



# 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

212号

Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707 Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp

## 平成 30 年を迎えて

石田あけみ



新年あけましておめでとうございます。  
皆様には新しい年にふさわしい日々をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
昨年はナルク活動に多くのご参加・ご協力をいただき感謝申し上げます。

振り返ってみますと、重要課題の「会員の増員・活動会員の拡大」に関し、現状把握のためのアンケートを9月に実施いたしました。その結果を各ブロック交流会で報告し、さらに会員のニーズを聞き来期の方針に反映させるよう進めています。会員数の減少は続いていますますが、質問に対しての回答はナルクへの関心と期待の表れととらえられます。

入会動機が活動目的67%にもかかわらず、現在の活動は定期・不定期合わせて60%とは人材活用の問題かと反省させられます。また入会時に対して今の満足度が58%という数字にも運営面での対策が必要と思っています。

半面、相談相手がいる88%、ナルクの中に信頼できる人がいる82%、支援が必要な時にナルクの支援を受けたい56%の数字には活動方向は間違っていないと思います。

相談窓口を設置してほしいとの提案がありました。医療、看護、介護、法律・税務などに関して専門的知識や技能の情報を得るための窓口は、今後の課題と考えています。

昨年12月に茨木市と契約を締結しました「茨木市訪問型サービスB事業」は、地域包括ケアの一翼を当拠点が担うことを意味します。

支援内容は「ひとり暮らし日常生活支援」とほぼ同じですが、計画や事務手続きなどで地域包括センターやケアマネジャーとの密接な連絡が必要です。これらも経験と豊富な人材で乗り越えられると考えています。

「施設から地域へ」「医療から介護へ」がいよいよ自治体レベルで実施段階に入ったといえます。その中にナルクが参加することは活動継続のためには必要と考えます。

さて、毎日新聞「記者の目」に医療は認知症、がん、高血圧など問題を挙げて解決しようとするが、そのやり方では孤立化が進む今の日本にはそぐわない。看護職はケアする人とされる人は相互交流をし、お互いに育ち育て合う関係にあることを実感している。自衛隊幹部は目前の事への対応発想ではなくこの不安定な環境をどう変えるのか。正解のない難問だらけの時代を生きるためには、専門外のいろいろな職種の人達がオープンな議論をしながら知恵を出し合う柔軟さが解決への道を開けてくれるのではないかと。医師、看護職、自衛隊幹部より「問題解決型のアプローチでは解決できない時代である」との共通認識の意見を聞いたとの記事が出ていました。

この記事を読み今後のナルクの将来が示されているように思いました。  
職種の違いが退職後や子育て終了後にボランティア活動を始め、様々な支援をするなかで培った知識や技能が活かされ、その経験を日々実践しているナルクの会員だからこそ、困難な時代にも生き残っていけるのではないのでしょうか。希望をもってナルク活動を継続していけると心新たにいたしました。

新しい年が皆様にとって幸多い年であります様に、そしてますますのご協力をお願いいたします。

### 「訪問型サービスB事業」実施に伴うリスクマネジメント講習会 事業内容についての説明会

茨木市と平成29年12月20日に契約締結した表記事業に伴う保険知識を学ぶ講習会並びに事業内容についての説明を行います。

日時：平成30年1月24日(水) 13:00~15:00

場所：研修室

講師：宮本 威 氏(ミヤモトファイナンシャルクリニック)

日本損害保険協会認定 損害保険トータルプランナー

持ち物：無し(テキストは用意します) 奮ってご参加ください！ 事務局

お気に入りの場所で童謡、唱歌のCDをラジカセで口ずさんだり聞く事が大好きなY子さんにお会いしたのは約10年前でした。

その頃は軽度の認知症で、84歳位だったと思います。髪は黒々とボリュームも豊かで、小首を傾けて歌を口ずさむ姿は穏やかで優しく、ご一緒の時間は心和むひと時でした。

週2回の支援で6~7人の体制で臨んでいました。その後能力の低下で顔の表情や話しかけに対しての反応が乏しくなれ、足の筋力が衰えての歩行中、両足を揃えてしまわれバランスを崩し、しりもちをつかれてドキッとすることが多くなりました。介護専門家ではない私達がボランティアとして関わって行く難しさを痛感し、大事にならないうちにと支援から外れましたが、ご家族から再度依頼があり難易度の高い身体介護は行わない約束で以前と同じ時間枠で支援再開をしました。しかし症状は進行されていて、寝たり起きたりの状態が続き、しばらくして寝たきり状態になりました。ご家族が用意された連絡ノートにその日の状態を記入し、ノートを通して情報を共有してY子さんとの関わりに問題がないか確認させてもらっていました。

