

## ナルクと私

新堂 山近和子

私がナルクを知ったのは、15年位前の新聞記事でした。ボランティアをするとポイントがつき将来必要になったときに使えるというもので、画期的なシステムだと思ったのです。

仕事を辞めたら問い合わせしてみようと思っていました。退職したタイミングよく友人が会員であることを知り紹介してもらいました。

早速、事務所に行くとそこは文化住宅の広くない部屋でしたが、居合わせた人たちが気軽に声をかけてくださって、とても居心地のいいところだと感じました。当時の山田代表から詳しく説明を受けて入会することにしました。

初めてのボランティア活動は、車いすで病院まで送り、リハビリが終わると家まで届けるという支援でした。ヘルパーの実務講習で習ったものの初めての経験で、初日はとても緊張しました。特に大変だったのは雨の日でした。それでも家まで届けて「ありがとう」と言われると、なんだか爽やかな気分になりました…  
これがボランティアなのだと実感しました。

2年ほどして、また仕事に復帰したため長いブランクがありましたが、その後去年のイベント担当をきっかけに運営委員やホームページ担当をさせていただくことになりました。

今回「第11回リーダー養成講座」への参加の声がかかり、11月25日から3日間受講するために「ユニトピアささやま」へ行ってきました。全国から集まった参加者の役職や顔ぶれを見ると、ちょっと気後れしましたが、私も拠点を代表してここにきているのだと思い心を引き締めました。

初日は高畑会長の「ナルク総論」で基本理念、リーダーとしての心構えの話でした。2日目からは朝からビッシリスケジュールで「組織運営」「時間預託活動」「事業活動」についての講義がありました。運営委員になったばかりで、拠点がどのように運営されているかすら知らなかったのですが、解りやすい説明でとてもよく理解できました。

今までは事務所の入り口付近にいた私が、一歩中に踏み込んだ感じです。これからもいろいろ経験を重ねて、もう一歩中に入れるようにしたいと思います。

午後は住職さんによる特別講話で「さとりの目を開き、心の目を開く」ことを教わりました。その後は4つのグループに分かれてのグループ討議です。テーマはどのグループも「会員増」と「活性化」です。

このグループ討議の時や、同室になった人、隣り合わせた人などいろいろな話をして、他拠点の実状がよくわかるとともに、茨木・摂津拠点がいかに活発に活動している拠点であるかを再認識しました。この3日間は私にとって貴重な体験でした。この経験を基に気持ち新たにして、今後の活動をしたいと思います。

また、研修会や同好会にも積極的に参加したいと思っています。



## ☆高校授業支援

春日丘高校の依頼により2年生3クラス（各28名）の家庭科授業の支援を12月17日、22日、1月14日の3日間に実施しました。内容は前回と同じで「高齢社会を生きる」をテーマとした講話と車椅子操作の説明と実習でした。

いつも年末年始の寒い時期で講師・実習指導協力者を集めるのは大変ですが、勿論参加する生徒さん達も大変です。しかし今年は1月14日以外は暖かく助かりました。講話は上田並びに牧野、奥村さんが担当し車椅子の指導は東條、小松、上野、下川さんと上記の講師が担当しました。講話は各講師が体験したことを語るのもそれぞれ異なりますが、上田は命の大切さ（戦争が与えた人生）牧野さんは福祉の在り方（福祉のフは普通の暮らし、クは暮らし、シは幸せ）奥村さんは高齢者への配慮（いずれ若者の協力が必要になるのだから高齢者に優しく接する気持ちを・・・）等を語りかけました。

車椅子操作実習も経験を積まれた担当講師の方々が生徒に判りやすく指導されていました。特に「車椅子はクルマではなく人扱い」であることを説明、歩道の通行が原則であることを強調しました。講師の真剣な指導に生徒も真面目に受講されていました。先生から「次年度も専攻生徒がさらに増え各クラス40名合計120名となりますがお願いします」と要請がありました。今後は今回参加した以外の方々にも講師、操作指導、運搬への参加協力をお願いいたします。（下穂積 上田展生）

## ☆新年会 1月16日（土）12:30～

新年会初参加の岡田さん親子を含め50余名の参加で開催されました。「サーちゃん」はナルクのおじいちゃんやおばあちゃんから声がかかり嬉しそうでした。初めに石田代表の「一人ひとりが心を合わせれば大きな力になる」という事が昨年の20周年行事で実証されたので今年も地域のためにも結束して頑張っていきたいと思いますとの話がありました。



