



207号

NPO法人 ナルク 茨木・摂津拠点 ナルク(NALC)平成29年8月号付録

# 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

## イオンいきいき広場 「シニア5団体相談会」に参加

東條良和

ご存知の方も多いかと思いますが、イオン新茨木店がシニアにやさしいスーパーにリニューアルされ、名称も「イオンスタイル新茨木」として6月3日華々しくオープンしました。この度の改装は、買物をしながら健康に！ひとり暮らしの高齢者でも買いやすい量や品揃えに加え、ウォーキングコースや血圧、血管年齢、骨密度などを計測できる健康セルフチェックコーナーなど、数々の工夫が凝らされたイオン全店で3番目、関西では初めての店づくりだそうです。



相談風景

2階のからくり時計下に「イオンいきいき広場」が新設されました。この広場では、ニュースポーツ、元気！いばらき体操、健康体操・脳トレ、歌声健康唱歌、イオン寄席、写真撮影会、食品メーカーのイベントなど多彩な行事が連日開催されています。これらが話題を呼び新聞やテレビで報道されたこともあり連日大変賑わっているようです。

ナルクはこのイオンいきいき広場で、毎月第1・第3金曜日の10時～12時、「茨木市高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき」の指定管理者として各種事業を意欲的に展開している「シニアネットワークいばらき(NPO茨木シニアカレッジ・茨木市社会福祉協議会・茨木市シルバー人材センター・茨木市老人クラブ連合会の4団体)」からお誘いを受け、一緒に「シニア5団体相談会」として6月から活動を始めました。当拠点は、このイオンいきいき広場での活動をナルクの知名度を上げ、活動内容を知ってもらい、活動会員を増やす絶好のチャンスととらえています。

開催日は共同作業で会場を設営し、各団体の資料展示、DVDの放映準備などを済ませ、5団体共通のチラシを持ち、手分けして3ヶ所の入口に立ち、声をかけ、2階の広場へとお誘いするのですが、買い物を目的に来店された忙しい方々へPRして如何に2階広場にお越し頂くか、2階を通られる方、広場周辺で健康チェック、品定めなどをされている方々に如何にして関心を持ち説明を聞いて頂くか、なかなか難しいものです。ノウハウがありませんので試行錯誤を重ねています。

◎わずか2ヶ月間4回の活動ではありますが、これからの課題を次のように感じています。

- ①ナルクの知名度を上げ会員拡大の中核と位置づけた戦略が必要である  
例えば、入会金・運営寄付金改定の問題、地域団体との安心ネットワークの構築
  - ②ナルクの特徴をシンプルで分かり易く訴え、印象に残るツールの作成  
例えば、某拠点のような写真入りチラシ作成、ユニフォーム作成、支援活動・同好会活動などの写真パネル展示
  - ③TPOに応じた最適な誘い方・説明方法の検討  
例えば、ナルク入会の動機、今取り組んでいること、楽しかったこと、嬉しかったことなど
- 当拠点には立派な理念と素晴らしい活動実績、22年の歴史・信用があります。これに安住することなく危機感を持って社会の変化に対応できる知恵と工夫が必要と考えます。是非広場に足を運び体験してみてください。色々知恵が浮かぶ筈です。皆で力を合わせて活動会員をどんどん増やして行きましょう。

### イオンいきいき広場「シニア5団体相談会」のご案内

8月4日(金)・18日(金) 10:00～12:00

シルバーライフの過ごし方を一緒に考えましょう！

皆さまの参加をお待ちしています。配布チラシをご参照ください。



## ☆支援日記

6月に14年間支援を続けて来ましたがSさんが施設に入所され支援が終わりました。

最近特に転倒が多く1人住まいは心配なのでご家族の近くの施設に入所されたのです。Sさんとの思い出は沢山ありますが、お元気な頃は音楽会やピアノ演奏会等にご一緒しました。いつも一番前の席に座り演奏が終わると必ず「ブラボー！」と声を掛けて居られました。

支援の時はSさんのピアノに合わせて歌ったり、ハーモニカ演奏などをしたり、自宅でも歌の会を立ち上げる等何事にも積極的で前向きに楽しんで居られました。

ナルク15周年記念式典にも一緒に参加したり、キーボードを持ち込んでナルク歌の会にも参加されていましたが、近年はピアノを弾くとも歌うことも少なくなり傾聴支援が殆んどになりました。支援の日には入口のドアを少し開けて待っていて下さって楽しいお話を沢山聞かせて頂きました。

