



202号

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

“茨木アクティブシニアフェスタ 2017” 開催される

ナルク実行委員 小松道生



平成29年2月12日(日)「高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき」に於いて第4回目となるフェスタが開催されました。今回のサブテーマは「地域と共に…元気で明るく楽しい生きがいづくり」で茨木市内で元気に活動している8団体と茨木市高齢支援課・生協・携帯電話会社が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、前回は大幅に上回る約千名の方に来て頂き、ナルクからもスタッフ合わせて27名が参加しました。

内容は第1部「高齢者の多彩な実践活動の発表」として8団体がプレゼンテーションを行いました。私たちナルクは寸劇「ナルクでああなたの家族は安心」という



タイトルで、認知症が進み始めた母親の支援を希望する家庭の会話から茨木市の委託事業「ごいっしょサービス」支援を受けるまでをコント風にまとめて発表しました。この寸劇でナルクが「ごいっしょサービス」を実践していることをアピールしました。

続いて第2部は「日本笑い学会」の講師による「健康と笑い」の演題で会場の

爆笑を誘う講演がありました。この他大池地区の「和太鼓演奏」、セミプロによる「マジックショー」等が行われ会場は大いに盛り上がりました。

また、各団体はブースを設け活動内容の展示・宣伝・勧誘などを行っていました。



ナルクでは支援活動およびサークル活動の紹介を説明付きの写真とDVDとで行い、「エンディングノート」・「日常生活支援活動テキスト」の販売も行いました。またスタンプラリーも行われ、全ブースを見学すると景品が貰え大勢の参加者がありました。

第3部では「空くじなしのビンゴゲーム」を行い最後に特賞が当たるなど趣向を凝らし大賑わいでした。

屋外ではうどん・そば・イカ焼き・コーヒーなどの模擬店も開かれ、見山の郷などの物産品も販売され好評でした。

このフェスタには昨年9月から各団体参加による実行委員会が数回開かれ、皆様のご協力を得て元気なシニアの活動内容が広く理解して頂けたことは非常に良かったと思えました。また次回の企画にもご協力願います。

◎ナルク版寸劇「ナルクでああなたの家族は安心」は一見の価値あり！！事務所のパソコンでいつでも見ることができます。また機会がある毎に披露して行きたいと思えます。

定時総会のお知らせ

5月27日(土) 10:00～ 茨木市役所南館9Fにて開催
お誘い合わせのうえ多数ご参加ください。

☆支援日記

私は3ヶ月骨折で入院し、要支援2で退院しました。ヘルパーさんにナルクのことをお聞きし、ナルクに入って6年目を迎えます。スタッフとの面談で事務所当番をすることになり今に至っています。

以前認知症の方の散歩(タクシーで買い物など)に2度同行しました。今は障がい者(11歳と2歳)の子育て支援をしています。T君をバス停までお母さんが送られる間K君を見守っています。

K君も言葉が出ないのですが感情は身体全体で表現します。危なくないようにといつも見守っています。お父さんは単身赴任です。お母さんは私とは親子ほどの年の差があり、本当に良く頑張っておられると思います。少しでも役に立てたらと思っています。(北春日丘 山際倭文子)

☆歌おう会 2月8日(水)13:30～ 参加 15名

久しぶりの歌おう会で、今回は枚方から女性の松葉井さんが加わりオー・ジーンズの伴奏で10曲を歌い、さらにオー・ジーンズのメンバーによるアメリカンフォークソングを聴かせて頂きました。特に松葉井さんのマンドリンとマドラの伴奏が加わり、華やかで印象深い歌おう会になりました。参加の皆さんも大きな声を出し懐かしい曲の数々を歌い若返ったようです。今後もぜひ継続して頂き、さらに多くの方々の参加をおねがいします。(下穂積 上田展生)

☆出前講座 「口腔ケア」 2月15日(水)13:30～15:00 参加 26名

テーマは「歯と口の健康作り」 講師 歯科衛生士 藤岡和美氏
口腔と言えば誰でもまず歯、特に虫歯、痛～い思い出が浮かびませんか？
でも、何でもおいしい、おいしいと食べられる時は、あまり意識しない事が多いのではと思いますが、歯の健康、口の健康、口腔(口全体)の健康についてのお話しが進むにつれて、今までは食事ごとにちゃんと歯を磨いたかな？舌体操をしたことがあるかな？自分の口の中は大丈夫かな？と見直す機会になりました。参加された方々のお歳はそれぞれでしたが、咀嚼力ガムでのテストでは租借力は健康そのものでした。ご希望であれば具体的な「歯の健康」「口から始める健口生活舌体操」の資料を事務所に保管していますのでご覧下さい。