新会員の紹介と挨拶があり、その後チョッピリ高価なお弁当や、差し入れに頂いたワイン、お酒等で賑やかな会になりました。アルコールも入り話が弾み司会の小松さんの声もかき消されます。コーラス、ダーツ、漢字ゲームなどが随所に入り、グループにも優勝賞品があるとのことで、昔の若者たちはすっかり童心に返り各グループが結束しました。最後にジャンケンゲームがあり、参加者全員が出資金一人100円でジャンケンに勝ち続けると最後は1人が全額ゲットしてジャラジャラ長者になれるのです。なんと私が優勝しました！大金もヒラヒラではないので風には飛ばされず地に落ちました??

今年もナルクきみまるさんの新ネタ漫談があり酔っ払い以外の人には大うけでした。最後は20周年で初登場した茨木音頭を輪になって踊り、東條さんの挨拶で締めくくられました。（新堂 竹村文子）

## ☆東ブロック新年会 1月24日（日）

数十年ぶりの大寒波到来と心配されましたが降雪もなく、代表、副代表（3名）、会員27名の参加のもと開催されました。四字熟語の上の部をくじで引き、下の部がセットされた場所が指定席となり自己紹介の時、熟語に対する思いや抱負を述べ、「八方美人・四面楚歌」のような言葉には皮肉や文句がチラットとでて、序盤から笑いがあふれました。昔懐かしい歌の合唱・手品・漫談・声帯模写など、多種多芸の連続でいつもながら才能溢れる方々に感心しきりです。



夫々がポッキーを口に加えての輪ゴム送りゲーム、背中に文字（ひらかな2文字）を書く送信ゲームでハラハラ、ドキドキ。はるか昔の試験のように真剣そのものでした。楽しく、和気あいあいの交流のひとときを過ごし、今年もこの雰囲気でも活動が送れるようにとの思いを新たにしました。（鮎川 秋貞暢子）

## 行事予定

月	日	時	行事等	会場等
2月	7日(日)	11:00	アクティブシニア フェスタ	シニアプラザ いばらき
	9日(火)	13:00	ブロック連絡網 作成会議	会議室
	10・27日	10:00	パッチワーク	会議室
	10日(水)	10:00 13:30	三役会 歌おう会	会議室
	13日(土)	10:00 13:00	運営委員会 歩楽人クラブ	会議室
	16日(火)	10:00 13:30	おしどりコーラス 絵手紙の集い	会議室
		13:00	済生会ボランティア 委員会	済生会病院
	18日(木)	13:00	出前講座	会議室
	20日(土)	13:00	アンチエイジングの会	会議室
23日(火)	11:00	楽遊会(観梅)	万博公園	
3月	9・26日	10:00	パッチワーク	会議室
	10日(木)	10:00 13:00	摂津交流会 三役会	安威川公民館 会議室
		10:00 13:00	運営委員会 誕生会	会議室
	15日(火)	10:00 13:00	おしどりコーラス 絵手紙の集い	会議室

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

皆で一緒に歌いましょう！

2月10日(水) 13:30~14:30

皆で一緒に歌いましょう！

・青い山脈・いい湯だな・カチューシャ  
・夜明けのうた・広い河の岸辺 など…

・場 所：会議室

・申 込：不要

・担 当：小松道生



### ○歩楽人クラブ(1月の予定を変更)

2月13日(土) 13:00

語り・映像 “三島に眠る鎌足公”

場 所：会議室

・申 込：2月8日

・担 当：大倉・岩本

### ○アンチエイジングの会

2月20日(土) 13:00

・場 所：会議室 ・申 込：自由参加

・担 当：牧野・東條・杉本

### ○楽遊会

万博梅林で観梅を楽しみましょう

2月23日(火) 11:00

集合場所：万博公園中央口

締 切：2月17日まで

担 当：西・摂津ブロック

梅を観て昼食・甘酒など



### 茨木アクティブシニアフェスタ 2016 に参加しよう！！

日 時： 2月7日(日) 11:00~16:30 (サロン室で見学できます)

