



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

206号

サークル活動 ア・ラ・カルト(その2)

◎お茶を楽しむ会

年に4~5回研修室にて「お茶を楽しむ会」を開催しています。毎回参加して下さる方、一度参加してお茶を味わってみたいと来られる方など様々ですが、お点前を頂きながら、またお互いにお茶をたてあって...などで会話も弾み、楽しみながらひとときを過ごしています。



「茶の湯とはただ湯を沸かし飲むばかりなる事を知るべし」(利休百首より)

利休が茶の湯を始める以前はお作法も決まりもなかったとか...

決まりは大切ですが自分流に美味しく、楽しめる流れを作りだして、相手の好みの温度、濃さなども吟味していければ静かで穏やかなひとときを過ごせると思います。今年はお茶ゆかりの地を尋ねたり、美味しいお抹茶を探しに出かけたりなど、お茶の心だけでなく少し体も動かしてみると忙しさの中にも静寂と楽しさが味わえるかなと考えています。是非一度ご参加ください。(担当 瀬川美子)

◎パッチワーク同好会



「総会に間にあうかなあ...」「ちょっとテープが縮んでしまった」といろいろ心配しながら出来上がったタペストリー。総会当日は展示会場で会員の皆さんから「きれいね」と声をかけて頂きよかったと安堵し、完成できた喜びを感じました。会員のOさんに大変お世話になりながら同好会活動として10年が過ぎました。ある時にはかわいいポーチが出来て孫たちが喜び、また、一針一針作り上げたバックを手に出かけて自己満足しています。

月2回のお稽古日にはスポーツや芸能などのおしゃべりを楽しみながら、指先を動かしています。各地で開かれる展覧会にも出かけて見学するなどして、少しはアンチエイジングに役立っているのではと思っております。自分で作る楽しみに参加しませんか。お待ちしております。(担当 今井夫佐子)

◎アンチエイジングの会

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。男性は9, 22年、女性は12, 77もあるんです。



「アンチエイジングでPPK!(ピンピンころり)」を掲げて3年目、年5回、第3土曜日の午後1時から約2時間、自由参加で楽しくやっています。

★消費者トラブルと成年後見制度、認知症予防大作戦、熱中症対策、上手に医者にかかる10ヵ条、骨を強くする食事・生活、股関節の柔軟性と転倒予防法、肺炎予防法、秘めたワインパワー、血管の若返り体操など

★川柳クイズ、100マス計算、マンカラゲーム、童謡唱歌の合唱

★折り紙でひな人形作り、松ぼっくりでクリスマスツリー、万華鏡

★お手玉ゲーム、ぐっばあ~体操などをやってきました。

年齢に関係なく健康に関心のある方は「学びと遊び」にお越しください。(担当 東條良和)

◎歩楽人クラブ(フラットクラブ)



「ぶらっと」その辺へ、「ふらっと」山登りと気ままに歩くことを楽しむ会は、関西近辺の山や野を歴史に思いをはせながら、また非日常の会話でストレスを発散して明日への活力を養う場となっています。

春は桜の下でバーベキューパーティー、夏は森林浴で疲労回復を、秋はひと汗かいた後の焼肉パーティーで食欲を満足させ、冬は寒さをこらえながらその後の反省会での一杯を楽しみに黙々と歩き回っています。見たこともない木や花、聞いたことのない鳥の声に日常を忘れ、また歴史・歴女の解説に感心しながら遠い過去に触れるひと時は、癒しの時間と空間になっています。年間10回程度歩き、その年最終行事後の打ち合わせ会で、皆さんの希望を聞き翌年の目的地と担当幹事を決めて実施していますが、細部の裁量は幹事にお任せと自由度の高い会です。皆様の参加を待っています。(担当 石田あけみ)

☆支援日記

Kさんとの出逢いは、済生会病院で車椅子介助をしたのがきっかけでした。それから間もなくナルクに入会され3年になります。通院や薬局への介助が始まり、去年は1年間の入院されました。入院中の買物や引越しのお手伝いと続きましたが退院後は別の施設に移られました。穏やかで聡明なKさんはパーキンソン病と戦いながら、自分が使いやすい事を常に工夫して、キチンとした暮らしを続けたいと考えて居られます。最近の入浴も全介助の為、入浴の日や通院の日は、前日より早め早めの準備をされ、睡眠が少なくなる程です。

