



# 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

221号



## シニア介護サポーター養成講座開催

研修担当 神田 茂

第9回シニア介護サポーター養成講座を2日間(7月19日・9月19日・1日7時間)にわたり開催しました。その内容は、シニア生活・介護支援サポーターテキスト(下記参照)に基づき、講座、実技などを含む多彩な内容で、会員の皆様の身近な支援活動などにかかわる何かと役に立つ内容になっており誰もが参加しやすく分かりやすいものでした。

全講座を受講された方には、修了証書を交付しています。

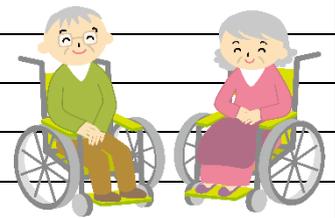
全講座の終了後には、懇談会の場で講師を交えて自由な意見交換などを行い、会員同士の親睦が深まりました。

今回で修了証書の交付も100人に達しました。これからも多くの会員の参加で、支援活動等の一助になれば幸いです。



研修担当では、会員の皆様のご要望を活かし色々な研修内容の開催に向けて取り組んでいきますので、ご協力を宜しくお願いします。

第1章	ナルクの理念・活動、日本の高齢化とシニア生活・介護支援サポーター創設の意義
第2章	在宅での介護の基本と心得
第3章	高齢者の特性の理解(加齢による生涯の理解ほか)
第4章	認知症の理解と対応・傾聴
第5章	感染症の知識と対応(在宅サービス提供者の注意事項ほか)
第6章	日常生活の支援・ごいっしょサービスでの対処方法
第7章	寝たきりにならないための実技
第8章	車椅子介助の方法(車椅子での移動の実技・路上実習)
第9章	緊急時の対応と応急手当(緊急事態発生時の連絡手順ほか)



### 事務局からのお知らせ

○ 提供活動運営寄付金について

10月1日からの提供活動に対して全て改訂となります。

○ 運営委員会の曜日変更について

従来第2回目の土曜日に実施されて来ましたが11月より第2回目の月曜日10時からに変更となります。(月曜日が祝日の場合は翌火曜日となります。)お誕生会は従来通り第2回目の土曜日13時からです。



## 支援日誌

ホームに入所されている 95 歳の T さんを支援しています。

T さんにご縁ができて一年余りになりました。初めはお話相手が自分に上手く出来るかとても不安でしたが、お会いするととても気持ちよく受け入れて下さいました。今思うと、T さんの髪の色と私が同じ白髪だった事が良かったのかと思っています。その後も支援に行くと私の髪をさわり、「同じ！…」と喜んで下さいます。若い頃は裁縫や、編み物、手芸などもされておられ、とても器用な方です。私が毛糸で編んだ洋服を着てゆくと、「自分で編んだの？」と聞かれ興味を示されます。

新聞や本なども良く読まれ、お部屋もいつも整理されていて、頭の良い、几帳面な方です。

若い頃和歌山で過されていた時の思い出を楽しそうに話されますが、ときにはじーっと思いに浸っておられることがあります。最近では幼少期に戻られた様な時もありますが、お体はとてもお元気です。この状態が長く続き、いつまでも支援が出来ることを祈っています。(三島丘 中川幸子)

### ☆歌おう会 9月8日(土) 13:00~14:00 13名参加

今回は新メンバー THE FOUR BY FOUR の演奏で、賑やかに「さあ、うたおうかい！」とスタート！“上を向いて歩こう”に始まり、今、イベントで歌われている“生涯現役の歌(青山脈の替え歌) \*歳をとっても、白髪でも、口紅お化粧身だしなみ、背筋伸ばして、足取り軽く~\* など 10 曲を思いっきり歌いました。メンバーの W さんのお母様が札幌におられ先日の地震に遭われ、ご無事ながらも大変怖い思いをされたと同じでした。



この所自然災害が続き気持ちが沈みがちでしたが、新メンバーの方々がバンジョーやギターでリズムカルなアメリカンフォークソングを演奏して下さい、皆さんもリズムに乗り、盛り上がり、明るい気持ちにして頂きました。音楽は素敵です。元気になります。健康寿命保持のためにもたまには大声で歌いましょう。次回は 11 月です。ぜひご参加を！ (新郡山 杉本政代)

