



## ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

211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

### リーダー研修に参加して



東ブロック 竹村文子

11月9日、10日、本部で開かれた「第13回拠点リーダー養成講座」に参加しました。

入会后10年を過ぎ、加齢を言い訳にして前を向く気持ちを忘れかけていた時に声をかけていただきました。

この講座は例年2泊3日に亘って行われるものと聞いていましたが、今回からは1日半に短縮され、中でも関西近辺の拠点会員は日帰りでの参加と改まりました。

北海道から2名、東北2名、関東7名、信州1名、岐阜1名、関西12名、大分1名、総勢26名で男性が16名、女性が10名の参加者でした。

「リーダー養成講座」の表題に緊張感もありましたが、講師の方々は何度かお会いしていたこともあり緊張がほぐれました。

講座内容は、「約款について」「会計処理について」「組織の仕組みと機能」等、難しいものもありましたが、「時間預託活動や奉仕活動、コーディネート、事務所当番」などについての講義もあり、個人の感想としてはナルクの原点、初心に戻る気持ちになれるものでした。

参加各拠点の共通の課題である「新入会員、活動会員を増やすには？」とのテーマでグループ討議をし、意見交換もしました。様々な方法が話し合われ、合い言葉として「声掛けは最低3回」を心がけることとしました。

会員の減少や活動実績がなく消滅しそうな拠点もあるようですが、神野会長の基調講演の結びは「楽しいナルク 安心のナルク 感動のナルク」であり明るいものでした。

**【誰かのためというより自分のため、少しのプレッシャーを感じながら、出来る事をしよう】**をモットーに活動していこうと思います。

#### 研修計画を立てるにあたって

研修会等を通して、知識の習得と実技の体験、直接的であれ、間接的であれ会員の皆様が支援活動する際の一助になるようにと心がけています。毎月開く担当者連絡会議では、反省と次回研修にあたっての役割分担を検討しています。今月も2面記載の研修を実施致しました。今後も皆様から頂いたご要望等についても話し合っていきます。

引き続きご意見ご指導もよろしくお願いします。

(研修 神田茂)

#### ナルク茨木・摂津拠点新ホームページ

11月7日ナルク茨木・摂津拠点のホームページがリニューアルされました。ご覧になってご意見などをお寄せください。それらを基により良いホームページに更新をしていきます。

ナルク茨木・摂津HP(oshidori-ibaraki.com)で検索して下さい。

事務局

## 支援日誌

Fさん宅の支援に入り、約3年近く関わらせて頂いています。

お母さんが他界され、母思いのFさんは一人の生活にも慣れてこられ、生け花を趣味として、京都までお稽古に行き、デジカメに収めた作品を毎回楽しく説明し見せて下さいます。

また、Fさんは健康に気を付けて無添加食品を愛好され、大阪市内まで出向き購入されています。大事な情報は手帳に記入されていますが、その手帳が時々自宅内で行方不明になり大騒ぎ、しかも衣類などが溢れていて探すのも大変です。そんなFさんですが、教えて頂くことも多々あり、いつも感謝しています。月に一度の訪問ですが、これからも私なりの支援で継続させて頂きたいと思えます。  
(新堂 上辻涼子)

### ☆フリーマーケット 11月12日(日) 10:00~15:00 参加 32名

前々日に茨木市の上音羽の大根畑に収穫作業に行った。好天に恵まれ、参加者8名。



大根を抜き水洗いし準備をした。帰途、新名神高速道路工事現場(干提寺)の変貌に驚く。

フリーマーケット当日は天気も良く会場への来場者も多く盛況だった。当日はナルク行事が重なっていたにも関わらず、会員の方々も多数参加しておられた。今回は農産品の提供(田北さんが大根、松尾さんが椎茸、宮地さんが銀杏、八木は秋どりのジャガイモ、黒ニンニク)があり、ナルクコーナーにもたくさんの来客があり完売! 皆んなで喜び会員一致団結して無事終わりました。

(平田 八木 栄)

### ☆歌おう会に参加して 11月15日(水) 13:00~14:00 参加 9名

久しぶりの参加でした。参加者は少なかったのですが、大変楽しい時間でした。

私たちはオー・ジーンズの方々のリードに合わせて「旅愁」「紅葉」に始まり、「丘を越えて」「北帰行」とすすみ沢山歌いました。中でも「五番街のマリーへ」「サン・トワ・マミー」が私は大好きでとても嬉しかったです。喜びは一人では味わえません。楽しい時間でした。  
(大同町 安田益子)

### ☆郡山宿本陣を学ぶ 11月16日(木) 13:00~15:00 参加 20名

江戸時代参勤交代は西宮から京都の伏見を結ぶ間(西国街道)に6つの宿駅があり、その中央に位置するのが茨木の郡山本陣で、宿駅として大変栄えたそうです。正門の内側に5色の椿の花を咲かせる事に由来して、椿の本陣と言われています。一度火災で類焼し、享保6年に再建され、さらに寛政9年に改築され国史跡に指定されています。宿帳が残されており、有名な浅野内匠頭も3回宿泊されています。宿に入られるお殿様は、籠に乗られそのままお御成門をくぐり椿をご覧になり、大玄関まで入られ、初めて籠から降りられ座敷「上段の間」におつきになられるとのこと。



