



223号

ナルク茨木・摂津拠点 ナルク(NALC) 平成30年12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

### リーダー養成講座に参加して

松下 ゆり



今回「第14回拠点リーダー養成講座」に11月12日、13日受講してきました。

全国の拠点から参加されていて北は北海道・美幌から南は四国・徳島まで24名の元気な会員の方々が集まり、男性11名・女性13名と今回初めて女性の数が男性より多く本部の方が喜んでおられました。

講座内容はオリエンテーションで始まり、続いて神野会長の挨拶・「ナルクの基本理念」と続けました。午後からは本部の方々により「定款」「時間預託活動」「奉仕活動」「事業活動」「本部会計」とビッシリ休む間もなく続けました。入会して数年が経つ私にとって、毎日の活動に流され忘れがちになるナルクの原点を、もう一度思い起こす機会になりました。

本部の方の講義がひと通り終わると、参加した24名を8名ずつ3グループに分け、課題を決めてのグループ討議です。

各グループに分かれ課題をきめる為、それぞれのグループで自己紹介を兼ねながら自分の拠点の紹介をし、本部から言われた「ナルク活動について日頃考えていること」や「これからのナルクについてのビジョン」等について話し合いました。課題をきめる為の話し合いは歳や時間も忘れる程白熱し、各拠点の良い所や問題点、実情など色々意見を出し合ううちに、どの拠点も同じ様な事で悩んでいる事が解り、直ぐに仲良くなっていきました。私のグループは話し合った結果【寝ている会

員を起こそう3/4を1/2へ】という議題に決めました。議題を決め色々な意見を出し合うだけでその日は終わりました。

2日目午前中は前日の続きで討議のまとめをし、その後グループごとの発表をしてから全体討議をしました。他のグループの議題は【これからのナルクのビジョン】と【拠点が抱える問題点】です。議題はそれぞれ違いましたが、まとめた話しを聞いていると似たような結果になっていたように思いました。

午後からは各拠点から本部への質問・提言の時間で、拠点のカラーが出ているなと思う質問もありました。内容は「スカイプで会議をしては」「退会5年で点数が無くなるが子供に半分でも譲りたい」「奉仕活動だけで頑張っておられる方も表彰をしては」「時間預託点数を買い上げられないか」「定款の変更を考えて」等々です。

結構きつくて大変でしたが、充実した2日間を過ごす事が出来ました。終わってみれば会う機会もあまりない他拠点の方々と色々お話もできる楽しい時間を共有出来たことに感謝しています。これからの活動に役立てていきたいと思っています。



私は日常生活支援でNさん宅のゴミ出しをしております。

家を出るのは朝7時30分人も車も少ない時間ですが、いつもお会いするのは「小学生見守り隊」の方々です。私が挨拶すると笑顔で「行っていらっしゃい！」と手を振って下さいます。とても嬉しいひと時です。

Nさんの家に着くと、お声はかけず、門を開きごみ箱からゴミ袋2つを指定の場所に置き、また門を閉じて帰ります。今までNさんとご主人お二人の支援で、月に4回伺っていましたが、今年9月にご主人が亡くなられ支援は月2回になりました。奥様もきっと悲しい思いをされているだろうと心配しておりましたがある日、窓を開けられ「私、骨折をして入院していたの」といわれ、しばらくの間お話し、お悔みも言う事が出来ました。Nさんは時々お手紙をおいて下さいます。「ごみが多くてご負担をかけ心苦しく思っています」とか「お世話になりいつも感謝しております」などと書かれています。本当に喜んで下さり、気持ちよくお話しもできるボランティアで、私の方がありがたい気持ちで一杯です (沢良宜 瀧井 栄)

☆フリーマーケット 11月11日(日) 参加者34名

秋晴れの暑いぐらいの陽ざしの中、会員の奮闘で充実した1日になりました。今回私は初めての参加で大勢の会員の方と共に楽しく活動できました。

嬉しかったことは、“土楽会”の作物(さつまいも、枝豆)が完売出来たことです。特に枝豆(黒豆)は好評で、試食も置き販売したので、すぐに売りきれてしまい、残念がる人が絶えませんでした。“土楽会”の皆さんの日頃の努力や会員の田北さんのご協力に感謝です。

