



## サークル活動ア・ラ・カルト(その1)

～今月は、サークル活動についてご案内します。  
ぜひ皆様もお気軽にご参加ください。お待ちしております。～

### 歌おう会・カラオケ

\*歌おう会について 今まで定期的に歌うサークルが当拠点にはありませんでした。「皆で一緒に楽しく歌いましょう」ということで土曜日の楽遊会の中で「歌おう会」を始めました。アコースティックギター2台とコントラバス1台の編成でしたが、現在はマンドリンも加わって幅が広がってきました。歌う曲目はやはり我々の青春時代に流行った歌謡曲・ポップス・フォークそして唱歌童謡などですが、勿論最近の曲も歌います。歌っていると、昔のその時どきの思い出が蘇って来ます。皆で歌うことの楽しさを感じ皆で一緒に歌うので音痴でもわかりません。声を出した後の爽快感がたまりません。脳の活性化にもなります。当日のリクエストもOKです。歌集も用意してあります。予約はありませんので気軽にふらっと来てください。例会は隔月開催で時間は約1時間で会場は研修室です。



\*カラオケは茨木市内のカラオケルームでやります。のどに自信がある方々が順番に好きな曲を歌います。例会は隔月開催で時間は約2時間で、乗ってくると時間延長もあります。費用は時間制で数百円と非常にリーズナブルです。奮ってご参加ください。(担当 小松道生)

### 絵手紙の集い



絵手紙の集いを始めて丁度3年になりました。毎月第3火曜日の午後になると夫々が身近な画材を持ち寄ってお喋りしながら自由に描いています。

“お喋りで筆が止まることもしばしば”ですが..

絵手紙を楽しむ為には上手下手に拘らず自分

にしか描けない味わいを出して、素直な気持ち、飾らない言葉を添えることが大切だと思います。絵手紙を描くことで季節を感じる事が出来ます。

最後に皆で作品を見せ合い、お茶とお喋りで色々な情報交換をして楽しい時間を過ごしています。どなたにでも気軽にできますので是非覗いてみて下さい。(担当 横井玲子)



### おしどりコーラス

20周年記念行事の懇親会で歌の好きな人が10数人で2部合唱をしたのがスタートでした。何人かはナルク以外でもコーラスをしており、指導と伴奏をして下さる方を紹介いただき、その後も続けていただいています。男声、女声の混声で、自由参加です。

練習は毎月第3火曜日10時～12時。主に2部合唱のやさしく、楽しい曲を歌っています。2年間で歌った曲は滝廉太郎の「花」、「野に咲く花のように」、「埴生の宿」、「ローレライ」、「広い河の岸边」、「上を向いて歩こう」、などたくさんです。3カ月に1度、デイサービスのドゥライフで発表の機会をもらっています。



アンチエイジングの一つの方法として歌うことは、とても効果的です。良い姿勢を保ち、首、肩、頬などを使い、腹式呼吸をすることで誤嚥性肺炎の予防にもなるとか。そして合唱は一人で好きに歌うのではなく、周りの人と声を合わせる事が大切です。そこできれいなハーモニーができるのでしょ。 (担当 竹村文子)

## ☆支援日記

初めてAさんにお目にかかったのは2014年7月でした。それからは月に2時間「おはようございます、いつもきれいなお肌ですね」から始まります。90才を過ぎていらっしゃるとは思えない美しい笑顔と色白のお肌で何て羨ましい事でしょう。伺った当時は「今も毎日お肌の手入れをしていますのよ」とのことでした。私も頑張ろうとは思っただけで実行はなかなか難しいですね。あれから3年最近食欲が少し無いようでスマートになりました。先日もゼリーをスプーンでお口に入れてあげると「つめたい〜」と大声で…。これにはゴメンナサイ〜と心の中であやまり電子レンジで温めてもらいお口にのけると笑顔で「オイシ〜」と表情一杯に声をだしてコクンと喉に運ばれ、良かった〜。本当に美味しそうに食べて頂き涙がにじみ出て嬉しく感激しました。細くなられても色白でしわがなく美しいお肌です。早く良くなって「暖かくなったら車椅子で散歩に出かけましょね」と毎年冬の終わりにお話をしています。今年こそ外出して美しい景色を見ることが出来るように祈っています。(中津町 中西善子)

### ☆お花見の会 4月5日(水) 参加38名



“思うるに 桜花のごとく 潔く 散りしあの人 桜となれり”  
昨年も咲いたであろう桜…。見ることなく忙しく過ごした看病の長き日々。そして涙にくれた日々…。そんな中、立ち直る為に入会したナルク！！だった。よもやこんなに賑やかなお花見が出来ようとは思ってもありませんでした。入会后すぐに受け入れて下さった皆様方に心から感謝致しております。これからも益々宜しくお願い致します。皆様と見たあの桜がまるで「良き仲間が出来て安心したよ！」と夫が言ってくれているように感じ、そんな思いを拙い短歌に込めました。こんな機会を与えて下さり有難うございました。(三島丘 中川幸子)

