



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

200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

平成29年を迎えて

代表 石田あけみ

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様には良き新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は預託活動はじめ奉仕活動及び同好会活動等へ皆様から多くのご参加・ご協力を頂き感謝申し上げます。

さて、会報 200号発行にあたり、創刊号・100号を振り返りつつ、また日本同様高齢化が進んでいるカナダ ケローナから当地の高齢者事情を報告いたします。

創刊号

平成7年8月4日発行の1面には、7月16日に茨木市福祉文化会館にて茨木市長、摂津市長代理を始め多数のご来賓を迎え、約100名が出席して行われた茨木・摂津支部設立総会の熱気あふれる様子が詳しく報告されています。当時はWAC・ACの一支部として設立し、平成10年6月に組織が分かれ現在のNALCとなりました。

100号

平成20年9月発行。1面は茨木市が新しく企画しスタートさせた認知症高齢者のための在宅サービス「高齢者ごいっしょサービス事業」に協力したいとの記事があり、この要請に応え委託契約が結ばれ、この事業は現在も継続しています。

200号

平成29年新年号は趣きを変えて、リタイア後の人生を送りたい一番人気の街「カナダケローナ」からの日系高齢者の現状を報告します。

○地理

BC州 オカナガン地方 ケローナ
人口 約18万人 面積 212km²
平均気温(冬) -6℃ (夏) 25℃

○暮らし

ケローナ在住の日系高齢者は少なく、その殆どは家族と同居か施設に入所。お寺がありメンバーは104名、うち17名が85歳以上でケアホームに入所している。

今後

州全体では高齢化率は上昇傾向。移民や他州からの移住者による増加が原因。ケローナでは現在50歳以上が約40%、65歳以上は2030年には23%と予想され、日本が抱える2025年問題と似通っている。

○介護事情

- ① 自宅：
政府からのサポート又は自費でヘルパーを雇う。
- ② 施設入所：
・インディペンデントリビング
個室に住み食堂で食事をし、移動や歩行は自立が条件。



・アシステッドリビング

インディペンデントのサービスとナーシングケア、パーソナルケア（自立生活は可能だが介助が必要）で多くの高齢者が利用。

・ナーシングホーム

24時間ケアが必要な人のための施設で看護師が常駐。

③ボランティア活動

家族以外にサポートはない。お寺の人々が入所の日系人の話し相手になっている。バンクーバーには日系センターがあり、住居と日本食・日本文化の行事がある。当地の人々はバンクーバーのような施設を立ち上げたいと考えている。

④お寺

70年前に日系1世達が自分たちの集まる場として作り、現在は浄土真宗の住職が日本から派遣されている。ケローナ唯一の日系人のコミュニティ的存在。高齢者中心であったが若い世代との交流の必要性からイベントなどを開催している。

ケローナの高齢化率は高いが、観光と住宅税で潤っている。しかし日系高齢者が老後を在宅か施設のどちらを選択しても、食や文化的嗜好の満足を得ることは難しい。入所の日系人のために、お寺がボランティア活動として考えている日本食の配食サービスや日本語での話し相手などは、心身ともに癒され、日々を豊かに暮らす助けになるに違いない。

この小さくて広い街で心豊かに暮らすためにボランティアの原点を学んだように思った。

今後も「住み慣れた街で誰もが安心して暮らすために」できることを、会員皆様のご協力で果たしていきたいと思っております。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。

☆支援日記

ナルクに入って3年目で最初から続けている活動はドゥライフで行っている朗読です。朗読といっても私がお聞かせするのではなく利用者の皆さんと一緒に詩や小説の一節を大きな声で読んで頂きます。例えば島崎藤村の「初恋」とか石川啄木の「雨にも負けず」など、普段家で大声を出すことがないので声を出すことを喜んで下さっているようです。最近は最後に大声で笑う詩を読んでいます。第2部として河崎恭子さんのハーモニカ伴奏で童謡やナツメロを3・4曲歌っています。とても好評で皆さんと楽しいひと時を過ごしています。長く続けていければと思っています。(山手台 井上惇子)

☆市民講座 「介護ストレスと付き合う」12月5日(月) 済生会茨木病院 23名参加

ナルクと済生会茨木病院の共催で行われた講座に参加しました。私も長年姑の介護をした経験があります。「介護ストレスと上手く付き合う方法」がテーマで、ライフポートの療養長兼松氏や看護師、介護福祉士の方々から、①音楽を聴く・・・力強い曲やカラオケを歌う②入浴でリラックスする③おいしい食事を摂る④アルコールと上手く付き合う⑤適度な運動をする・・・ストレッチ、ラジオ体操などが効果的⑥全て一人で抱え込まず相談できる人を見つける、などを教わり、介護は負担を感じながらすると疲れがますます、何でも喜んですれば疲れにくいということを感じました。今後支援してゆく中でぜひ活かしていきたいと思いました。(春日 坂本暁子)