椎茸や海苔も完売しました。お客さんとの会話のやり取りは楽しく、色々と教えて下さる方もあり、とても勉強になりました。小さなお子さんともふれ合い「また来年も皆んなで来てね」とお願いしました。(新堂 森脇ふみこ)

☆歩楽人クラブ 宇治を散策 11月15日(木) 参加者9名

京阪宇治駅より“源氏物語ミュージアム”を訪ねました。源氏物語を様々な視点で紹介しており、平安時代の文化や華やかな世界を復元模型や映像で表現していました。次に神社建築として最古の歴史を持つ宇治上神社の本殿に参拝し、宇治神社へ向いました。神社では七五三参りの可愛い子供さんに出会い元気をもらいました。曾洞宗興聖寺の参道琴坂の道は紅葉のトンネルでしたが、まだ紅葉には少し早いようで残念でした。川沿いで昼食を取り、宇治川上流の天ヶ瀬吊橋を渡り、宇治平等院まで頑張って歩きました。世界文化遺産の10円玉でお馴染みの鳳凰堂は太陽に照らされ神々しく、さすが文化遺産と言われる建築だと感動しました。よく歩き、おしゃべりし素晴らしい秋の一日でした。



(天王 小幡 陽子)

☆コーディネーター研修 11月16日(金) 13:00~16:00 参加者21名

経験も資格もない私でしたが、初めて参加しました。レジメに沿ってコーディネーターについての説明がありました。

- ① トータルコーディネーター : 支援活動全体を円滑に行う
  - ② 地区コーディネーター : 支援内容を計画し、提供者と利用者を繋ぐパイプ役
- 座学の後には4グループに分かれ、架空依頼者を想定し、支援要請受付から「コーディネーター記録表」に記入し、受付から支援実施までの流れを話し合いました。

例として



- A 某ケアマネからの要請 30代子育て支援
- B Bさん 80歳 独居男性 年金生活 週3回デイサービス
- C 要支援1 糖尿病 奥様を亡くされ食事摂取が困難
- D 家事支援 週1回1時間 1食分(買い出しと料理)



それぞれのグループが意見を出し合い、「支援活動表」を作成し、結果を発表しました。

経験者の苦労話も色々ありました。例えば時間が来ても支援が終わらず、なかなか帰れない事もあるが、支援提供者は事前のルール通り、しかし否定的な言葉にならないよう配慮して話をする事聞き、支援の難しさを学びました。これから少しずつ勉強していけたらと思います。

(平田 山本 朝子)

☆「アンチエイジングの会」 11月17日(土) 13:00~15:00 参加者 15名

2ヶ月に1度開催の会に、久しぶりに参加しました。

今回は趣きを変えて落語の鑑賞が計画され、会員である廣楽亭元笑さん(広沢元一さん)の「転宅」を楽しみました。定年退職後本格的に勉強され今は賞をとられるほどの腕前とお聞きしています。



「まくら」から引き込まれる語り口で、皆で笑う事はこんなに幸せな事だと思えました。後半は目の病気「加齢黄斑変性症」を

自分でチェック出来る方法を学びました。脳トレではま〜るく輪になり、懐かしい歌を口ずさみながら、手指を使った運動で楽しみながらの機能訓練、ちゃんと付いていけない自分に笑うしか有りませんでした。アンチエイジングの会は、加齢による身体の衰えを可能な限り少なくして、楽しみながらいつまでも若々しくいられる事を目標にしています。

ひと工夫と努力で老化は遅らせることが出来るようです。共に健康寿命を伸ばしましょう。

(山手台 奥村妙永子)

会員あれこれ

森 好柄さん

森さんはおしどりの会のイベントで度々、歌体操をして下さっていた明るく、元気な方です。

歌体操は、シニアアドバイザーに関わっておられた折に学ばれ、18年間も活動されております。最近若い方と共に、現在80名の仲間と活躍中とのこと。

またシニアプラザでは「子どもいこいの広場」が開催される時、親子工作のサポートをされています。大阪で「脳トレ研修会」などがあると参加され、近くのデイサービスに行かれ、学ばれたことを即実行するなど・・・と、何事にもポジティブです。

お家ではホームステイを引き受けられて、イギリス人の方を4年間もお世話、またボーイスカウトの大会で来日したイギリスの生徒さんを1週間預かる等、本当に明るくボランティア精神一杯です。いつもハキハキと歯切れよく話され、好奇心も旺盛で生き生きと過ごされている森さんをお手本にしたいと思いました。