### ☆歌おう会 4月12日(水) 13:00~15:00 参加18名

初めて参加しました。オー・ジーンズの方々のマンドリン、ギター、ベースに合わせて昔歌った懐かしい歌…“青い山脈(S.22)”、“憧れのハワイ航路”(S.23)”“亜麻色の乙女”(S.43)など11曲を大きな声を出して歌いました。歌うことはストレス発散になり良いそうです。また参加したく思っております。因みにオー・ジーンズの方々の平均年齢は69才とか…アンコールにも答えて下さり“ユアーマイサンシャイン”を歌って下さいました。皆さんとてもお元気で楽しそうでした。(白川 眞浦芳子)

### ☆アンチエイジングの会 4月15日(土) 13:00~15:00 参加20名

回を重ねるごとに参加者が増えている会です。それぞれ皆さんが自分に置き換えて考える様な内容になった結果だと思っています。学ぶ喜び、知ることの楽しさ、手遊びをして皆と笑う、大声で歌う。本当に楽しくあっという間に終了。もう少し時間が欲しいくらいでした。

#### \* 肺炎予防の肺活について

- ①口の中を清潔にする(歯磨き)
- ②舌圧の強化に早口言葉(1日3分)  
“にゃんこ、子にゃんこ、孫にゃんこ、ひ孫にゃんこ”
- ③食事の時の姿勢(あごを引きやや前屈みで)
- ④ワクチン(肺炎球菌をうつ)効果は約5年



#### \* 健康な生活を送る為の一日の考え方

- ①1日1回 自分を褒める 1日10回 腹の底から笑う 1日100回深呼吸する  
1日1000字書く 1日10000歩 歩く
- ②食べ物 ま(豆)ご(ゴマ)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚)し(椎茸)い(芋)

身近な素晴らしい内容です。ちょっと心に留めてみては如何でしょう。(鮎川 佐藤明子)

### ☆コーディネーター研修 4月21日(金) 13:00~15:00 参加24名

初めてコーディネーター研修に参加してナルクの方針はすごいなあ〜と思いました。個人それぞれが前向きに考えて、皆が和と輪を大事にしていくことがスムーズに且つ楽しく運んで行く事だと思いました。そしてあくまでも自身の体の責任は、日々24時間をしっかり考えて行動すれば、人のお世話になるのが少しでも遅れることになる…。それを信じ自分を甘やかさず健康に気を配っていこうと思います。自身の健康を大切にすることが一番の支援だと考えます。そこから外へ外へと向かって行けると思います。(東太田 杉本きよこ)

### ☆みんな集まれボランティア 参加33名

爽やかな快晴のもと市役所前 南グランドにて、ナルク会員30数名参加。前日は提供品(テレビ・食器・花瓶・バッグ・ハンカチ・会員さん手作りの小物他)への値付けや仕入れ商品の干し椎茸・くまモン海苔の搬送の準備で大忙しです。当日は開店の準備等戸惑うばかり…でも参加者全員的一致団結で大したお店が出来ました。本部の「10時半です。始めてください。サア開店です。」お客様に買って頂けたら嬉しい気持ちになります。催しものの音楽や声を聴きながら…会員の皆さんとお喋りしたり、お買い物得品を見つけたり、活気溢れた楽しいひとときを過ごすことができました。午後2時頃夕立があり早めに店じまいとなり、一気に寒くなりましたが、片付けもみんなの協力でアツという間に終わりました。皆様大変お疲れ様でした。(西太田 立野祥子)

## 行事予定

月	日	時	行事等	会場等
5月	10・24日	10:00	パッチワーク	研修室
	11日(木)	10:00 13:00	摂津ブロック交流会 三役会	オオクワ 研修室
	13日(土)	10:00	運営委員会・合同会議	研修室
	14日(日)	8:45	グリーン作戦	
	16日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室 〃
	19日(金)	9:00	歩楽人クラブ	JR 茨木駅改札口
	21日(日)	9:00	東ブロックハイキング	鮎川バス停
	27日(土)	10:00	定時総会	市役所南館9F
6月	8(木)日	13:00 13:00	お茶を楽しむ会 三役会	研修室 〃
	10日(土)	10:00	運営委員会	研修室
	11日(日)	10:00	摂津福祉まつり	ランド公園
	14日(水)	13:30	歌おう会	研修室
	14・24日	10:00	パッチワーク	研修室
	17日(土)	13:00	アンチエイジング	研修室
	20日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室 〃
	23日(金)	13:00	新会員研修会	研修室
	26日(月)	9:00	歩楽人クラブ	阪急茨木市駅

