NPO法人　ナルク　茨木･摂津拠点　ナルク(NALC)平成28年4月号付録

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

191号

平成28年度を迎えて

代表　　石田あけみ

前年度を活動時間で振り返ってみると、時間預託活動約５４００時間、奉仕活動約１２７００時間、交流会・同好会活動を含めると２万時間を超える活動となる見込みです。収支状況においても予算をはるかに超える黒字となりそうです。これは昨年度が当拠点の２０周年に当たり、会員の皆さん方が諸活動に積極的に取り組んでいただいた結果と言えます。
皆様のご協力に感謝いたします。

さて２８年度を迎えるについて具体的な方針として下記を考えています。
今年度の活動方針である“住み慣れた街で、いつまでも楽しく安心して暮らせる生活を目指し、地域のため自分のためにみんなで助け合いましょう”を実現するための具体策として

１．支援される側への環境作り

拠点別の７０歳未満の会員比率（本部調査）では当拠点は４６％と比較的高い方であるが、今後当拠点会員の高齢化を考えると、支援する側からされる側へのスムーズな移行への環境作りが急がれる。現在、利用点の活用を様々な例を挙げて会報などで紹介している。さらに支援されることに慣れていきましょう。

２．ブロック制の活用

現在のブロック制は楽遊会主催のお誕生会・交流会などで活発に運営され、会員同士の交流や、新しい会員が参加しやすい雰囲気づくりに役立っているが、さらに個々の得意分野を活かし諸活動の活性化へ繋げる。
　また、今期からスタートする連絡網をフルに使って安否確認をはじめ会員間の情報交換や独居高齢者・障害者の孤立化や孤独化をなくするための声掛け・見守りに活用する。

３．会員のスキルアップとコーディネーターの拡充

様々な研修や実践の機会を積重ねながらスキルアップを図り支援活動に繋げる。

４．会員の増員と活動会員の拡大

会員の増員については、高齢者のボランティア参加意識は高いとの調査結果（福祉デザイン研究所とナルクの共同調査）をふまえ更なる声掛けの機会が必要と思われるので、加入呼びかけのチラシ、説明会の開催、ミニコミ誌への掲載などの広報活動を計画・実行していく。
　また、活動会員の拡大では、休眠会員の掘り起こし策として、各種イベントへのお誘いを根気強く呼びかけ、楽しみながら無理なく活動する仲間へと繋げていく。
　退会希望者に対しては、会話を通して意見・事情等を交換し継続するための説得を試みる。

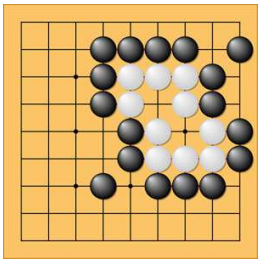
５．高齢者・障害者、子育て支援

それぞれの支援目的に対し、丁寧に持てる技量を通じて応えていく。
　また介護保険制度改正に伴う茨木市の「介護予防支援事業、日常生活支援総合事業」への参加なども考慮しながら活動する。

以上を今年度の方針として取り組んでいきたいと思っております。
皆様のご協力をお願いいたします。

お知らせ　　平成28年度　定時総会･懇親会
日　時:　5月28日(土)　定時総会　10時～　　懇親会　12時30分～
場　所:　会議室
ご案内･議案書は５月号会報と一緒にお届けいたします。
皆さんふるってご出席ください。

☆支援日記　　趣味を生かそう



同じ趣味を持っていれば、年齢差とか男女に関わりなくお互いの気持ちが通じ合い意気投合もし、趣味に興じているときは、何時までも飽きることなく喜びや楽しみに浸る事ができるものであると思います。いま、月１回で2時間程、Aさん宅に行き囲碁を通じて話相手になりナルクの支援活動に携わっています。囲碁は人により実力差があります。（勝負事はすべてがそうであるように）強者がそれを無視して対等の立場であるようにして勝負に臨むと、強者は弱者に大差をつけて勝つことは当然のことです。そこで実力差に応じて初めに盤上に何目かの黒石を置き、弱者は強者からハンディをつけてもらいます。そうすれば、勝ち負けも真剣勝負的な様相になってきます。それだけにお互いが勝った時の喜びとか、負けた時の悔しさを味わって、次は何とか勝ちたい気持ちがわいてくるようになると思います。

支援活動では、2～3回の対局をしています。1局終われば、休憩をして、世間話などが盛り上がってくると、自然に笑い声も大きくなって、お互い気分良く楽しいひと時を過ごしています。