(会報担当)

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
12月	4日(火)	13:00	市民講座	済生会 3F会議室
	7日(金)	12:00	三役会	研修室
	8日(土)	13:00	お誕生会	研修室
		17:00	居酒屋の会・忘年会	晴れ屋
	10日(月)	10:00	運営委員会	研修室
		13:30	大阪北摂エリア 17	研修室
	11日(火)	13:00	土楽会モデルチェンジ説明会	研修室
	12日(水)	13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
13日(木)	10:00	土楽会モデルチェンジ説明会	研修室	
	13:30	カラオケ	ジャンカラ	
18日(火)	10:00	コーラス	研修室	
	13:00	絵手紙の集い	研修室	
1月	9・26日	10:00	パッチワーク	研修室
	11日(金)	10:00	三役会	研修室
	12日(土)	13:00	新年懇親会	研修室
	15日(火)	13:30	運営委員会	研修室
	16日(水)	13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
	22日(火)	10:00	コーラス	研修室

土楽会モデルチェンジ説明会

拠点の活動に、より貢献し、楽しい会となるよう提案します。

12月11日(火) 13:00~  
13日(木) 10:00~

2日共同内容です

場所：研修室

担当：東條

イングリッシュ・ファンクラブ

英語を楽しく学びましょう!!

どなたでもご参加ください。

日時：12月12日(水)  
13:30~14:30

場所：研修室

担当：布川啓子

新年懇親会

日時：1月12日(土) 13:00~

場所：研修室

申込：12月25日(火)迄

担当：事務局

多数ご参加してください。



◎事務所は12月28日(金)から1月3日(木)迄お休みです。

◎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。



★議事・連絡事項など

- ① 11月11日グリーン作戦:9団体 413名の参加あり(ナルク 29名と少なかった)高校も学校行事の関係で少なかった。茨木市市政 70周年において当事業が善行事業として表彰された。
- ② 11月11日グリーンマーケット:農産物販売品は全て完売。今話題の「ハーバリウム」実演販売も好評完売。
- ③ 11月16日コーディネーター研修:21名参加。講師池原氏
- ④ 11月20日済生会病院ボランティア交流会:15名参加。池原・神田・飯田徳氏らが表彰を受けた。
- ⑤ 12月10日大阪北摂エリア17: 13時30分から15時30分の予定で開催。
- ⑥ 土楽会活動:活動実施報告書を提出する。
- ⑦ 来期役員について:三役会で検討し(案)を提出した。三役は代表1、副代2、事務局長1とし、各ブロックより運営委員2名以上選出し、互選を以って三役を選出する。(全て自薦が最優先) 三役提出(案)に対して次回運営委員会にて検討決議をする。
- ⑧ 研修室利用の同好会がお礼を込めてドゥライフ日常支援(配膳・ドレジャー・お茶出し)を行う。
- ⑨ 収益事業の検討、行政との協働、賛助会員拡大、将来点数利用が出来るか等の意見があった。

★10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	205	59名	1254	住宅清掃, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	46	17名	309	子育て家事支援、子供の送迎
所定事務など	191	50名	1323	事務所当番、所定事務、講師
<b>時間預託小計</b>	<b>442</b>	<b>—</b>	<b>2886</b>	
福祉	321	43名	2269	白川サロなど, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	112	10名	507	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	141	37名	1934	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>574</b>	<b>—</b>	<b>4710</b>	<b>—</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1016</b>	<b>—</b>	<b>7596</b>	<b>—</b>
無点活動	117	22名	984	交流会、同好会活動
<b>当月累計</b>	<b>1133</b>	<b>—</b>	<b>8580</b>	<b>—</b>

・受託事業 : ◎ご一緒:3件9回、◎日常:6人11回、◎サービスB:5人30回。

・預託点利用 : 3件8点(累計147点)

住宅清掃5点、役所・金融関係の手続き2点、庭の手入れ1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 : 河崎葉子(上郡)、宅見松雄(西安威)、田中光雄(真砂玉島台)
- ・退会者 : 箕浦妙子(寺田町)、山元智恵(主原)、木田義則・弥生(下穂積)
- ・11月末会員=440人(男性160、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!」へ来て下さいね。  
 12月予定は次の通りです。 13日(木)PM小松、20日(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 ・宮原正年

**来年1月号は1月8日(火) 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。**