☆お誕生会 12月10日(土) 13:00～ 35名参加



12月のお誕生会に南ブロックのスタッフとして参加しました。スリッパリレーなど3種類のゲームをチーム対抗で競い、どれも大いに盛り上がりました。優勝チームにはとても夢のある賞品が、そしてBBチームには身体が温まる賞品が贈られました。最後に恒例の「オー・ジーンズさん」の生演奏に合わせて全員で合唱しとても楽しいひとときを過ごしました。今まで自分のお誕生会には何度か出席しましたが、今回初めて企画・準備段階から携わり、下準備の大切さが判りました。今後どんな行事に参加するにしても、準備し

て頂いた方達に感謝の気持ちを忘れずに参加しようと改めて思いました。(東奈良 布川啓子)

☆お茶を楽しむ会 12月12日(月) 15名参加

会議室に於いて、瀬川さんをリーダーとし男女揃って参加し、表千家、裏千家合同でお茶会が和やかにオープンしました。皆様それぞれの流儀に添ってお抹茶をたてて戴き、様々な話題が飛び交い、楽しいひと時を過ごすことができました。

*「カサコソと落ち葉とともに鳴る茶筌」

*「どんぐりや抹茶の碗にとび込みぬ」 桑田町 渡部和子)



同好会あれこれ

パッチワーク



今、私はクリスマス用のタペストリーを制作中です。すでに仕上げた方もおられる中、のんびり屋の私は12月までには仕上げなければと思いながらこれを書いています。パッチワークには配色を考える楽しみや、苦労した作品が出来上がった時の達成感など色々な喜びを味わうことが出来ます。このタペストリーにはちょっとした驚きがありました。クリスマスカラーの布を三角形と台形に切り、それを教えられた通り縫い繋げてゆくと四角形の二つの捻じり合わせた様な額縁になったのです。これには感心し暫く見入ってしまいました。11月には希望者で大阪のATCへ「幸せのキルト展」を見学に行きました。広い会場一杯に世界のキルトや、著名な先生方の作品が展示されており、それぞれに特徴があり素晴らしく圧倒される作品ばかりでした。(寺田町 山田洋子)

おしどりコーラス

先日おしどりコーラス発足以来、ドゥライフで三回目の発表をさせて頂きました。

ドゥライフ村上さんの軽妙な司会で始まり、「ビリーブ」「上を向いて歩こう」などを歌いました。その後はドゥライフの歌集から利用者さんのリクエスト数曲と一緒に歌いました。皆さんとても大きな声でしっかり歌っておられました。歌は懐メロと思いきや唱歌、童謡をリクエストされていました。おしどりコーラスの伴奏者鈴木久美子さんがどの曲もすぐに合わせて弾いて下さり、心地よく歌えました。私たちのコーラスも、もう少し上達したいものです。どうぞ皆さんご参加ください。

(新堂 水瀧千津子)



行事予定

月	日	時	行事等	会場等
1月	11・28日	10:00	パッチワーク	会議室
	12日(木)	11:00 13:30	摂津ブロック新年会 ハンドマッサージ	三府鮎 デュライフ
	13日(金)	10:00	三役会	会議室
	14日(土)	10:00 12:30	運営委員会 新年懇親会	会議室
	15日(日)	11:00	東ブロック新年会	東コミュニティ センター
	17日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	会議室
	17~19日		春日丘高校授業支援	春日丘高校
	20日(金)	13:00	中央ブロック交流会	会議室
2月	8・25日	10:00	パッチワーク	会議室
	8日(水)	13:30	歌おう会	会議室
	9日(木)	10:00 13:00	摂津ブロック交流会 三役会	安威川公民館 会議室
	11日(土)	10:00 13:00	運営委員会 楽遊会	会議室
	12日(日)	10:50	シニアフェスタ	シニアプラザ
	15日(水)	13:30	研修会(口腔ケア)	会議室
	18日(土)	13:00	アンチエイジングの会	会議室
	21日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	会議室

