場所: JR 茨木駅改札口  
時 間: 8:00 時間厳守  
申込み締切 : 20 日まで  
担 当: 今井

### 日帰りバスツアー

9月17日(木)

行 先: 伊賀上野から信楽へ  
会 費: 7300円 ・申込み締切: 8月25日まで  
詳細は会報8月号に織り込みチラシで案内します。



### お知らせ

8月8日(土) 10:00~ ・20周年記念イベントのビデオ鑑賞会 会議室  
お誘いあわせの上 多数ご参加ください 担当: 石田

### お 礼

20周年記念号作成にあたり多くの皆様方からお祝いの言葉を始め、貴重な原稿・  
写真等をお寄せいただき、編集作業等にもご協力を賜りましたこと厚くお礼申し上げます。  
(会報担当一同)



## 運営委員会報告・関連ニュース



### ☆議事・連絡事項など

- (1) 5月30日総会、記念式典、懇親会が無事に終わりました。  
総会81名、式典116名、懇親会104名の出席で行われました。  
他拠点の来賓からも、団結して盛り上げているとの好評価であった。
- (2) 6月10日北摂6拠点連絡会が行われ、①会員1万人増強、②地域包括センターへの取り組み、③ボランティア保険の変更(保険金、保証内容)が提起された。
- (3) 6月18日関西テレビの番組に瀬川さんが出演された。今後坂本さんも出演の予定がある。
- (4) 運営委員会の当番表(司会・書記)を掲示する。⇒8月運営委員会はありません。
- (5) 行事の実施報告書に詳細(200字程度)を記載する。
- (6) ドゥライフ会議室の使用について。①使用者が3ヶ月先までの予定表(事務所に掲示してある)に毎月25日までに記入する。②事務局がドゥライフに届け出て使用承認を得る。  
③重複した場合は事務局より使用者に連絡する。

### ☆6月度の活動実績

時間預託活動	519点	目標比当月 111%	累計 104%	前年同期比 119%
奉仕活動	2049点	〃 188%	〃 144%	〃 146%
活動全体	2568点	〃 165%	〃 132%	〃 139%

- ・時間預託活動では高齢者支援はやや少なく子育て支援が多かった。奉仕活動では白川サロン支援・子育てが順調であった。拠点活動も20周年記念関連作業で大幅に増加した。
- ・利用点: 15点(累計 45点) **遠慮せず気軽に利用しましょう!**

### ☆6月の会員移動

- ・入会者: なし
- ・退会者: 村野よね(正雀)、田村茂子(西駅前)、六條好聡・彩花(唐崎中)
- ・6月末会員=438人(女性281人、男性157人)
- 〈参考:26年3月末会員=434人〉



### ☆6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。

玉櫛(H)	高齢者支援	水やり	月1~2回	瀬川	一般
白川(Y)	〃	話し相手	週2~3回	池原	〃
東福井(N)	〃	話し相手他	週1回	牧野	ごいっしょ
真砂(T)	障がい者支援	食事づくり他	検討中	石田	一般

