



205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

「一人が一人の会員を」

代表 石田あけみ

新緑が眩しい季節を迎えました。皆さま方には、日頃ナルク活動にご協力いただき感謝申し上げます。先日開催された本部総会で、今年度の方針が示されました。それを受けて、5月27日当拠点総会でお知らせした具体的な方針を、確実に実現していくよう皆様の格別のご協力をお願いいたします。(総会議事録は別添)

超高齢化の時代に入り、ますます介護の必要な人々が増え、担い手不足の状況に変化は見られず、また、国は自助・互助・共助・公助を進めています。そのような中でのナルクの理念「自立・奉仕・助け合い」は社会情勢にも合致していますが、当拠点ではここ数年理念を行動に示して行く活動会員の減少が続き、全国拠点でも歯止めがかかっておらず危機感を抱いています。

そのためには活動会員を安定的に増やす取り組みが必要と考えます。全会員が「一人が一人の会員を」を念頭に今期の活動を実践していただきたいと思ひます。今期の方針を具体的に示す為以下のように挙げました。

### 1. 会員の増員・活動会員の拡大

- 1) ナルクの理念を広く知ってもらうためにアピールの方法として、茨木・摂津両市の広報紙・ミニコミ誌・タウン誌などに掲載する。
- 2) 三役が分担して各ブロック単位で近隣の方々を対象に活動の説明や入会説明会を定期的で開催する。
- 3) 「高校授業の協力」、「市活応援フェスタ」、「みんな集まれボランティア」、「街かどデイサービス」等の機会を利用しナルクの活動を積極的にアピールする。



### 2. これからのナルクのあり方

- 1) 超高齢化の波は当拠点でも年々平均年齢(現 69.6 歳)が上がることで感じられる。これはいずれ介護を受ける側が増える事を意味し、その為今から具体的な対応策の準備が必要である。
- 2) 会員は事務所を「居場所」に、また事務所当番を「役割」にする為積極的に活用する。
- 3) 特に一人暮らしや近くに家族のいない会員は、安否確認がお互い出来る関係をナルクの中で作っておく。
- 4) 預託点を利用する時、気遣いや遠慮をしないで済むようにたびたび自宅を訪問し合うことに慣れて行く。

### 3. 次期リーダー・活動会員の養成

- 1) 新会員には入会后出来るだけ早く活動していただけるよう、経験のある会員と一緒に事務所当番や支援の同行に参加してもらう。
- 2) 研修会、勉強会に参加し、知識の向上を目指してもらう。
- 3) 研修の内容や回数を増やし、長期的な視野のもと幅広い会員層から活動会員とリーダーを養成していく。



### 4. 高齢者・障がい者・子育て支援

昨年度預託活動の実績は全拠点中で6位(6315点)、奉仕活動は3位(9985点)となっている。特に奉仕活動では、社会貢献(例:高校授業協力、グリーン作戦、病院ボランティア等)とナルク活動の割合は54%対46%で全国平均の40%対60%を上回り、当拠点の社会貢献度が高いことを示している。また、茨木市からの委託事業「ごいっしょサービス」「日常生活支援」は、超高齢化社会の介護事情を先取りした事業で、当拠点の財政基盤の安定にも役立っており、今後とも市との関係を密にし継続を強化していく必要がある。

特に会員の増員に関しては、入会後の定着率は友人・知人の口コミ紹介によるのが効果が高い事を考え、根気よく「困ったときはナルク!」をPRし、そのためにあらゆる機会を利用してナルクをPRし、「一人が一人の会員を」に努めて頂き、安心してこの街で暮らせるように皆で頑張りましょう。

以上

## “茨木・摂津拠点としての認知症対応策”の勉強会

我が国では超高齢化が進み世界でも上位を占め、高齢者が健康で自分らしい生活をする事が出来難くなってきており、近い将来5人に1人が認知症になることが予想される。

茨木・摂津拠点では日常生活で「何か変?」「今までと違う?」「もしかしたら認知症?」と不安になった時、ナルクの仲間に相談できるように、また会員それぞれが共通して対応が出来るようにしたいとの思いから、4月24日に「拠点としての認知症対応策」の第1回勉強会を行い30人が参加した。参加者は5班に分かれ、自ら考えその結果を発表するカード方式で進め、各自の認知症に対する知識や思いを記載し、その意見を基としてグループワークを行い意見を交換した。