ときどき勝負の内容によっては、休憩をしないで引き続き対局することもあります。それでも帰りぎわには、Aさんの近況や体調などを聞きながら会話をしています。趣味を生かして、話し合いができれば、これほど楽しいことはないと思っています。（東奈良　神田　茂）

☆お誕生会　3月 12日（土）13:00～15:00

昨年の20周年記念イベントに参加してナルクの会を知り、その後に入会しました。今回初めておしどりの会主催の誕生会に出席させて頂きました。お心のこもったおもてなし誠に有り難うございました。懐かしい唱歌を久し振りに楽しく歌う事もできました。また素晴らしい楽器演奏を聞かせて頂き感動し心弾ませ帰宅致しました。
今後は健康に留意し行事に参加出来ればと思っております。

（摂津　寺西重雄）

☆絵手紙の会　　雑感

月1回第3火曜日の午後、「下手でいい、下手がいい」に助けられて絵手紙を描き続け、そろそろ 2 年（2014年 4 月頃）になりますが、相変わらず下手は下手なりに描き始めると皆すっかり無口になったり、楽しいおしゃべりを交わしたり、真剣に筆を走らせ次々と絵手紙が出来上がり、皆さんの絵や、その絵手紙にぴったりなことばに感心し、お互いに見せ合って楽しいひと時を過ごしています。

3 月の絵手紙は東日本大震災にあわれた方々に、少しでも楽しんで頂けたらと、京都のNALC「ことの会」の呼びかけで 20 枚ほどの絵手紙を届けることになりました。

毎月参加される方々は6人から10 人程ですので、今まで絵なんか描いたことがないとか、人に見せるのが苦手という方も一寸覗いて頂ければ賑やかになるのにと思っています。

（西　松尾克彦）

☆ちょっといい話

《ソーシャル・インクルージョン（社会的包摂）》

誰もが社会から孤立したり排除されたりせず、社会の構成員として能力を発揮でき、お互いを支え合おうという考え方。少子高齢化社会の中で、一人一人の能力・技能を開花させることでしか社会の持続可能性は生まれず、将来の展望も切り開けないという全員参加型社会の発想。　（毎日新聞 H28. 3. 9）

《欲望の譲渡》

自分より満たされていない他者に譲渡する。そこに価値を見出す。例えば高齢者の内、余裕のある者はこれ以上の欲望の追及を控え、若い世代をサポートし、次世代に何かを託す。価値観の転換が震災後の日本に求められているのではないか。

（毎日新聞 H 28. 3. 14）

行事予定

月	日　時		行　事　等	会　場　等
4月	2 日(土)	13:00	お葬式を知ろう	セレモール花廣
	5 日(火)	11:00	お花見	桜通り
	6日(水)	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	8日(金)	9:30	三役会	会議室
	9日(土)	10:00 13:00	運営委員会 説明会(下記参照)	会議室
	13 日(水)	13:30	歌おう会	会議室
	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
	16 日(土)	13:00	アンチエイジング	会議室
	19 日(火)	10:00 13:30	おしどりコーラス 絵手紙の集い	会議室
	28 日(木)	13:30	値付け作業	会議室
	30 日(土)	10:00	みんな集まれ ボランティア	中央北グランド
5月	5 日(木)	10:00	クリーン作戦	茨木市内
	11･21日	10:00	パッチワーク	会議室
	12 日(木)	10:00 13:00	摂津交流会 三役会	安威川公民館 会議室
	14 日(土)	10:00	運営委員会 合同委員会	会議室
	17 日(火)	10:00 13:00	おしどりコーラス 絵手紙の集い	会議室
	18 日(水)	13:00	カラオケ	
	26 日(木)	13:00	お茶を楽しむ会	会議室
	28 日(土)	10:00	総会	会議室