(参考)

1. 歯の健康(歯周病はないか。歯周病菌が口内に居る量は2000億個)
2. 舌の健康(舌の働きは活発か。上顎に舌が付いているか。口の中、歯、歯茎に舌先が届くか)
3. 口腔の健康のためには舌体操のいろいろ(6種類ほど)を心がける。
4. 下顎をマッサージすると唾液が出る。合わせておしゃべり、歌う(合唱、カラオケ)、ハーモニカ、口笛は有効です。(下穂積 松尾克彦)

☆アンチエイジングの会 2月18日(土)13:00～15:00 参加 14名

気取らずに、気楽に参加出来るアンチエイジング。健康メモ「ワイン」ではワインに秘めた長寿のカギ、整腸作用・長寿遺伝子を活性化してくれる等、健康に良い成分が多く含まれている事を知りました。入浴時の注意では、湯の温度は40℃前後がよい。水分補給を入浴前と入浴後に十分摂る。入浴中の事故で死ぬ人は、年間約1万9000人もあると知り驚きました。決して他人事ではないと思います。

クイズもあり「春夏秋冬一年の中で日数が一番長いのはど～れ？」



私は夏暑くて長いと思いました。「頭を柔らかくして下さい」と何回も言われていたのに、別の角度から柔軟に考えてみると言う事に気が付かず、答えは間違いばかりでした。無駄な考えをしていた・・・でもあの時は真剣に脳を刺激していたと思う。これはこれで良かったのかと。今一度クイズを読み返して、一人で笑っています。万華鏡も作り「きれいねえ」と皆が笑顔で集合写真を撮って楽しい有意義な会でした。



(沢良宜浜 瀧井榮) (クイズの正解は一年です)

☆大衆演劇鑑賞 2月22日(水)12:00～ 参加 28名

初めての大衆演劇観劇会。歌と踊りなどでとても楽しい時間を過ごさせて頂きました。今までコンサートやミュージカルは見たことが何度もありましたが、あんなに間近かに演者さんを感じるのは初めてで、まるで別世界のようなひと時でした。(新郡山 野口恵子)

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
3月	8・25日	10:00	パッチワーク	研修室
	9日(木)	10:00	摂津ブロック交流会	安威川公民館
		10:00	三役会	研修室
	11日(土)	10:00	運営委員会	研修室
		13:00	誕生会	
21日(火)	10:00	コーラス	研修室	
	13:30	絵手紙の集い		
23日(木)	10:00	歩楽人クラブ	いましろ大王の杜	
4月	5日(水)	11:00	お花見バーベキュー	さくら通り
	12日(水)	10:00	パッチワーク	研修室
		13:30	歌おう会	
	13日(木)	13:00	三役会	研修室
	15日(土)	10:00	運営委員会	研修室
		13:00	アンチエイジング	
	18日(火)	13:30	絵手紙の集い	研修室
	21日(金)	13:00	コーディネーター研修	研修室
25日(火)	10:00	コーラス	研修室	
29日(土)	10:30	みんな集まれボランティア in いばらき	中央公園南グランド	

◎お誕生会

3月11日(土) 13:00～

皆さんの参加をお待ちしています

場所: 研修室

(1月から3月生まれの方)

担当: 摂津・西ブロック



◎歩楽人クラブ

今城塚古墳と古代歴史館と併せ緑豊かな古墳公園に生まれ代わった“いましろ大王の杜”を訪ねます。

3月23日(木) 10:00

集合場所: JR 摂津富田駅改札口前

持ち物: 昼食・飲み物等

申込: 3月15日(水) 事務所まで

詳細は事務所に掲示します。

担当: 石田

◎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。

お花見・バーベキュー

日時: 4月5日(水) 11:00～

場所: さくら通り (詳細は追ってお知らせします)