### ☆アンチエイジングの会 9月15日(土) 13:00~15:00 10名参加

今回は股関節を手術された杉本さんの体験談でした。

街歩きしていて転び、股関節が傷んでいたにも関わらず、以前から不調な部分が痛んでいたため、気づかず暫くは放っておかれついに歩けなくなり、その結果骨にひびが入っていることが判明、そして手術、人工骨(チタン)を入れることに…。それから3ヶ月間のリハビリを受けられました。足に筋力をつけるリハビリは大変だったようです。一日3回のリハビリは歩行訓練、腹筋のトレーニング、ふくらはぎを伸ばす訓練等々、とても良いリハビリ訓練だったようです。病院生活では色々な方と前向きに過ごされ、看護師の方やセラピストの方、ナルクの方々や友人に支えられて元気になれた事を感謝されていました。病気になった時は自分勝手な判断をせず、色々な人に相談して病院選びをすることが大切であることを知りました。ナルクはそういう点でも色々な体験者も多く、沢山の情報が得られる所でもあると思うので、病気だけでなく、何か判断に困ることがあれば相談に来られる良い場所であることを再確認しました。(白川 眞浦芳子)

## 会員あれこれ

### 布川啓子さん

布川さんは小学生の頃からとても英語が好きだったそうです。



英文科を卒業されましたが、本格的に英会話を学ばれたのは社会人になってからで、英語を話す機会も増え外国人の方とも自由に話せるようになったそうです。日本では英語が単に言語であるにも関わらず、文法や発音を教育するので、つい頭で考えてしまい、話すということに少し臆病になりがちだと言われます。二年間小学生を教えられたそうです。子供たちは色々な単語を覚えるとすぐに体で反応でき話せます。単語を繋ぐだけでも十分会話は出来るのです。羞恥心をなくし、勇気を出して積極的に外国人とコミュニケーションをとることが上手く話せる秘訣だと…。英語は世界の共通語、色々な国の人と知り合え、未知の世界が広がり、人生の楽しみは倍増すると…。

12月の誕生会の出し物に英単語を使ったビンゴゲームを考えて下さっています。ぜひ美しい発音で回答して下さい。布川さんの声を聴きにいらして下さい。(会報 担当)

## 行事予定

月	日	時	行事等	会場等
10月	5日(金)	13:00	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	10・31日	10:00	パッチワーク	研修室
	11日(木)	13:00	三役会	研修室
	13日(土)	10:00	運営・合同委員会	研修室
	16日(火)	10:00	コーラス	研修室
	23日(火)	13:30	遠隔援護サポーター	チラシ参照
	31日(水)	13:00	済生会ボランティア交流会	医療福祉センター
11月	8日(木)	13:00	三役会	研修室
	10日(土)	13:00	歌おう会	研修室
	11日(日)	9:00 10:00	グリーン作戦 フリーマーケット	チラシ参照
	12日(月)	10:00	運営委員会	研修室
	14・24日	10:00	パッチワーク	研修室
	16日(金)	13:00	コーディネーター研修	研修室
	17日(土)	13:00	アンチエイジング	研修室
	20日(火)	10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室

### 視覚障がい者の遠隔援護サービス サポーター説明会

視覚障がい者を対象とする奉仕活動として上記支援が11月よりスタートします。実施環境がほぼ整って来ましたので説明会を実施いたします。同時配布のチラシを参考に是非参加下さい。



**日時:平成30年10月23日(火)**

**13:30~15:30** 場所:研修室

講師:当拠点会員 藤井慎一

※事務所に申込書がありますので記入ください。(20日締め切り)