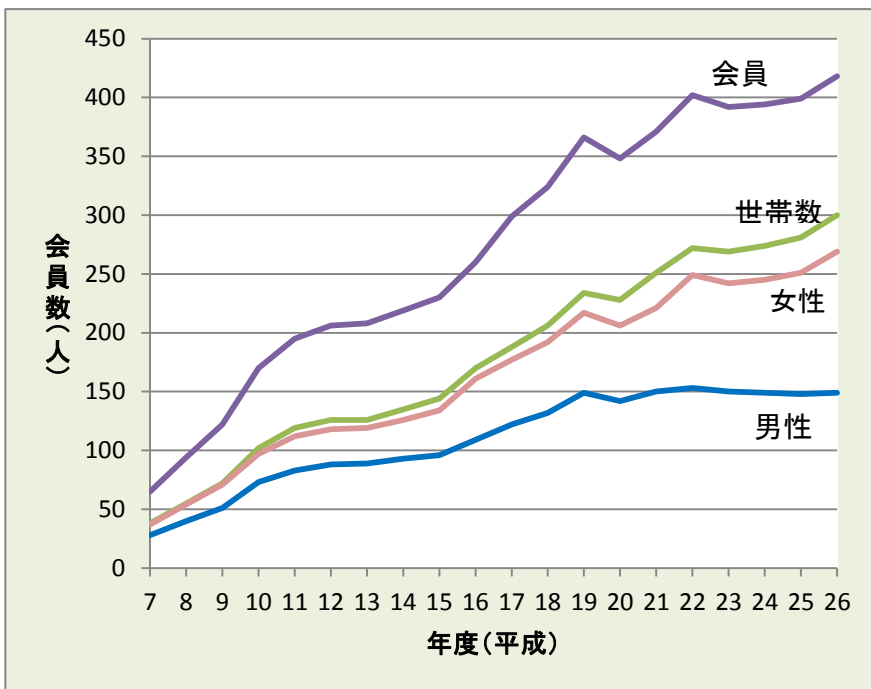
※7月の「iTで遊ぼう!」はお休みします。

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

会報8月号は **8/4(火) 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。

○ 会員の推移

年度	世帯	会員	男性	女性
7	38	65	28	37
8	55	94	40	54
9	72	122	51	71
10	102	170	73	97
11	119	195	83	112
12	126	206	88	118
13	126	208	89	119
14	135	219	93	126
15	144	230	96	134
16	170	260	109	161
17	188	299	122	177
18	206	324	132	192
19	234	366	149	217
20	228	348	142	206
21	251	371	150	221
22	272	402	153	249
23	269	392	150	242
24	274	394	149	245
25	281	399	148	251
26	300	418	149	269

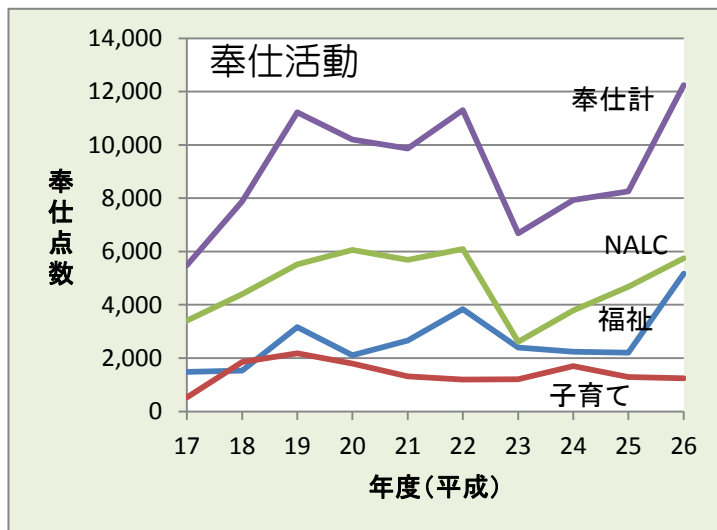
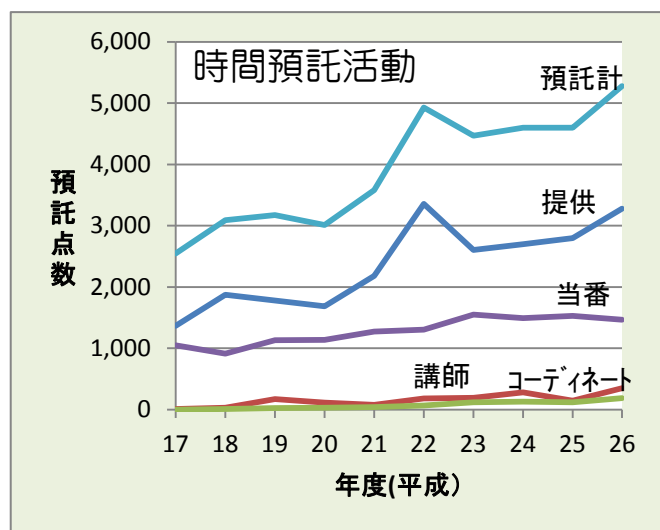


○ 平均年齢

年度	21	22	23	24	25	26
平均年齢(歳)	65	65	64	66	67	68

○ 活動点数

年度	時間預託活動点数					奉仕活動点数					合計
	提供	師講	コーディネート	当番等	預託計	福祉	子育て	環境	NALC	奉仕計	
17	1,368	11	0	1,048	2,549	1,489	526	63	3,408	5,486	8,035
18	1,873	33	11	913	3,090	1,527	1,853	102	4,404	7,886	10,976
19	1,780	170	27	1,133	3,174	3,169	2,182	133	5,513	11,215	14,389
20	1,686	115	32	1,138	3,013	2,104	1,800	125	6,063	10,196	13,210
21	2,182	80	43	1,274	3,578	2,664	1,315	89	5,690	9,869	13,447
22	3,357	181	67	1,306	4,929	3,834	1,198	106	6,091	11,306	16,235
23	2,606	193	122	1,549	4,470	2,394	1,204	253	2,614	6,687	11,157
24	2,699	279	132	1,490	4,600	2,241	1,695	217	3,783	7,936	12,536
25	2,800	148	122	1,529	4,599	2,208	1,292	76	4,683	8,259	12,858
26	3,276	350	186	1,467	5,279	5,175	1,249	77	5,743	12,244	17,523