認知症の症状が進むとその人らしさにも影響するが、今回は、会員のN氏から自らの体験や不安に思うこと等を話していただき、下記のような多くのことを学ぶことが出来た。

- ・年齢を重ねてからの環境の変化は耐え難いものがある事。
- ・寂しさ 孤独感 むなしさ があり苦痛もある。
- ・友達に会うことや、お話をすることもあまり出来なくなった。
- ・生活の変化についていけない事、住み慣れた所で安心して生活する事の大切さ等を述べられた。認知症の方にとっては、1日1日の生活の送り方が大切で安心して暮らせる事が重要である。



その他、グループワークでは次のような意見・感想が発表された。

1. 環境の変化が大きく影響する。正しく理解して早期対応に繋げたい。
2. 予防にはコミュニケーションやバランスの良い食事が大切。また、認知症になっても人格を大切にしたい。
3. 今後さらに増加する認知症の患者に対して、介護保険やナルクはどう対処するのか。情報を共有し連携することが重要ではないか。
4. 物事を決めつけない。本人が快適と思う生活を支援することが大切。
5. 行政が積極的に動いて、患者の負担を軽くする方法を示してほしい。

また、拠点で相談窓口「オレンジ相談(仮称)」を作ってはどうかとの意見もあった。

今回出された意見・感想について更に検討していくことが必要であり、今後も身近で起こる事等に目をむけて数回の勉強会を行い知識の習得に繋げたく思う。

次回は8月10日(木) 13:00~の予定です。(事務局・澤井敏江)

### ★“利用者さんからの声” 駅前 岡田早代

我が家は、母一人子一人の母子家庭です。ナルクとの出会いは、約8年前、娘が生まれてすぐの時です。ナルクならきっと力になってくれるからと茨木市の子育て支援の担当者と市議会議員に紹介を頂いたのがきっかけでした。ご紹介の通り、ナルクの皆さんに最初から親身にご支援を頂きました。ナルクの皆さんのご支援がなければこれまで私たち親子は、本当に生きて来れなかったし、これからも生きて行けません。子供が病気になった時、働いている私が休めない時、私に代わって病院への通院、付き添い・見守りや保育所・学校への送迎等を早朝・夕方遅くまで天候に拘わらず私共親子に寄り添い心尽くしのご支援で支えて下さり、明日への生きる希望と力を頂いています。ナルクの素晴らしい処は、決して私たち親子の負担にならぬよう配慮されたご支援をして下さるところです。心から感謝しております。最後になりますがこのからもどうか宜しくお願いいたします。

### ★グリーン作戦 5月14日(日) 9:00~10:00 参加34名

今回で30回の記念開催となり、参加者も11団体440名と多くの参加がありました。北摂つばさ高校からは168名もの参加があり、また、前回から参加されている「すまいる会」からは70歳以上の会員40人の内、半数の20人(前回14)が参加されました。



閉会式では福岡市長もご出席頂き、15年に亘るこの清掃活動により街がきれいになっていることを感じると称賛され、今後共継続して欲しいとの激励を頂きました。

次回は11月12日(日)の開催予定ですが、ナルクからも50人ほどの参加を期待していますので、皆様のご協力をよろしく願います。(下穂積 上田展生)

### ★東ブロックハイキング(私市植物園) 5月21日(日) 参加15名

「ユリの木」の写真にひかれて、久しぶりに参加しました。京阪交野駅から天の川沿いにハイキング。途中、子供たちが数メートルの高さから川に飛び込み泳ぐ姿に歓声をあげ、公園で休憩をはさみながら到着！お目当ての「ユリの木」…チューリップツリー…は淡い黄色で萼に近い所はオレンジ色、花の形は睡蓮に似ているかも？食後は園内散策、見上げる様な大木、目の高さで咲く花々、梅檀の良い香りも漂っていました。ラッキーな事にこの日は「二胡の演奏会」があり、ジャズミンティのサービスも…。新緑を見、音楽を聞き、香りを楽しみ最高の一日でした。

また違う季節にも来てみたいと思いました。(高槻柳川町 川本のぶ子)

## 行事予定

月	日	時	行事等	会場等
6月	6日(火)	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	8日(木)	13:00	三役会 お茶を楽しむ会	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	ガランド公園
	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
7月	7日(金)	13:00	三役会	研修室
	8日(土)	10:00 13:00	運営委員会 お誕生会	研修室
	12・22日	10:00	パッチワーク	研修室
	13日(木)	10:00	摂津ブロック交流会	オオクワ
	18日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	19日(水)	13:00	子育て研修会	研修室

### 歌おう会

6月14日(水) 13:30~14:30

皆と一緒に歌いましょう!

