



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

214 号

若者との交流が私たちの人生を支えている



副代表 上田展生

今年もすでに2ヶ月が過ぎました。厳しく寒い季節でしたが、その年は桜の開花も早く、お米も豊作と言われられています。また私の孫も厳しい高校受験の真最中、終われば楽しい高校生活が始まるものと思います。

さて、私たちと高校生との交流は「高校授業協力」として平成 12 年から始まり、ナルク活動の子育て支援での中心になっています。私は入会してすぐ若者との交流としてグリーン作戦、また 2 年目から約 10 年に亘り毎年高校の授業協力にも参加させてもらっています。

今まで茨木市内の茨木、春日丘、福井、つばさ高校、さらに今年 2 月大阪市の西淀川高校に参加しました。内容は講話と車椅子実習指導で講話のテーマは「高齢社会を生きる」です。当初は世代のかけ離れた若者とのギャップに戸惑いもありましたが、講話後の感想文と、車椅子実習後の生徒たちの生き生きとした「今日はありがとうございました」の声が生きがいになっています。

今回実施した春日丘高校(2年生)の中で、特に印象に残った感想文を紹介したいと思います。

- * このような団体があるのは知っていたが実際にお話を聞くのは初めてでした。特に心に残ったのは、ボランティアの心構えです。やってあげるのではなく、やらせてもらっているというのはいずれがちだと思えます。私が高齢者になっても、なにか生きがいを見つけられたいと思います。ボランティア団体の仕事内容は、思っていたものと大きく違い、交流関係や行事など幅広い活動をされていて、とても楽しそうだなと思った。
- * ナルクって聞いたことなかったけど、時間預託制度はよいやり方だと思う。それまで活動していた分だけ自分も受けられる。またボランティアは自分の為にあるんだな～、さらに結局は人と人との繋がりなのかなと思う。介護保険制度では補えない部分を補う、お手伝いできるのは嬉しいしボランティア活動に参加する為にも、色々な分野の基礎知識を身に着けたい。
- * ボランティア活動は、優しさだけでは務まらないので、相手のことを知る前に自分自身を知らなければならぬ。またボランティア活動を継続しておられることは凄いことだ
- * 太平洋戦争について、祖父母からも聞けなかったロシア捕虜の惨状。日本が占領した満州大連病院の話などは、中学校などの授業では聞けない良い経験になりました。
- * 近い将来一人の若者が一人の高齢者を支えるという社会で高齢者の介護などを考えると我々は本当に困る、だからボランティア活動が救いとなる。

30 年度も「家庭科授業支援」参加が予定されております。皆様の協力、参加をお願いします。

「茨木市訪問型サービスB」についての説明会

日時:3月13日(火)13:00~14:00

場所:研修室

昨年12月1日より当事業がスタートしました。当拠点においても本年2月にサービス1号が始まり、今後の依頼に対し事務所当番などで受付対応も必要になると思われま。本事業の内容・流れなどについて皆様に理解をして頂く為、説明会を開催いたします。多数のご参加をお願いします。

事務局

ナルクに入会して、最初は他人のお宅へ行くことに戸惑いを感じ、不安ながら訪問しました。訪問するとご主人は穏やかな方で、奥様はとても上品な方でした。

週1回の訪問でしたが、しばらくすると気心も分かり、何うとお身体の様子をまず尋ねます。それから前日より考えておられた要望を伝えて下さいます。几帳面な方で季節の変わり目には、布団やテーブルクロスからスリッパなどの入れ替え、お孫さんの着物の整理など、色々とお手伝いする事が山積みで、時間が過ぎてしまう事もあります。今ではお身体が弱られ、私が何う日を待っていて下さいます。雑談をするくらいの支援ですが、元気が出たといって喜んで下さり、私も幸せに思います。
(摂津 吉村久子)

☆アンチエイジングの会 2月17日(土)13:00~15:00 参加13名

緑茶の効用のお話に始まり、インフルエンザの種類など色々とお話させていただきました。脳トレのゲームとして、童謡かるた取りがあり、チームに分かれ唱歌を唄いながら取り合い盛り上がりました。お雛様作りは美しい友禅紙を使って和気あいあいのうちに可愛いものが出来上がりました。

何年か前に教わったお雛様も大切に飾っていましたが、東日本大震災の折に、少しでもお役に立てればと衣類などと共に貰っていたが、一寸寂しい思いをしていましたが、また今日可愛らしいお雛様と巡り合えて嬉しい事でした。



偶然事務所を訪れましたのに参加させて頂き、楽しい時間を有難うございました。

(下中条町 木原芳美)

☆歌おう会に参加して 2月15日(木)13:00~14:00 参加9名



いつものようにオー・ジーンズの演奏に合わせて「埴生の宿」「いい日旅立ち」「ブルーシャトー」「リンゴの唄」等日本人の心に染み入る懐かしい名曲を10曲歌いました。演奏の合間のオー・ジーンズさんの巧みなトークにより、和やかな雰囲気の中楽しく心響かせて歌うことが出来ました。

特に青い山脈の替え歌「生涯現役の歌」の歌詞が素晴らしく歌い終わったあと、誰ともなくアンコールの声が掛り2回歌うことが出来ました。次回は4月に開催されるようでこの替え歌が選曲されるか分かりませんが、是非参加され歌ってみられてはいかがですか？