長い間支援が続けられたことを感謝しています。Sさんのこれからの施設での新しい生活がお元気で楽しく過ごせますようにと祈るばかりです。（春日 横井玲子）

### ☆お誕生会 7月8日(土) 13:00~15:00 参加 46名

梅雨の晴れ間の蒸し暑い中、多数のご参加のもと、ハッピーバースデーの歌に始まり、乾杯のご発声と賑やかに進行しました。招待者の自己紹介、参加者全員で詩の朗読、おしどりコーラス、みんなで歌おう！など楽しい時間があつと言う間にすぎました。



2月に入会したばかりの私ですが、今回スタッフとして関わらせて頂き、皆さんに色々と教わる中で新しい自分を見つけることが出来とても嬉しく思っております。いつもご親切にして頂き本当に有難うございます。「誕生日 思い浮かぶは 父母の愛」（三島丘 中川幸子）

### ☆子育て支援研修会 7月19日(水) 13:00~15:00 参加 22名

視覚障がい者、心身障がい者の通学支援活動の実例をもとにした研修に参加しました。

支援する人は目的地まで安全に、決められた時間に送って行く、道中色々と声掛けし、楽しい会話があれば返答に困ることも時にはあるようです。

視覚障がいのY君はとても元気で、何にでも興味があり記憶力も抜群です。耳から聞こえる全ての音を知りたい解りたい気持ちがこちらにも伝わってきます。エンジン音の違いによって知る車種、バイクのエンジン音、そしてカラスの鳴き声、雨上がりの水たまりの感触等々…Y君の知りたい気持ちは尽きることはありません。幼稚園の時から今は中学2年生、知りたい気持ちの内容もどんどん変化し成長が著しく、支援する私達も勉強し幅を広げなければと思いました。どこまで理解してもらえるか分かりませんがY君の目の代わりになって説明しています。

支援する中である時は親の気持ちになり、ある時は祖父母の気持ちになり、会話を楽しんでいる様子が伺えました。

また、心身障がいの方の支援活動でも「昨日より今日は調子が良かった、機嫌も良く会話が通じた」と一喜一憂しているようです。意思疎通が出来にくい子供さんでも、優しく声をかけ、反応が無くても表現する事が苦手な子だと察して繰り返し声かけしているとの事でした。

今回の研修会に参加して、支援に関わる方々が日々奮闘していることがよくわかりました。

（新堂 梅木弘子）

### ☆歩楽人クラブ 7月21日(金) 参加 8名



風見鶏の館前の広場で、今日の行程（背山散策路から堂徳山森林コース～城山（滝山城址）～猿のかずら橋～布引貯水池～布引の滝）の説明をうけ、北野天満神社でポケ痴呆防止を願掛け、今日の安全を祈願して出発。港みはらし台ほか2～3ヶ所の展望台から神戸の街、港を望む。

道中は、階段状で上り下りがきつく、猛暑日ながら、直射日光を受けず、時々涼しい風を受けて森林の木陰の中をハイイク(5H)。大汗をかき、持参の飲料水も底をつき、雄滝の茶屋に到着。カキ氷と冷たいお茶等をガブ飲みし喉を潤す。足に痛みを感じた人があり、介助の仕方、受け方の経験が出来て良かった。（白川 山崎邦弘）

## 行事予定

月	日	時	行事等	会場等
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 13:00	三役会 認知症対策勉強会	研修室
	11~15日		夏休み	
	17日(木)	13:00	カラオケ	ジャンカラ
	19日(土)	9:15	プール支援	五十鈴町プール
	21・22日	13:20	ドゥライフ夏祭り	ドゥライフ
9月	7日(木)	10:00 13:00	摂津交流会 三役会	安威川公民館 研修室
	9日(土)	10:00	運営委員会	研修室
	11日(月)	10:00	コーラス	研修室
	13・30日	10:00	パッチワーク	研修室
	15日(金)	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	16日(土)	13:00	アンチエイジングの会	研修室
	19日(火)	13:00	絵手紙の集い	研修室
	21日(木)	13:00	歌おう会	研修室
	22日(金)	13:00	コーディネーター研修会	研修室