92歳の天寿を全うされる直前の2ヶ月間は入院生活でした。

Y子さんとの関わりでボランティアとしての力量を見極めて対応し、内容を全体で共有する大切さ、状況に即して臨機応変に対応する姿勢の大事さを学ばせてもらいました。支援者・支援を受ける人が共に高齢になり、支援内容・方法は従来通りが困難になりつつある現状に、ナルク理念の一つである“共に助け合う”を今一度再確認し、自分の出来ることを無理なく行うことを意識しながら支援活動に関わっていきたくてと思っています。(鮎川 秋貞暢子)

### \*\*\*「ナルクとしての認知症対応の勉強会」\*\*\*

高齢化が進む中、認知症は避けて通れない問題です。

認知症の症状は人それぞれ違います。だからこそその人に合わせた対応が必要であり、皆が日頃から正しい知識を持つ事が大切です。日常生活で不安になった時、ナルクは「認知症になっても来ることが出来る居心地の良い安心の場」でありたいと考え、この勉強会を計画しました。

今年度開催した3回の内容をご紹介します。

#### 第1回:4月24日(参加者30名)

グループワーク形式で、各自が考える認知症への思いや不安などを発表してもらいました。

「認知症になっても人格を大切にしたい」「本人が快適と思う生活を支援することが大切」、「行政が積極的に動き、患者の負担を軽くする方法を示してほしい」等多くの意見が出ました。

また、認知症の方本人から直接話を聴き、日常で不安に思うことを共有しました。

#### 第2回:8月10日(参加者28名)

4名の方にそれぞれの介護体験を聞きました。「家族介護」「市民後見制度を通しての支援」「愛犬と暮らす高齢者の週7日の支援」「高齢女性とのコミュニケーションの難しさ」など実体験に基づく課題を共有する機会となりました。

また、「高齢で認知症の母の介護をする嫁との日常会話」を寸劇にして、あるべき対応を話し合いました。臨場感溢れる熱演もあり、活発な意見交換ができました。

#### 第3回:11月27日(参加者28名)

認知症対応の講師である牧野文恵氏を迎え、認知症の種類、症状、対応の注意点、コミュニケーションの取り方等について講義して頂きました。参加者がグループに分かれ、薬の飲み忘れ、排泄、徘徊、着替え等の問題をテーマに意見を出し合いアドバイスをいただきました。

#### 3回の勉強会を通じて、次のような希望が出ています。

拠点での相談窓口を設置して欲しい。オレンジカフェ。ユマニチュードに付いて学びたい。ナルクに受付窓口が欲しい。見守ってくれる人が居ることが希望に繋がる。外部と情報を共有できる機会が欲しいなどができました。

今後も勉強会を重ね、知識の共有と少しでも課題を解決する糸口を見つける場にしたいと考えています。次回は3月の予定です。

奥村妙永子

#### ☆お誕生会に参加して 12月9日(土) 13:00~15:00 参加41名

誕生日の方々の名前が次々と呼ばれ、ハッピー・バースデーの歌でお誕生会が始まりました。トークには思わず聞き入り、合唱「北国の春」などの替え歌には思わず笑ってしまいました。他にも輪投げ・温泉ビュッゲ-ムと盛りだくさんでした。

輪投げ・温泉ビュッゲ-ムは団体戦で景品がかかっているとあって皆さん楽しみながら力が入っていました。

木枯らしの吹く寒い日にもかかわらず、楽しく心がホッカリとする時間でした。

お誕生会に関わって下さった沢山の方々、本当に有難うございました。(穂積台 小松励子)



☆居酒屋の会 12月14日(金)17:00～ 参加24名

久々に居酒屋の会が「晴れ屋」で開催されました。師走の中旬で外は凍てるほどの気温だということに、飲み放題のビールが美味しいこと…。今が旬のブリのお刺身やサンマの料理等々に舌つづみをうち、会員仲間とのお話に笑いの絶えない時間を過ごしました。やはり仲間との一杯は楽しいですね。上戸、下戸を問わずこれからも皆さん是非参加してみませんか？お腹も心も満たされて、店の屋号の様に晴れやかな気分になりました。

ご用意いただいた幹事の方々に感謝です。(上穂積 山田淳子)  
行事予定

月	日	時	行事等	会場等
1月	9・27日	10:00	パッチワーク	研修室
	12日(金)	10:00	三役会	研修室
	13日(土)	10:00	運営委員会	研修室
		12:30	新年懇親会	
		15:30	中央・中央東ブロック交流会	
	16日(火)	10:00	コーラス	研修室
		13:00	絵手紙の集い	
	17・18日	8:30	春日丘高校授業協力	春日丘高校
21日(日)	11:00	東ブロック新年会	白川サロン	
24日(水)	13:00	リスクマネジメント講習会	研修室	
2月	8日(木)	13:00	三役会	研修室
	10日(土)	10:00	運営委員会	研修室
	14・24日	10:00	パッチワーク	研修室
		13:00	歌おう会	
	17日(土)	13:00	アンチエイジングの会	研修室
	19日(月)	13:00	出前講座	研修室
	20日(火)	10:00	コーラス	研修室
		13:00	絵手紙の集い	