又、宿泊は現在と同じように予約を取り、他の大名と重ならない様に、役人は値段交渉もしたようです。西国街道は宿代が安かったので経費節減のため多く利用されたようです。今も昔も交渉手段は変わらぬ事を知りました。茨木にあるこの街道が、重要な交通路として今に至っている事を知り、改めて歴史のある所に住んでいる事を再確認でき、とても有意義な日でした。

2018年3月に特別公開があります。

(白川 箕浦芳子)

### ☆上級救命講習会 11月19日(日) 9:00~17:00 参加 14名(ナルク4名)

「救える命を救いたい」という言葉通り、目の前で倒れた人、また人だかりの中で倒れた人を見た時に周りの人たちと協力して119番通報する人、AEDを持ってきてもらう人を指さしお願いする事など学びました。

心肺蘇生法1. 反応を見る…肩を優しく叩きながら大声で呼びかける

2. 呼吸を見る…呼吸確認は10秒以内

3. 胸骨圧迫…胸骨が5cm沈むまでしっかりと圧迫する。(成人対象)

4. 気道確保…片手を額に、もう一方の手の指先であごを引き上げ頭を後ろにそらす。

5. 人工呼吸…鼻を軽くつまみ1秒間かけて吹き込む。

6. AEDの装置…電源をいれ電極にパットを貼る。

AEDは心臓のケイレンを止める為、呼吸停止後は人工呼吸を続けることが一番大切。

その他タンカの作り方…毛布と棒2本、毛布のみで作る。三角巾での止血法や骨折の時の対処法も体験しました。すぐ役に立つことばかりで有意義な講習会でした。  
(鮎川 佐藤明子)

☆お茶を楽しむ会 佐川美術館見学 11月23日(木) 参加8名

勤労感謝の日、琵琶湖湖畔にある佐川美術館を訪れました。日本を代表する画家、彫刻家の作品が多く展示されています。ジンバブエ産の石が使用された飛び石の先、水の上に浮かぶように建つ2棟の展示館には大小2部屋の茶室があります。小さな茶室が水庭の下にあるのには驚きです。

バリの古材を利用した床柱、古民家の煤材を用いた天井、壁紙は越前和紙です。大きな茶室には水庭が広がる開放的な空間になっています。こんな茶室で御点前をする人は幸せだと思います。一度お茶会に参加してみたいものです。当日は風が強く、少し雨に打たれましたが、私達は琵琶湖大橋を歩いて渡りました。途中、比良山の方から七色がハッキリ分かる素晴らしい虹が出ていました。私達を応援してくれたのでしょうか。滋賀県には有名な神社や寺など観光スポットが多いのでまた訪れたいと思います。  
(穂積台 田中治美)

行事予定

| 月   | 日時                             | 行事等                           | 会場等                    |
|-----|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 12月 | 6日(水) 13:00                    | 臨時運営委員会                       | 研修室                    |
|     | 7日(木) 13:00<br>13:30           | 三役会<br>ハンドマッサージ               | 研修室                    |
|     | 8日(金) 13:00                    | 北ブロック交流会                      | 研修室                    |
|     | 9日(土) 10:00<br>13:00           | 運営・合同委員会<br>誕生会               | 研修室                    |
|     | 14日(木) 10:00<br>13:30<br>17:00 | 摂津ブロック交流会<br>カラオケの会<br>居酒屋の会  | 安威川公民館<br>ジャンカラ<br>晴れ屋 |
|     | 19日(火) 10:00<br>13:00          | コーラス<br>絵手紙の集い                | 研修室                    |
| 1月  | 10・27日 10:00                   | パッチワーク                        | 研修室                    |
|     | 12日(金) 10:00                   | 三役会                           | 研修室                    |
|     | 13日(土) 10:00<br>13:00<br>15:30 | 運営委員会<br>新年会<br>中央・中央東ブロック交流会 | 市役所南館<br>市役所南館<br>研修室  |
|     | 16日(火) 10:00<br>13:00          | コーラス<br>絵手紙の集い                | 研修室                    |

居酒屋の会

12月14日(木) 17:00~19:00  
「晴れ屋」市役所の通りで、  
ジャンカラからJR駅方向へ20m  
会費：4500円  
締切：12月9日(土)  
担当：奥村・石田