### 歩楽人クラブ

**5月19日(金) 天王山散策**

集合場所：JR 茨木駅改札口  
集合時間：9:00  
費用：交通費各自負担  
持ち物：弁当・水筒・雨具  
保険証

申込締切：5月15日まで

\*詳細は事務所に掲示しています

担当：瀬川・石田

### 東ブロックハイキング

**5月21日(日) 私市植物園**

集合場所：鮎川バス停  
集合時間：9:00  
費用：交通費880円  
持ち物：弁当・水筒・雨具  
保険証

\*他ブロックの方々も歓迎します

担当：池原・阿部・秋貞

◎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。

### グリーン作戦

日時：5月14日(日) 9:00~11:00

場所：①JR茨木駅西口北 公衆トイレ横 集合:8:45  
②阪急茨木市駅東 みずほ銀行前 〃  
③イオン茨木店前 〃

持参品：透明ごみ袋、軍手、ゴミはさみ \*ナルクのゼッケン着用



担当：石田・上田

### 定時総会のご案内

日時：5月27日(土) 総会:10:00~12:00

懇親会:12:30~15:00

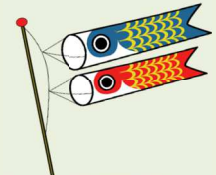
場所：茨木市役所南館9F スカイレストラン

会費：1500円(昼食代・飲み物代)

返信はがきは5月19日までにおねがいします。

出席の方は同封の「総会議案書」を持参してください。

担当：事務局



### 新会員研修・懇談会

日時：6月23日(金) 13:00~15:00

場所：研修室

テーマ：「ナルクをもっと知ってもっと楽しく」引き続き懇談会があります。

講師：東條良和氏

担当：青木・立野

## ひとくちメモ

### 春の大掃除

春真っ盛りですね。早くに夜が明け、太陽がまぶしく感じられるこの頃です。年末の大掃除が少しい加減だったので思い切って大掃除に取り掛かりました。窓ガラスを拭くだけで部屋に入ってくる光線の量が違いました。寒くないので水扱いも気にならず、カーテンも洗濯、床もワックスがけしました。驚くほど部屋が明るくなりました。細部にこだわりたいときには綿の軍手をはめて洗剤で湿らせ手で拭くようにすると隅っこも配線コードなども綺麗になります。指先、手の感覚で何でも拭きとれるし、何度も使えます。水拭き、洗剤拭き、乾拭きと使い分けると便利です。棚、陶器類、額縁など用途に合わせて使い分けてください。ついでに網戸もメラミンスポンジを水に濡らして優しくこすりあげるとこれも綺麗になりました。春の日差しに心も部屋もリフレッシュ。(北春日丘 伊藤芙美子)





**議事・連絡事項など**

- ① 28年度会員状況:入会40名、退会47名、28年度末会員数424名(男性148名、女性276名)
- ② 28年度会計報告:預託寄付金は順調、受託事業は減少気味だが約14万円の黒字となった。
- ③ 5月14日(日)クリーン作戦開催する。多数の参加をお願いします。(事務所に記入用紙あり)
- ④ 「安否確認」ブロック連絡網を災害時の安否確認の体制構築を検討する。
- ⑤ 拠点定時総会・懇親会が5月27日(土)10時より開催する。多数の参加をお願いします。
- ⑥ 茨木高校授業協力は6月30日～7月19日で実施される。

**3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	212	94	104	108
子育て	124	149	117	126
所定事務など	222	—	—	—
<b>時間預託小計</b>	<b>558</b>	<b>124</b>	<b>117</b>	<b>117</b>
福祉	390	100	90	94
子育て	86	103	98	94
拠点活動など	337	—	—	—
<b>奉仕活動小計</b>	<b>813</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>80</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1371</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>91</b>
無点活動	237	—	—	—
<b>当月累計</b>	<b>1608</b>	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ご一緒:5人 30.5時間 / ◎日常生活:8人 15回			

- ・預託点利用 :7件23点 (累計367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1件1点、パソコン指導2件3点、外出介助2件10点、庭の手入れ1件2点  
相談・助言1件7点

**4月度の会員異動**

- ・入会者 : 杉本きよ子/公信(東太田)
  - ・退会者 : 山口律子・真史(竹橋町M会員登録)、池川靖子・重則(摂津千里丘)  
東根淳子(摂津庄屋)大村明子(東太田)、松井直樹・真由美(吹田千里山東)
  - ・転出 : 大本貴喜・千晶(高槻拠点へ異動)
- 4月末会員=418人(男性146、女性272)〈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!」へ来てくださいね。  
5月予定は次の通りです。18(木)PM小松、25(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

6月号は6月5日(月)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。