ナルクの支援は、希望を聞きながら衣類や生活用品を整理し、季節の入れ替えをします。限られた空間で使い易さに重点を置きながら、一緒に工夫をするのは楽しいです。病気の不安や気持ちをお聞きするのも大切な支援です。時間をかけても、やり難い事が増え、言葉がはっきり聞き取れない時もあります。体調の良い時ははっきり話され、「今日は体調いいですか？」と尋ねると「そうですね！」と笑顔で言われます。いつもお盆に抹茶茶碗が置いてあり、好きなお茶を飲まれます。時間をかけても大好きなお茶を楽しむ事が永く続けられる事を願っています。

(山手台 奥村妙永子)

☆アンチエイジンの会 6月17日(土)13:00~15:00 参加者16名



今回は熱中症対策の話を学びました。先日散歩の帰途疲れて歩道の脇のブロックに背をかがめて座り信号待ちをしていました。するとスッと自転車が止まって「大丈夫ですか？」と声をかけられました。見上げると30代後半の女性でした。慌てて「大丈夫です！」と返事をしましたが、その時自分の姿が彼女の目にどのように見えたのかと思うと、とても恥ずかしい気持ちでした。

軽い熱中症になっていたかも…。高温多湿のこの時期、しっかり水分補給を忘れないように…とよく耳にします。熱中症でも軽い状態時には食事療法として用いる経口補水液があることを学びました。水分や塩分を速やかに吸収補給できるというものです。暑いこの時期は特にこういう便利な物がある事も知っておくと良いかと思いました。

認知症予防の話では「よく食べよう、よく歩こう、よく外へ出かけよう、十分な睡眠をとろう」が大切というお話でした。手作り遊びは、CDに紙を貼り各々がカラフルな色を塗り、ビー玉を軸にしたコマを作りました。クルクルまわすと美しい模様になって歓声が上がりました。今回も色々学び、元気に遊びハッピーな一日でした。(中穂積 宮地文子)

☆新会員研修 6月23日(金)13:00~15:00 参加者30名

「ナルクをもっと知ろう、もっと楽しく」のテーマで研修を受けました。入会して数年になりますが、ナルクの事はあまり分かっていませんでした。最近自分の時間が持てるようになり会報を見て、パソコンを教わったり、皆さんの活動を見聞きする中でもっとナルクを知りたいと思いました。最も大切なナルクの理念、個々の支援について説明をされ、その活動は広く地域社会の中で活きていると感じました。会員相互の交流会や活動の中で色々学ぶ事も知りました。「出来ることを、できるときに、出来る方法で活動に参加しよう」このスローガンに研修を終えた私にも何か出来る事が有るかも知れないと思いました。



最後にお茶やお菓子を頂きながら懇談を行い楽しい時間を過ごせました。(大池 池谷征枝)

☆歩楽人クラブ 日向大神宮~インクライン~南禅寺~無鄰菴 6月26日(月)参加者7名



心配していた天気も朝には晴れてきました。早速目的地へと出発！日向大神宮の木々の間をさわやかな風を受けながら奥まで登って行きました。インクライン(傾斜鉄道)を下って南禅寺に入り見事な境内を散策した後、無鄰菴(山県有明の元別荘で庭園が素晴らしく東山を借景として造られています)では庭を散策し、ゆったりとしたひと時を過ごしました。

戴歩いていました。途中カフェに立ち寄りひととき喉を潤し楽しいお喋りをして帰路に着きました。

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
7月	7日(金)	13:00	三役会	研修室
	8日(土)	10:00	運営委員会	研修室
		13:00	お誕生会	
	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	コーラス	研修室
		13:30	絵手紙の集い	
19日(水)	13:00	子育て研修会	研修室	
21日(金)	9:10	神戸山麓リボンの道	阪急茨木市駅	
8月	7日(月)	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	9日(水)	13:00	お茶を楽しむ会	研修室
	10日(木)	10:00	三役会	研修室
		13:00	認知症対策勉強会	
11~15日		夏休み		

歩楽人クラブ 7月21日(金)