場 所： シニアプラザいばらき(旧桑田荘) 模擬店：ぜんざい・うどんなど

第三部 14:00~15:30 元気なシニア達の実践活動の発表

\*ナルク茨木・摂津拠点のテーマ 発表は15:00頃

「支え合って20年これからも地域と共に」・映像を流して活動を紹介します。

\*展示ブース ナルク活動の写真、パッチワークなど・映像と写真で紹介します。

皆様のご協力と参加お待ちしております！！ 担当：池原・石田



### 出前講座

日 時： 2月18日(木) 13:00~15:00

場 所： 会議室

第一部 「介護保険制度について」

講 師： 健康福祉部 介護保険課 岩田 紗季氏

第二部 「茨木市の介護予防・日常生活支援総合事業について」

講 師： 健康福祉部 高齢者支援課 源本 円氏

定 員： 30名 この機会に内容をしっかり理解し公私共に役立てましょう！

予告 4月2日(土) 13:00~15:00

場 所： セレモール花廣 「家族葬などについて」

講 師： 花廣営業部長 小西 浩徳氏

定 員： 40名 (友人・知人の方にもお知らせください)

担当：神田



① 第2回ブロック連絡網作成会議： 2月9日(火) 13:00~

各ブロックより2名の出席をお願いします。

② 運営委員会を欠席する場合は必ず連絡をして下さい。

事務局





☆議事・連絡事項など

- ① 12月14日済生会病院と共催の介護教室は「訪問介護」のテーマで行われ参加者42名スタッフ合わせて60名の参加があった。
- ② 春日丘高校の授業支援は12月17日、22日、1月14日で3クラス84名の出席があり講話と車椅子研修を行った。
- ③ シニアフェスタが2月7日開催。当拠点ブースでは活動のPRと会員の勧誘を行う。
- ④ 2月18日13時～15時茨木市出前講座 ○介護保険制度 ○介護予防・日常生活支援総合事業について。
- ⑤ 連絡網作成は各ブロックから資料が提出され殆どが会報配布組織単位で行うことを考慮している。2月9日の会議にて実施の詳細について協議する。
- ⑥ クリーン大作戦は春秋2回実施、中止時の飲物配布については継続協議とする。
- ⑦ 所定業務・事務所当番等の交通費支給について細部を検討する。
- ⑧ 活動報告は月初第3活動日までに提出願います。
- ⑨ 行事を実施した時は会報に掲載する説明記事を添えて「行事实施報告書」を提出のこと。
- ◎ 2月13日の運営委員会の進行担当は活動管理グループです。

☆12月の活動実績

時間預託活動	482点	目標比当月 103%	累計 99%	前年同期比 :104%
奉仕活動	837点	〃 77%	〃 102%	〃 110%
活動全体	1319点	〃 85%	〃 101%	〃 108%
無点活動	113点	累計 1432点	同好会イベントに一般参加など含む	

- ・時間預託活動は高齢者・障がい者支援、子育て支援共に活発で月間目標をクリアし順調。
- ・奉仕活動では福祉活動、子育て活動共に活発であったが拠点活動がやや低調であった。
- ・受託事業はご一緒 45時間(11月残含む)、日常生活 22件(11月残含む)であった。
- ・預託点利用:51点(引越し作業支援)(累計 148点)

**預託点！ 遠慮せず身近なことから気軽に利用しましょう！**

**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です**

- ◎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、電灯の掃除  
電球取り替え、台所・ふろ掃除、庭の手入れ・水やり・植木の手入れ  
大型ごみ出し、家の中の片づけ、アルバム・本・衣類の整理や処分

◎パソコン・デジカメ・タブレットなど 「ITで遊ぼう！」

2月予定は・18(木)PM小松・25(木)PM小松  
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月の会員異動

- ・入会者:長岡カズ子・操(橋の内)、根岸経・聰(玉瀬町)
- ・退会者:佐野弘泰・恵子(中津町)、  
死亡退会者 中井 進(若園町)、尾崎真澄(美沢町)、加堂芳夫(東奈良)
- ・移 動:宮崎美雪(真砂→千里丘北)
- ・1月末会員=427人(男性 152、女性 275)〈参考:26年3月末会員=434人〉

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㈱
- ・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3月号は3月2日(水)15:00 完成予定。配付担当は事務所へ取りに来て下さい。