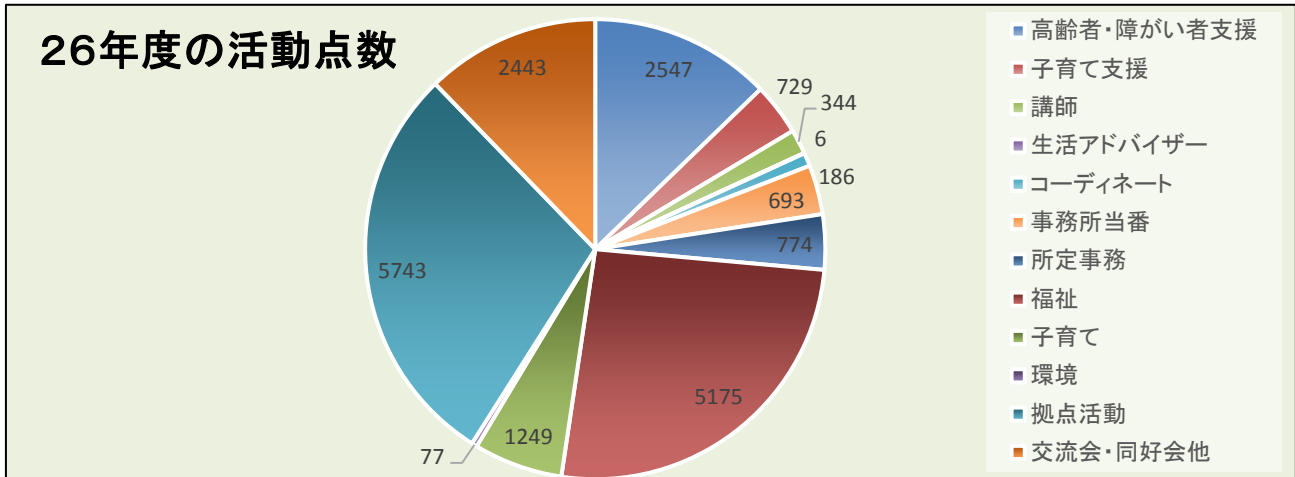


会報でたどる20年(1)		
平成	月	ナルク茨木・摂津の主な出来事
7年	7	・H7.7.16(1995)設立総会 茨木市福祉文化会館 参加者約100名
		・WACアクティブ・クラブ茨木・摂津支部として発足。ネーミングは【おしどりの会】と決定。お互いが思いやりと助け合いの気持ちで、いつでも仲良く連れ立って、ボランティア活動をしていけるようにとの願いと、この会にはできる限りご夫婦で会員になってほしいという趣旨です。 代表:山田稔 会員数:18世帯29人 <b>事務所:茨木市西駅前6-23(株)利宝、魚庵すし若 事務所内</b>
		・創刊号発刊
	12	・ボランティアに必要な知識 研修会開催 大盛況！！ ・阪神大震災ボランティア活動に5人参加 会員数 12月10日現在 39世帯 57人
8年	3	・支部主催研修シリーズ「ボランティアに必要な知識」市民参加もあり好評
	6	・初介助に興奮(燃える) いよいよ活動始まる！！ ・第1回定時総会開催 ・済生会茨木病院主催の研修会開催
		・一日介護教室・コーディネーター研修 3回終了者14人
		・ホームヘルパー養成研修(厚生省基準3級) 終了者3人
		・ホームヘルパー厚生省2級取得者 2人
		・8月1日事務所設置・当番常駐制度開始 ・PC導入 日本財団(日本船舶振興会)より援助
		・研修会「痴呆の父をかかえた夫婦の介護記録」 北摂4支部合同主催
9年	7	・大阪府知事よりホームヘルパー養成研修事業(3級課程)の指定を受ける
	9	・みんな集まれボランティア参加
	9	・「ボランティアに必要な知識」シリーズのまとめとしてホームヘルパー3級養成研修講座開講
	11	・フリーマーケット初参加(出店)天候、品物、店員の対応等に恵まれ 約3時間で完売
10年		・ホームヘルパー3級研修会無事終了参加者42名(当会員15名) ・事務所移転:茨木市春日1丁目2-1(株)利宝、魚庵すし若 若林三雄様方
	1	・神戸震災3周年復興フェニックスマーケットに参加