神戸山麓リボンの道

(北の異人館街と布引の滝)

集合場所 阪急茨木市駅改札口

集合時間 9:10 (雨天中止)

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 7月18日(火)まで

*詳細は事務所に掲示しています。

担当： 神田



◎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。

子育て研修

日時： 7月19日(水) 13:00~15:00

場所： 研修室

テーマ： 障がい児の現状と経過について

講師： 上田展生氏

*多くの皆様のご参加をお願い致します。

担当： 澤井・松下・飛田



「認知症対策」第2回勉強会について

8月10日(木) 13:00~

*開催にあたり内容や進め方についてご意見をお寄せください。

当日の参考にさせていただきます。

7月末日までに

担当： 奥村・石田



事務局からのご協力お願い

記念切手、書き損じハガキ、不用のハガキなど 寄付をお願いいたします。

会報、その他の郵送費の一部にあてたいと思います。

よろしくお願い致します。



ひとくちメモ

血液について(1)

先日96歳のいところが突然に亡くなりました。少し心臓の調子が悪いというので血液をサラサラにする薬を飲んでいたのですが、前日転んで頭を少し打ったとか、その時はどうもないと元気で就寝、翌朝食後にパソコンをしているうちに亡くなっていたようです。脳内出血でした。高年齢になるとともに血液サラサラにする薬が処方されることが多くなります。けがをしたとき、特に頭の怪我に気をつけてください。外傷がなくても必ず医者に掛かり服薬している旨を伝えて診察を受けることが大事です。ドロドロ血液は運動不足、睡眠不足、ストレス、喫煙、飲酒、高血糖、過食、便秘、活性酸素など色々原因があります。食べ過ぎず、バランス良く食べ、適度な運動が新陳代謝を良くしドロドロ血液を予防します。運動の際は水分補給(スポーツ飲料が最適)をお忘れなく。(北春日丘 伊藤芙美子)



☆議事・連絡事項など

- ① 6月11日摂津福祉祭りが開催されナルクの紹介・物品販売を行った。参加25名。
- ② 6月23日「ナルクをもっと知ってもっと楽しく」をテーマに新会員研修が開催され、新会員4名を含む30名が参加した。講師東條良和氏。
- ③ 6月30日より7月19日までの予定で茨木高校協力授業が行われる。ナルクから講師8名参加。
- ④ 7月10日(月)エリア17大阪・北摂エリアの総会が高槻にて開催される。拠点からは会員の増員・活動会員の拡大などについての具体案を発表する。
- ⑤ 7月15日(土)市活応援フェスタが10時より16時までクリエイティブセンターで開催される。参加者歓迎。
- ⑥ 茨木市総合事業相談窓口がイオン新茨木店(中津町)2Fに開設された。
ナルクの担当は、第1・第3金曜日10時より12時まで
- ⑦ 7月19日(水)「障がい児の現状と経過について」をテーマに子育て支援研修が開催される。事務所に申込書あり。

5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	236	101	93	91
子育て	51	61	61	61
所定事務など	198	—	—	—
時間預託小計	485	97	93	93
福祉	370	106	87	86
子育て	70	84	69	69
拠点活動など	555	—	—	—
奉仕活動小計	995	118	103	87
活動全体合計	1480	111	100	89
無点活動	376	—	—	—
当月累計	1856	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ご一緒:6件 37,5時間 / ◎日常生活:6件 9回			

・預託点利用:5件14点(累計25点) **遠慮せず身近なことから気軽に利用しましょう!**
 内訳:パソコン指導2件6点、庭の手入れ1件4点、相談・助言1件2点、送迎1件2点

6月度の会員異動

- ・入会者: ^{したばう}下防麗子(星見町)、久保房子(大池)、田北英紀(上音羽)
- ・退会者: 浅賀待子(南春日丘) 物故 森 英夫(大池)
- ・住所変更: 堀 和彦、美和子(下穂積→宇野辺)
- ・6月末会員=421人(男性147、女性274)〈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。

7月予定は次の通りです。13(木)PM小松、20(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 **行間広く**
- ・済生会茨木病院

8月号は 8月3日(木)9時30分にお渡しできます。配布担当は事務所へ取りに来てください。