○お花見・バーベキュー

4月5日（火）　11：00～

＊場　所：桜通り
（シルバー人材センター付近）
＊会　費：１０００円
＊雨天中止
＊各自おにぎり
＊敷物持参
＊担　当：事務局

○歌おう会

4月13日(水) 13:30～14:30

皆で一緒に歌いましょう！

３６５日の紙飛行機、花、さくら花は咲く、シクラメンのかほり
この広い野原いっぱい　など…

＊場　所：会議室
＊申込み：不要
＊担　当：小松道生

○みんな集まれ!!ボランティア inいばらき

4月30日（土）10:00～15:00

バザーへの提供品のご協力と
多勢の参加をお願いいたします。

詳しくは添付のチラシ参照

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。

活動会員の方へ説明会開催のお知らせ
（交通費補助･連絡網について）

4月9日（土）13:00～　　会議室

①交通費補助の変更に伴い月次活動
　実績表の用紙が変わります。
②ブロック連絡網様式　　事務局

アンチエイジングの会

4月16日（土）　13：00～　　会議室

①あなたの大切なお金が狙われている
　高齢者の消費者トラブルと成年後見制度　　東條
②脳トレ・思い出カルタ　　牧野
③朗読と昔話を聴こう　　井上･大谷

担当：東條･杉本

ひとくちメモ

骨棘（こつきょく）

他の件でレントゲンを撮ったら、骨棘がでていると言われました。痛みも何も症状はなかったが、写真にばっちり棘が写っていました。症状としては足底筋膜炎と似ており、棘がでているかどうかの違いです。歩き始めに踵（かかと）に痛みを感じ、車から降りるときに痛みが走る、踵を強く押すと激痛が走るなど症状は色々です。踵、土ふまず、足指の付け根など。足のアーチを支える足底筋膜が弱っていたり、ふくらはぎが固いと踵に棘ができ易いようです。長距離ランナーやジャンプ競技の選手、ハイヒールや固い靴底での立ち仕事の方などがなりやすいようです。ふくらはぎを鍛えるには、手で支えて安定した状態で階段につま先で立ち、踵の上げ下げを繰り返す。足底筋膜は膝、足の甲を伸ばして足の指でタオルを手繰り寄せることで鍛えられます。毎朝椅子に深く腰掛け、片方の足をもう一方の足に乗せ反対側の手でつま先を持ちゆっくり反りかえらせていき、20 秒たったら元に戻すを繰り返す。毎日 10 回程度行うと良いストレッチになり対処できます。靴を履く前にどうぞお試しください。　（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

①4月３０日（土）みんな集まれボランティアを開催する。雨天の場合は５月１日（日）。
値付けを２８日（木）１３時３０分から会議室で行う。提供してくださる方は早めに持参してください。（引き取りにも伺います）
②５月５日（祝）名称をクリーン作戦として実施する。
③ブロック連絡網について運営委員会で検討の結果、記入用紙を一部変更して実施する。
④現行の交通費・コーディネーター通信費補助は廃止し、新たに対象を時間預託活動、所定事務，事務所当番、三役当番とし金額は 100 円/回とする。
支払時期は１０月・４月にまとめる。用紙は「月次活動実績表」を一部変更する。
４月９日（土）１３時から説明会を行う。
⑤駐車場が無くなりました。駐車可能場所：ﾄﾞｩﾗｲﾌ送迎車の前(午前１０時頃～午後３時頃)
南側玄関前、北側道路側ｽﾍﾟｰｽ（事前に管理事務所に届け出必要）
◎４月９日の運営委員会の進行担当はイベントグループです。

☆２月度の活動実績

時間預託活動	470 点	目標比当月　101%	累計　97%	**前**年同期比　103%
奉仕活動	844 点	〃　77%	〃　97%	〃　104%
活動全体	1314 点	〃　84%	〃　97%	〃　104%
無点活動	209 点	累計　1523 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・障がい者支援はほぼ計画通り、子育て支援は好調であった。
奉仕活動では福祉活動が活発であったが子育て活動・拠点活動が低調であった。
受託事業はご一緒８件４９時間、日常生活６人１２件で少なかった。
- 会計状況：時間預託寄付金は 10 月以降最も好調であったが、受託金は低調であった。
２７年度繰越金は期末処理として引当金に計上する。
- 預託点利用：2 件 4 点　（累計 159 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‥家事支援：網戸洗い　窓ガラス拭き　扇風機・換気扇・エアコンの掃除
電灯の掃除　電球取り替え　台所　ふろ掃除　庭木の手入れ・:水やり
終　活‥家の中の片づけ　アルバム・本・衣類の整理や処分　棚の整理　大型ごみ出し

☆３月の会員異動

- 入会者：坊古居(ぼこい)利加・清次(高槻)、甚野松次郎(白川)、猿丸米子(沢良宜浜)
竹原和代・久勝(沢良宜西)
- 退会者：支援終了退会者　北田正枝(西豊川)、矢野裕美(丑寅)　Ｍ会員
一般退会者　青木陽子・典生(紫明園)Ｍ会員
- 移　動：池田勝・光(天王→奈良町)、東美恵子(島→真砂)
- ３月末会員=431 人（男性 155､女性 276）〈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! 」へ来てくださいね。
４月予定は次の通りです。・１４(木)ＰＭ小松　・２１(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㈱
- 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５月号は５/６（金）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。