新年会

1月13日(土)13:00  
会場 茨木市役所南館スカイレストラン  
会費：1500円  
締切：12月22日(金)  
担当：事務局



◎年末年始の休みは  
12月28日~1月3日まで。

◎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。

運営委員・ブロックリーダー・地区リーダー・コーディネーター合同委員会

日時：12月9日(土) 10:00~12:00 場所：研修室  
持ち物：アンケート集計結果をお持ちください。事務局

ナルク用品保管場所の変更について

4階に置いてある用品を会員吉田紀子氏のご厚意により  
下記の場所へ移動保管する事となりました。

場所：茨木市春日3-7-15  
右図■の所です。



ひとくちメモ

お稽古(1)

縁あって孫の小学校より授業の一コマで5年生にお茶を教えてほしいと依頼があり、6年の孫に聞いたところ、昨年たて出しでお茶を飲んで終わりだったとのこと。たて出しでは苦みの苦手な子は面白くないだろうと一緒に稽古している大人10人に協力を仰ぎ、一人ずつすることにしました。稽古とは礼に始まり礼に終わるところから、お辞儀の仕方、飲み方を習ってさあ実践です。お菓子を大事そうに食べて、友達の点てたお茶を頂きました。苦いから苦手と言っていた子も自分で点てたお茶は美味しいと笑顔で満足げに飲み干してくれました。もっと飲みたいとせつつかれ一人2服で次のクラスのためにストップ。一人も嫌がることなく全員が参加して楽しかったと言ってくれたのでこちらもすごく楽しませていただきました。これを機に一人でも多くお茶の稽古を始めて、大人になった時に茶道の心で物事に対応できればと願います。先生方と協力していただいたお弟子さんに感謝。(北春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

- ① 10月31日済生会病院ボランティア交流会が開催され、年間表彰、通算表彰でナルクより9人受賞。
- ② 11月12日グリーン作戦が実施され9団体 403名が参加し、ナルクからは28名が参加した。
- ③ 12月9日(土)運営委員会・合同会議開催予定。アンケート集計結果報告がある。配布資料を持参。
- ④ 会計が12月運営委員会で各担当者に活動実施報告書の今年度仮集計をわたす。  
各担当者は1月末までに次年度予算を申請する。
- ⑤ 11月7日新しいホームページが出来ました。ご意見を等を事務局までお寄せください。
- ⑥ 11月6日総合事業Bについて茨木市より説明があり、12月1日より実施予定でナルクとも早期に契約を希望。拠点から総合事業Aに関わった山田顧問含め7名が対応した。その後拠点内部で協議を行い参加に向けて検討を進めることとした。

★10月度の活動実績

| 活動区分          | 当月活動点(点)                   | 当月達成率(%)           | 累計達成率(%)  | 累計前年比(%)  |
|---------------|----------------------------|--------------------|-----------|-----------|
| 高齢者・障がい者      | 193                        | 83                 | 86        | 80        |
| 子育て           | 72                         | 86                 | 60        | 56        |
| 所定事務など        | 193                        | —                  | —         | —         |
| <b>時間預託小計</b> | <b>458</b>                 | <b>92</b>          | <b>90</b> | <b>84</b> |
| 福祉            | 335                        | 96                 | 96        | 98        |
| 子育て           | 60                         | 72                 | 90        | 98        |
| 拠点活動など        | 281                        | —                  | —         | —         |
| <b>奉仕活動小計</b> | <b>676</b>                 | <b>80</b>          | <b>91</b> | <b>86</b> |
| <b>活動全体合計</b> | <b>1134</b>                | <b>86</b>          | <b>91</b> | <b>86</b> |
| 無点活動          | 165                        | —                  | —         | —         |
| <b>当月累計</b>   | <b>1299</b>                | (同好会・イベント・一般参加を含む) |           |           |
| 受託事業          | ◎ご一緒:4件 14.0時間 / ◎日常生活:15件 |                    |           |           |

・預託点利用 : 3件 20点 (累計 100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…網戸洗い 窓ガラス拭き 扇風機・換気扇・エアコン掃除 庭の手入れ  
 水やり植木の手入れ 電灯の掃除・電球取り替え 台所・ふろ掃除・リフォーム  
 終活用… 家の中の片づけ アルバム・本・衣類の整理や処分 大型ごみ出し 棚の整理など

★11月度の会員異動

- ・入会者 : 上田初美(鳥飼野々)、秋山 勤(見付山)、政岡泰男(下穂積)
- ・退会者 : 山本由紀子(橋の内)、根岸 経・聰(玉瀬町)、杭田維久子(下穂積)、  
羽田孝喜・聡子(見付山) ・物故:青木雄三郎(春日)
- ・住所変更 : 宮脇 昇(東中条町→中村町)
- ・11月末会員=415人(男性 146、女性 269)〈参考:29年3月末会員=424人〉

パソコン・デジカメ・タブレットなど「ITで遊ぼう!」へ来てくださいな。

12月予定は次の通りです。8日(金)・22日(金)PM 東條、14日(木)・21日(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

1月号は1月9日(火) 9時30分から配布できます。配布担当は事務所へ取りに来てください。