**新年懇親会**

**1月13日(土)12:30～15:30**

会場：研修室  
会費：1500円  
担当：事務局



**\*時間・場所が変更になりました**



◎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。

**中央ブロック・中央東ブロック合同交流会**

ナルクをより良くすることを目的に、皆様のお困り事やご意見、要望などをお聞きする会です。

日時：1月13日(土)15:30～16:30(新年懇親会の後)

対象地区(リーダー)：J(横井) K・M(東條) N(渡部) O(森) P(大野)

Q(山田) R(高木) W(瀬川)

\* 多数の参加をお願いいたします。 担当：東條

**出前講座 「すっきりいきいき暮らす～若返り整理術」**

日時：2月19日(月)13:00～15:00

場所：研修室

講師：片付コンサルタント 細谷 紀子氏

\*片付けは問題解決のヒント、終活のヒントなど

友人知人をお誘いの上、ご参加お願いいたします。

担当：神田・立野



**ひとくちメモ**

**骨折**

明けましておめでとうございます。昨年は良い思い出の詰まった1年でしたか？

私事ですが昨年は初めて骨折を経験しました。家の階段を鼻歌交じりに調子よく降りている時に一番下の段で踏み外し、ひっくり返りはしなかったものの、次の1歩が踏み出せないほど痛く、翌日医者に診てもらったら足中骨折、すぐギブスが巻かれて松葉杖。その後の1ヶ月余りの生活の不便なこと、掃除は家中を這いずり回って行い、料理はコマ付椅子に座り行うが上手く動けないので動線が長くなり、よく考えてやらないとくたびれる。毎日約3kmも泳いでいた身には非常な運動不足でどんどん体重が増加する。結局5kgも太ってしまい、只今減量中。半年たった今も2kgオーバー。とんだ1年でした。高齢者にとって骨折は脳卒中、認知症と共に寝たきり状態の三大原因の一つです。転んだ約1割が骨折しているようです。お互い油断は禁物、気をつけて元気に1年を過ごしましょう。(北春日丘 伊藤芙美子)



☆議事・連絡事項など

- ① 11月27日「ナルクとしての認知症対応」第3回勉強会が開催され28名参加した。
- ② 12月6日臨時運営委員会が開催され「茨木市訪問型サービスB」について参加検討を行った。
- ③ 12月8日北ブロック交流会開催：医療・介護・税金等の相談窓口設置、井戸端会議的で気楽に参加できる場所を設けるなどの意見が出た。
- ④ 12月16日臨時運営委員会が開催され「茨木市訪問型サービスB」について討議を行った。  
12月12日市役所高齢者支援課と行った確認事項の結果説明を基に討議を行い、運営委員21名のうち18名の賛成(出席10名、委任状8名、欠席3名)を以って本事業に参加する事、12月中に契約をする事が決議された。12月20日本事業の委託契約を締結した。
- ⑤ 茨木市による「訪問型サービスB」についての説明会実施予定あり。(日程未定)
- ⑥ 1月17・18日春日丘高校授業協力を実施予定。
- ⑦ 平成30年度予算を1月中旬に事務局へ提出する事。
- ⑧ 12月9日運営委員会でアンケート集計結果が資料を基に報告された。

☆11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	187	80	85	76
子育て	72	86	63	58
所定事務など	173	—	—	—
<b>時間預託小計</b>	<b>432</b>	<b>86</b>	<b>90</b>	<b>82</b>
福祉	404	115	99	95
子育て	129	155	98	101
拠点活動など	494	—	—	—
<b>奉仕活動小計</b>	<b>1027</b>	<b>122</b>	<b>95</b>	<b>90</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1459</b>	<b>109</b>	<b>93</b>	<b>87</b>
無点活動	151	—	—	—
<b>当月累計</b>	<b>1610</b>	(同好会・イベント・一般参加を含む)		
受託事業	◎ご一緒:3件 14時間 / ◎日常生活:6人 10件			

- ・預託点利用：10件21点(累計121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：パソコン指導3件7点、住宅清掃2件4点、庭の手入れ3件6点、身辺介助1件1点  
医療機関との連絡1件3点

☆12月度の会員異動

- ・入会者：松井健・邦子(大池)、今井良一(南春日丘)
- ・退会者：木下茂實・真利子(山手台)、小城志乃ぶ・勝弘(摂津市別府)木屋村薫子(天王)  
山口晴美・友幸(沢良宜西)
- ・12月末会員=411人(男性145、女性266)〈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。

1月予定は次の通りです。18日・25日(木)PM小松。19日・26日(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

2月号は2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。