	6	・組織の名称を【NALC】NIPPON ACTIVE LIFE CLUBに変更し「日本時間預託ボランティア協会」WAC (長寿社会文化協会)と組織を分ける
11年	4	・介護保険制度スタート 260万人が利用 ・ボランティアシール活動スタート
		・NALC設立5周年全国大会 参加者 市民を含め2000人当会13人 ・茨木高校授業支援 第1回始まる
12年	8	・水泳指導ボランティアに参加 ・生活研究アドバイザー登録者42人
	11	・グリーン大作戦 135人(少林寺拳法73人 茨木高校同好会32人 ナルク30人参加)
13年		・ボランティアシール制度を改め NALC奉仕活動制度がスタート
	5	・NHKの看板番組「クローズアップ現代」でナルクの活動が取り上げられた
	12	・「老人介護教室」済生会茨木病院と共催でスタート
14年		・情報交換のための会合「仮称 定例会」設置 ・シニア情報誌 本部発行「アクティブらいふ」7月号からお目見え ・「仮称 定例会」初会合14人が参加 意見交換を行う 交流遊友
		・介護保険事業 ケアマネージャー研修生受け入れ 2月実施 6人 ・ケアマネージャー(介護支援専門員)受験資格となる【実務経験証明】の発行が認められる
		・会報タイトル【ナルクおしどりの会】に変更 (旧おしどりの会) ・ナルク エンディングノート 本部作成 頒布始まる
15年	5	・事務所移転:茨木市春日1-12-16 若林様大変長らくお世話になりました。 ・NALCパソコン教室開講毎週火曜日
		・ナルク10周年記念 記念交流パーティ
16年	4	・記念ウォーク 580KM 会員4人とその家族が参加 ・新人交流会 テーマ”入会の動機・ここが聞きたい！！” ・府社協 高校生・大学生を対象の夏のボランティア支援
	12	・済生会茨木病院と病院ボランティアの共同活動スタート 登録18人
		・10周年記念総会
		・ナルク福祉調査センター・外部評価グループ4人参加 ・ナルク茨木・摂津拠点 拠点エンブレム(ワッペン)制定
17年		・事務所移転:茨木市東中条町1-6
	12	