会費: 1000円

持ち物: 各自 おにぎり

担当: 石田



コーディネーター研修会

日時: 4月21日(金) 13:00～15:00 場所: 研修室

- テーマ: 1. コーディネーターの役割
2. 仕事の流れと主な帳票のポイント
3. 事例の検討、実務で困っていることや解決策の話合い

講師: 石田あけみ氏、梅木弘子氏、吹槇子氏

対象: 地区リーダー、コーディネーター、及び希望者

担当: 澤井、松下、飛田



「みんな集まれボランティア in いばらき」

日時: 4月29日(土) 10:30～15:00

場所: 茨木市役所前 中央公園南グランド

- *販売品 干し椎茸、味付け海苔等
- *提供品がありましたら、4月25日(火)までお願い致します。
- *詳細は同封のチラシを参照してください。



ひとくちメモ

高齢者のフレイル(もろい、虚弱なこと)

1月に高齢者の定義を変える提言がなされました。65歳から74歳を准高齢者、75歳から89歳までを高齢者、90歳以上を超高齢者と呼ぶという事です。しかし実際は個人差も大きく年齢だけでははまりません。より高齢になるほどメタボを心配しないといけない半面、だんだん体重が減り続け体力(筋力)が低下するフレイル状態に陥ります。①半年で2～3kg体重が減る②疲労感③運動など活動の減少④青信号で信号が渡りきれない⑤ペットボトルのキャップが開けられないなどのうち三つが当てはまればフレイル(もろい)状態、1ないし2個あてはまれば予備軍だそうです。老化を抑えることはすべての臓器が同じスピードで老化しないので難しい。フレイル状態になるとさまざまな病気にかかりやすく、癌なども発生しやすくなります。これらを防ぐのは栄養過多に気を付け、バランスの良い食事、日々のたゆまぬ運動です。もちろん良く喋って、声を出し、脳のトレーニングも必要です。要介護状態を防ぐにも日々努力です。(北春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

- ① 2月12日アクティブシニアフェスタが開催され、寸劇「ナルクであなたの家族は安心」とブース展示でナルクの紹介・エンディングノート・研修テキストの販売を行った。
ナルクより27名参加。(1面関連記事参照)
- ② 2月15日歯科衛生士による研修「口腔ケア」が開催され 26名が参加しました。
- ③ 3月5日(日)シニアプラザいばらきにて「シニアマイスターまつり」が開催される。
- ④ 平成29年度行事計画・予算申請は予算確定後に各担当者に返却し、実施の都度これで報告をする。
- ⑤ 運営委員・地区リーダー、他役員の変更について新運営委員に数名の候補者がある。
運営委員は各ブロックから最低1名選出し、いないブロックには声掛けをする。
- ⑥ 来期高校授業協力の講師を募集する、車椅子実習は改訂した資料で行う。
- ⑦ 来期楽遊会はブロック制にてお誕生会のみ年3回行う。(7月・12月・3月)
- ⑧ 5月27日(土)定時総会は茨木市役所南館9F食堂において行う。
- ⑨ ナルク事務所を土・日・祝日に使用する場合は、事務所当番日誌にその旨を記載する。
- ⑩ 4月29日(日)みんな集まれボランティアで「干し椎茸」と「味付け海苔」の販売を行う。
- ⑪ 茨木市の「総合事業B」については市の予算審議のため動き無し。

1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	144	64	107	110
子育て	85	110	110	126
所定事務など	222	—	—	—
時間預託小計	451	100	117	118
福祉	303	77	90	96
子育て	81	97	98	95
拠点活動など	292	—	—	—
奉仕活動小計	676	66	82	78
活動全体合計	1127	76	93	90
無点活動	340	—	—	—
当月累計	1467	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ごいっしょ:4人 31.0時間 / ◎日常生活:7人13回			

・預託点利用:4件9点 (累計332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:買い物(3件6点)、パソコン指導(1件3点)

2月度の会員異動

・入会者:竹中敏恵(総持寺駅前)、刈安文子(北春日丘)、中川幸子(三島丘)

・退会者:赤井正雄・百合子(北春日丘)、辻井房子・允生(西田中町)、米原泰子・栄作(西太田)

2月末会員=424人(男性148、女性276)〈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。

3月予定は次の通りです。・16(木)PM小松 ・23(木)PM小松

尚、ご**自宅訪問**もOKです。ご希望を担当者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
- ・済生会茨木病院

【お願い】 **土・日・祝日**に事務所使用時は、日誌に**来所の用件、名前**の記入をお願いします。 事務局

4月号は 4月4日(火)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。