ドゥライフ ハンドマッサージ

8月7日(月) 13:30~

毎月実施することになりましたのでご協力をお願いします。

担当：瀬川・八木

ドゥライフ 夏祭り

8月21日(月)・22日(火)

ドゥライフにて 13:20~14:20  
多くの方の協力をお願いします

秋のバスツアーのお知らせ

予定 10月6日(金)

\*行き先の希望があれば

8月10日までにお知らせ下さい

担当：吹

◎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 9月16日(土) 13:00~15:00 研修室

- \* エンディングノートの書き方 東條
  - \* ブロック体操で脳トレ 牧野
  - \* 川柳 \* 唱歌で楽しく 杉本
- 担当：東條・杉本



コーディネーター研修 9月22日(金) 13:00~15:00 研修室

- テーマ： \* コーディネーターの役割  
\* 仕事の流れと帳票のポイント  
\* 事例の検討
- 講師：石田あけみ氏
- 担当：澤井・松下

### 訂正とお願い

#### ボランティア保険について

総会の席上で活動中のボランティア保険の適用範囲を2Km以内と説明しましたが、適用範囲の制限はありませんので、訂正いたします。

◎7月中旬~9月中旬(原則)まで夏の草取り、庭の手入れは休みます(熱中症予防)

◎事務所の時間外(休日・平日時間外)の入室時の記録についてお願い

必ず日誌に記入願います。

事務局



### ひとくちメモ

#### 血液について(2)

血液は人の体重のおよそ8%を占めています。血漿という液体部分と血球という細胞成分から成り立っています。赤血球はヘモグロビンによって酸素の運搬を行います。丸盤状で自由に変形し毛細血管に入っていきます。白血球は体内に侵入してきた細菌、ウイルスと戦い身体を守ってくれます。血小板は多量に出血するのを防いでくれます。血中のコレステロールや中性脂肪が多くなると赤血球同士が繋がり上手く流れません。血液ドロドロ状態です。

この状態が引き起こす病気に動脈硬化、高血圧、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症、糖尿病等々。食べ過ぎず、バランスよく、間食は控えめに、脂肪分の取りすぎなど食生活に気をつけ、適度な運動で全身の血行を促進し、新陳代謝を良くすると防げます。その折に重要なことは水分補給です。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日摂津福祉祭りが行われ盛況で売上げも昨年よりUPした。
- ② 6月23日新会員研修が行われ新会員を含む30人が参加。ナルクの説明が好評であった。
- ③ イオンスタイル新茨木店において「シニア5団体の相談会」に6月から参加。6月2回、7月2回実施。8月は4日(金)・18日(金)の予定。
- ④ 7月15日クリエイティブセンターにて開催された市民活動応援フェスタに参加、盛況であった。
- ⑤ 7月19日子育て研修会が行われ22名の参加があった。
- ⑥ 8月10日(木)認知症対応策勉強会が開催される。多数参加してください。
- ⑦ 本部成年後見人講座については、検討の結果今回は見送ることにした。
- ⑧ 7月中旬から9月中旬の炎天下の夏の草取り支援は原則として中止とする。

6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	230	99	95	88
子育て	54	65	62	55
所定事務など	222	—	—	—
<b>時間預託小計</b>	<b>506</b>	<b>101</b>	<b>96</b>	<b>89</b>
福祉	224	64	78	78
子育て	73	88	81	72
拠点活動など	304	—	—	—
<b>奉仕活動小計</b>	<b>601</b>	<b>71</b>	<b>93</b>	<b>83</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1107</b>	<b>83</b>	<b>94</b>	<b>85</b>
無点活動	214	—	—	—
<b>当月累計</b>	<b>1321</b>	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ご一緒:4件 23時間 / ◎日常生活:20件			

・預託点利用:3件 8点 (累計 33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

7月度の会員異動

- ・入会者:中道千代子・勇(新堂)、名倉育子・利信(三島丘)
- ・退会者:野田和秀(末広町)      ・転出:今岡正行、久子(南春日丘)びわこ湖南拠点へ異動
- ・住所変更:松永 潔(東太田→舟木町)
- ・7月末会員=422人(男性147、女性275)〈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。  
 8月予定は次の通りです。17(木)PM小松、24(木)PM小松、25(金)PM東條  
 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

**9月号は 9月5日(火) 9時30分からお渡しできます。配布担当は事務所へ取りに来てください。**