◎新年懇親会

皆さんの参加をお待ちしています

1月14日(土)12:30~

場 所：会議室

*会食

*懇談

*コーラス

*ゲーム等

費 用：1000円

担 当：事務局



◎事務所に各行事の出欠名簿を備えています。出席=○ 欠席=× を 記入願います。

茨木アクティブシニアフェスタ2017

日 時：2月12日(日)10:50~

場 所：シニアプラザ いばらき

詳細は同送のチラシを参照してください。

- 1部：高齢者の多彩な実践活動の発表
- 2部：迫力・健康と笑い・驚きのイベント
- 3部：空くじなしのビンゴゲーム

事前申し込みは不要です。

多数のご参加をお待ちしています。



担当：事務局

出前講座 「口腔ケア」

日 時：2月15日(水) 13:30~15:00

場 所：会議室

テーマ：歯と口の健康作り

講 師：歯科衛生士 藤岡 和美氏

*友人、知人のご参加を歓迎します。



担当：飛田・松下

ひとくちメモ

和気致祥(わきちしょう)

おめでとうございます。世界中が和気致祥(心を一つにすれば幸せが来る)となり、弾が飛び交われない日が一日でも多くある年でありますように祈ります。子供たちに茶道を教えていると禅語、漢語を教えずにはならなくなります。知っている2字、3字、4字熟語を挙げさせそのうちから、銘にふさわしいものを上げていきます。意味を聞くと、とんちんかん面白い言葉も出てきますが、2年生は毎週5個季節に関する銘、5年生は漢字熟語と宿題にしていますが、考えてくるのは至難の業のようです。それでも「ふーん。なるほど。」とほめると「やったー。」という顔しています。人に教えるということは自分が一生懸命に勉強しなくてはなりません。一番のボケ防止方法です。一番得をしているのは教えている私かも?

これを読んでおられるあなたもおめでたい言葉を漢語なり、禅語で5個考えてみて下さい。

(北春日丘 伊藤英美子)



☆議事・連絡事項など

- ① 11月20日ナルク北・南拠点の車椅子研修に上田氏・神田氏が講師として参加した。
- ② 11月29日シニアカレッジより11名が当拠点見学に来所。ナルクの説明の後、シニアカレッジ卒業生・会員伊田氏によるナルク活動の感想と懇談などを約1時間30分にわたって行った。
- ③ 12月5日済生会茨木病院市民講座「介護ストレスについて」が行われ53名が参加(拠点23名)
- ④ 29年2月12日(日)開催の「アクティブシニアフェスタ」のスケジュール内容が決定した。
- ⑤ ナルク会員向けの認知症対応策を共有する為、今期末の完成を目標として資料の再編を行う。
- ⑥ シニアマイスター制度にナルクはシニア「介護養成講座」と「済生会介護教室」を登録する。
- ⑦ 1月17日(火)～19日(木)春日丘高校授業支援として講話と車椅子実習を行う。
- ⑧ 茨木市市議会予算編成終了後ナルクに対し「総合事業B」についての説明が予定されている。
- ⑨ 新年懇親会は1月14日(土)12時30分より。

☆11月度の活動実績

活動区分	当月活動点	当月達成率(%)	累計達成率(%)	累計前年比(%)
高齢者・障がい者	339	151	116	115
子育て	106	127	109	124
所定事務など	196	—	—	—
時間預託小計	641	142	122	119
福祉	489	125	93	95
子育て	108	130	97	94
拠点活動など	336	—	—	—
奉仕活動小計	933	91	86	77
活動全体合計	1574	106	97	89
無点活動	185	—	—	—
当月累計	1759	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ご一緒:6人 36.5時間 / ◎日常生活:6人11回			

- ・預託点利用:5件111点(当期累計305点) **遠慮せず身近なことから気軽に利用しましょう!**
- ・利用内訳:相談助言(17)、話し相手(3)、パソコン指導(3)、住宅掃除(79)、庭の手入れ(2)、買い物(7)

☆12月の会員異動

- ・入会者:服部いつみ(北春日丘)、松井良樹(摂津市三島)
 - ・退会者:山野美佳・康幸(南春日丘)、山田良子(山手台)、仁科和江・昭雄(白川)、中山洋子(山手台)
程曉敏・陳加浪(桑田町)M会員
 - ・地区移動:西豊子(春日)
- 12月末会員=428人(男性151、女性277)〈参考:28年3月末会員=431人〉

パソコン・デジカメ・タブレットなど「iTで遊ぼう!」へ来て下さいね。

1月予定は次の通りです。・12(木)PM小松、19(木)PM小松
尚、ご自宅訪問もOKです。ご希望を担当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 ・長谷川浩 ・安孫子浩子
 ・済生会茨木病院

2月号は2月2日(木)15時完成予定です。配布担当は事務所へ取りに来てください。