埴生の宿、丘を越えて、女ひとり  
おさななじみ、広い河の岸辺  
白いブランコ、The Water Is Wide

場所：研修室

申込み：不要・歌詞あり

担当：小松道生

9月からは第3木曜日13時からの開催となります。

### 歩楽人クラブ 6月26日(月)

日向大神宮からインクラインを下る

集合場所：阪急茨木市駅改札口

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：6月16日まで

\*詳細は事務所に掲示しています

担当：石田・岩本

### お誕生会

7月8日(土) 13:00~15:00

4月~8月生まれの方

担当：北・中央・中央東ブロック

◎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。



### アンチエイジングの会

日時：6月17日(土) 13:00~15:00 研修室

- ① 知っていますか？ 夏の熱中症対策！（講師：大塚製薬）
- ② 認知症予防大作戦（予防3つの原則 など）
- ③ おもちゃ/CDを使ってコマを作ろう
- ④ 口腔体操・クイズ
- ⑤ みんなで歌いましょう



担当：東條・牧野・杉本

### 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」  
(ナルクの基礎知識、ボランティア活動の基本)  
引き続きお茶菓子など頂きながら懇談会

講師：東條良和氏

\*新会員の方のみならず多数のご参加をお待ちしています。 担当：青木・立野



### ナルク茨木・摂津会員の“ちょっといい話”



山手台 廣澤興子さんの凄い記録!!!

2017年4月 ワールドマスターズ世界大会で見事に入賞!!

70歳代の部 100M 自由形.....2位  
100M 平泳ぎ.....5位  
メドレー(フリー)...2位



日本マスターズの会員が参加するニュージーランドのオークランドで開催された世界大会で、いつも一緒に練習している仲間の方々と出場され素晴らしい成績を挙げられました。4年に一度の大会で、次は2021年関西で開催と決定。



☆議事・連絡事項など

- ① 4月21日コーディネーター研修が行われ24名が参加、ロールプレイング形式で行った。
- ② 4月24日「拠点としての認知症対応策」が開催され一般参加を含む30名が参加した。
- ③ 4月29日みんな集まれボランティアが開催され延べ55名が参加、盛況であった。
- ④ 5月14日クリーン作戦が実施され440名が参加した。(ナルクからは34名)
- ⑤ 5月27日定時総会(62名出席)・懇親会(66名出席)を開催。28年度総括・29年度計画が説明され質疑応答の後全会一致で承認され、懇親会ではコーラス・ゲーム等で盛り上がった。
- ⑥ 6月11日(日)摂津福祉祭りが摂津ランド親水公園で開催。多数の参加をお願いします。
- ⑦ 6月23日(金)新会員研修及び懇談会の開催予定。講師 東條氏
- ⑧ 茨木高校授業協力(8クラス)が6月30日から7月19日までの日程で行われる。(講師8名)
- ⑨ 6月よりイオン新茨木店2Fにナルクと4団体で茨木市総合事業相談ブースを月2回開設。

4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	196	84	84	87
子育て	50	60	60	74
所定事務など	199	—	—	—
<b>時間預託小計</b>	<b>445</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>93</b>
福祉	241	69	69	59
子育て	45	54	54	50
拠点活動など	456	—	—	—
<b>奉仕活動小計</b>	<b>742</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>75</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1187</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>81</b>
無点活動	144	—	—	—
<b>当月累計</b>	<b>1331</b>	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ご一緒：5人31時間 / ◎日常生活:8人14回			

・預託点利用：4件11点(累計11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

5月度の会員異動

- ・入会者：村田京子(並木町)、池田加奈恵(高槻氷室町)、田井中一郎(郡山)
- ・退会者：戸城節子(摂津千里丘東)
- ・5月末会員=420人(男性147、女性273)〈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!」へ来て下さいね。

6月予定は次の通りです。9(金)PM東條、22(木)PM小松、29(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㈱  
 ・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

**7月号は 7月5日(水) 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。