電話・FAX・メールでも結構です

担当:事務局 小松道生

◎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。

#### 済生会ボランティア交流会

**日時:10月31日(水) 13:00~15:00**

場所:済生会茨木医療福祉センター  
やすらぎ会議室

内容:済生会ボランティア交流会

担当:佐藤明子

#### グリーン作戦 (チラシ参照)

**日時:11月11日(日) 9:00~10:30**

清掃場所:茨本市街

持参品:家庭用透明ゴミ袋・軍手

服装:ナルクのゼッケン着用

申込:11月5日迄 担当:上田展生



#### フリーマーケット (チラシ参照)

**日時:11月11日(日)10:00~15:30**

場所:茨木市役所前、中央公園南グラウンド

販売品:干し椎茸・海苔 エンディングノート

担当:佐藤明子



#### コーディネーター研修

**日時:11月16日(金)  
13:00~16:00**

場所:研修室

講師:池原洋志

担当:研修

## ひとくちメモ

### 夏バテ解消方法(2)

ゆっくりと運動する筋肉トレーニングではなく、コンディションの回復を図りましょう。これらの運動は深呼吸しながら行い、片方ずつ10~15数え3セット。①仰向けに寝転がって思い切り両方の手足を伸ばす。②伸びたまま踵を突き出してつま先を伸ばす。③両膝を曲げ足裏を合わせて保持する。④うつぶせ寝で片方ずつ出来るだけ太腿から上げて床から離す。⑤うつぶせ寝で両肘をついて上体をそらす。⑥仰向けに寝転がり膝を立て両方の肩が浮かないように両腕を横に広げて両方の膝を左に倒す、また右にも。⑦仰向けに寝転がり両膝を両手で胸に抱えて左右にゆっくり揺らす。⑧仰向けに寝転がり両腕両足を上にあげてブラブラ揺らす。等々色々ありますが、自分で出来る範囲で無理をせずゆっくり行います。気持ちやすっきりすること請け合いです。お試しください。(春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

- ① 9月6日エリア17が開催され、席上吹田拠点のハンドマッサージ講習会講師依頼があり当拠点より6名が講師として参加する。(10月17日千里ニュータウンにて)
- ② 9月9日クリエイトセンターに於いて市民活動応援フェスタが開催され当拠点も参加した。
- ③ 9月24日千里ライフサイエンスセンターに於いて認知症対応の講演会があり当拠点から23名が参加した。
- ④ 10月24日シニアカレッジ活動の一環として当拠点の見学説明会がある。
- ⑤ 災害時連絡網としてコーディネーターは担当利用者の安否確認をして事務所に報告をする。
- ⑥ 11月からの運営委員会に於いて新しい支援内容や対応に苦慮したケース等の紹介をする。
- ⑦ 本部リーダー研修が11月12日、13日大阪市内で開催される。(当拠点より松下氏が参加する)
- ⑧ 会計より赤字軽減のための提案があり、同好会の補助金・交通費補助の中止が運営委員会で承認され10月より実施される。他方収入増のため新賛助会員獲得に努力をする。

★8月度の活動実績点数

活動区分	当月点数	対応人数	累計点数	内容
高齢者・障がい者	140	50名	865	住宅清掃, 外出介助, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	23	13名	220	子供の送迎, 子育て家事支援
所定事務など	162	41名	968	所定事務, 事務所当番, 事務所提供
<b>時間預託小計</b>	<b>325</b>	<b>—</b>	<b>2053</b>	
福祉	366	40名	1668	白川サロなど, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	12	3名	318	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	131	36名	1578	会議・イベントの準備, 事務作業, 会報手配り
<b>奉仕活動小計</b>	<b>509</b>	<b>—</b>	<b>3564</b>	<b>—</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>834</b>	<b>—</b>	<b>5617</b>	<b>—</b>
無点活動	41	6名	770	交流会, 同好会活動
<b>当月累計</b>	<b>875</b>	<b>—</b>	<b>6387</b>	<b>—</b>

・受託事業 : ◎ご一緒:3件15回、◎日常:6人12回、◎サービスB:4人28回。

・預託点利用 : 6件16点(累計121点)庭の手入れ9点、見守り5点、医療機関との連絡2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

- ・入会者 : 高尾康廣(西田中町)、石田千代(東太田)、田口美佐世(新郡山)、古軸優・陽子(西河原)
- ・退会者 : 川野豊子・正盛(白川)、西浦ツネコ(東太田)、田井中一郎(新郡山)
- ・9月末会員=437人(男性157、女性280)〈参考:30年3月末会員=428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。

10月予定は次の通りです。

15日PM東條、18日PM小松、22日PM東條、25日PM小松

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
- ・宮原正年

11月号は11月5日(月) 9時30分から配布します。配布担当は事務所へ取りに来てください。