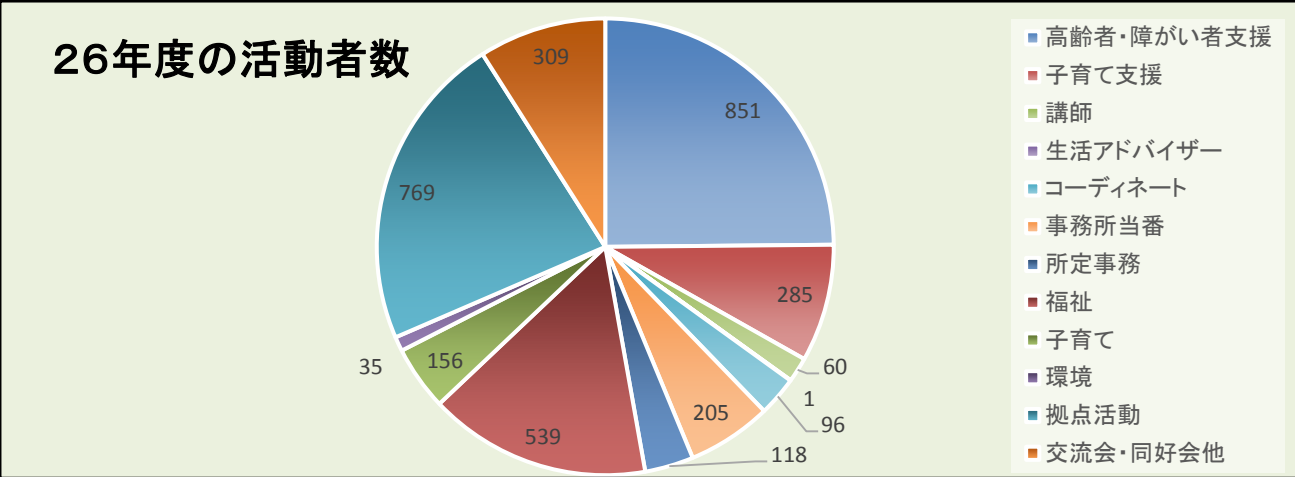
会報でたどる20年(2)		
平成	月	ナルク茨木・摂津の主な出来事
18年	8	・第1回ドゥライフ夏祭りに初参加
	9	・済生会茨木病院との第一回病院ボランティア交流会開催
	10	・市民活動センター開設
	12	・ドゥライフとの交流会
19年	4	・茨木市に子育て支援課開設
	4	・当拠点 茨木市老人介護家族会の賛助会員に登録
	6	・セカンドステージ応援セミナーin茨木開催
	12	・団塊世代への次世代育成セミナー開催((財)子ども未来財団)
20年	1	・シニア介護サポーター養成研修始まる
	3	・地域福祉フォーラム開催。(茨木市高齢者サービス事業所連絡会)
	8	・茨木市高齢者ごいっしょサービス事業委託契約を結ぶ
	12	・済生会茨木病院とナルクとの介護教室開催
21年	5	・ナルク設立本部15周年記念式典開催
	5	・代表交代(山田稔氏から池原洋志氏へ)
	9	・認知症サポーター養成講座開催
	11	・摂津市福祉計画シンポジウム開催
22年	3	・東日本大震災
	3	・地区交流会 新郡山・東・摂津
	5	・15周年記念式典
		・薬の正しい飲み方講座
		・木曜サロン バイオリン演奏
		・上級救急救命講習会 茨木消防本部
		・ケアメイク講習会
		・在宅での認知症ケア講習会
	・高校授業協力 茨木・春日丘・三島・福井	
23年	2	・会報「ひとくちメモ」スタート
	5	・会報二色カラー印刷開始
		・HP開設
		・家庭介護を学ぼう
		・出前講座 「介護保健制度」を学ぶ
	6	・全国に先駆けて(ナルク市民後見)第1号開始
	6	・「ナルク」 NHK TVテレビ放映(15日・22日)
	・定例会(愛称:楽遊会)、カラオケ、歩楽人クラブ発足	
24年	5	・第20回グリーン大作戦式典 茨木市長・少林寺拳法グループから感謝状を授与された
	6	・お誕生会スタート
	11	・子育て支援シンポジウム開催(ローズWAM)
25年		・授業協力、車椅子実習(福井高校、春日丘高校)
	1	・複合カラー複写機導入
	5	・代表交代(池原氏から東條氏へ)
	6	・歌おう会発足
		・個人情報保護法を学ぶ
		・茨木市ひとり暮らし高齢者日常支援委託契約を結ぶ
		・北摂ブロック身障者スポーツ大会の参加者支援
	・成年後見人講座開催	
26年	1	・本部主催大規模研修会(ゲスト阿川佐和子さん)
	1	・茨木アクティブシニアフェスタ参画開始
		・新会員研修懇談会開催
		・絵手紙同好会スタート
	4	・ブロック制スタート
	4	・白川サロン開設
	5	・本部20周年記念行事(仙台・福島で開催)に参加
	9	・日帰りバスツアー(生野銀山～姫路城)
11	・市民活動フェスタに参加	
27年	5	・20周年記念総会・式典・懇親会開催(茨木市役所南館茨木スカイレストラン)
	5	・代表交代(東條氏から石田氏へ)
	6	・記念イベント(立命館いばらきフューチャープラザ大ホール)

○ 26年度の活動状況(交流会・同好会他を含む)

項目	高齢者・障がい者支援	子育て支援	講師	生活アドバイザー	コーディネート	事務所当番	所定事務	福祉	子育て	環境	拠点活動	交流会・同好会他	合計
点数	2547	729	344	6	186	693	774	5175	1249	77	5743	2443	19966



項目	高齢者・障がい者支援	子育て支援	講師	生活アドバイザー	コーディネート	事務所当番	所定事務	福祉	子育て	環境	拠点活動	交流会・同好会他	合計
人数	851	285	60	1	96	205	118	539	156	35	769	309	3424



○ 直近5年の諸活動

項目	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度
研修会・勉強会	19	10	7	20	12
同好会・交流会	53	71	70	68	75
行事・会議	36	33	30	36	34
計	108	114	107	124	121