なお演奏ではギター・ベース・キーボードと共に粘土、陶土などで作られた気鳴楽器のオカリナ、木製のコカリナ、マンドリンに似た弦楽器のマンドラの演奏も素晴らしかったです。

(郡 町田健一)

☆「すっきりいきいき暮らす」 2月19日(月)13:00~15:00 参加者34名

日本中が冬季オリンピック金メダルフィーバーで沸く中、どこことなく皆様の笑顔がにこやかに感じられました。コンサルタントの方の片付けの手順のお話の後、6グループに分かれ、テーマに沿って意見を出し合いました。

10個の家庭用品のカードを①アクティブ ②スタンバイ ③プロパティ ④スクラップのブロックに仕分ける整理方法を学び、みんな和気あいあいと楽しいひとときでした。

最初は自分の物から先に整理をしていくのが良いでしょう。

今が人生で一番若い！毎日、または3日に一度でもこの物が必要か否かを選択をして、一年後に頑張った成果が出れば見違える部屋になります。アルバムは最後に整理をしましょう。

自転車での帰途、よし今日から頑張ろうと…。意気込みはどこへやら！まあ明日があるから…。オリンピックを見てから頑張ろう…。弱い自分にカツ！を入れ直しました。

本当に分かり易い口調でのお話、あっという間の2時間がすぎ、身近なお話でとても参考になりました。

(星見町 下防麗子)

行事予定

月	日 時	行事等	会場等	
3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
		13:00	誕生会	
	11日(日)	10:30	歩楽人クラブ	大阪城公園
	13日(火)	13:00	市委託事業対応説明会	研修室
	14日(水)	13:30	ハンドマッサージ	ドウライフ
	14・24日	10:00	パッチワーク	研修室
20日(火)	10:00	コーラス	研修室	
	13:00	絵手紙の集い		
26日(月)	13:00	認知症勉強会	研修室	
4月	5日(木)	13:30	お茶を楽しむ会	研修室
	11日(水)	10:00	お花見	桜の苑
	12日(木)	13:00	三役会	研修室
	14日(土)	10:00	運営委員会	研修室
	17日(火)	10:00	コーラス	研修室
		13:00	絵手紙の集い	
	19日(木)	13:00	歌おう会	研修室
	21日(土)	13:00	アンチエイジングの会	研修室
25日(水)	13:30	ハンドマッサージ	ドウライフ	
28日(土)	10:00	みんな集まれボランティア	市役所グランド	

歩楽人クラブ

大阪城公園 梅林見学

日時：3月11日(日) 10:30

集合場所：環状線大阪城公園

改札を出た所

持ち物：お弁当・保険証

締切：3月9日(金)

担当：石田



お花見

日時：4月11日(水)10:00～

場所：上音羽桜の苑

会費：1,500円

持ち物：おにぎり

締切：4月6日(金)

担当：事務局



◎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。

認知症についての勉強会を サロン形式で！

日時：3月26日(月)13:00～15:00

場所：研修室

内容：認知症に関する事なら何でも

担当：石田・奥村

みんな集まれボランティア

日時：4月28日(土)10:00～

場所：市役所前中央公園南グランド

雨天順延

担当：佐藤明

【お願い】

書き損じの葉書、記念切手、テレホンカードを集めています(郵送料等に利用します)
事務所までお願いします。

担当：事務局



* 交流会で要望があった相談窓口設置にあたり*

「あなたの知恵を貸して下さいますか？」

培った技能や知識を、困っている会員の方に提供して頂くために教えてください

「三役が繋ぎ役になります」

あなたの悩みなどの解決のため、詳しい会員につなぎます

♥ お気軽に電話下さい ☎ 072-620-6088

「三役事務所当番」 平日の午後

月曜:東條 火曜:上田 水曜:石田 木曜:小松 金曜:吹



担当:事務局



★議事・連絡事項など

- ① 2月6日・7日大阪北拠点と共同で西淀川高校で車椅子実習を行った。(講師:上田・小松)
- ② 2月10日ボランティア交流会が開催され参加団体と情報交換を行った。(拠点より4名参加)
- ③ 2月18日シニアプラザでアクティブシニアフェスタが開催され約800名の一般参加があった。
- ④ 2月19日出前講座「すっきりいきいき暮らす～若返り整理術」が開催された。参加者34名。
- ⑤ 3月18日(日)シニアプラザでシニアマイスターが開催される。
- ⑥ 3月26日(月)認知症勉強会が開催される。多数参加してください。
- ⑦ 運営委員会にて来期予算申請状況・今期の厳しい会計状況が報告され、収入および活動補助内容について議論を行った結果、代表および会計一任となった。
- ⑧ アンケート結果の次年度活動への活かし方の相談窓口については当面三役が繋ぎ役になる。
- ⑨ 運営委員会で「訪問型サービスB」の取り組み状況説明および利用時間ごとの費用と預託点について説明があった。市委託事業とナルク提供活動は別事業・別会計である。
3月13日(火)に再度の説明会を行う。(会報1頁参照)

★1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	127	54	83	80
子育て	41	49	63	57
所定事務など	174	—	—	—
時間預託小計	342	68	87	83
福祉	315	90	97	96
子育て	84	101	94	96
拠点活動など	286	—	—	—
奉仕活動小計	685	81	92	91
活動全体合計	1027	77	91	88
無点活動	157	—	—	—
当月累計	1184	(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：1件2点(累計155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：話し相手1件2点

★2月度の会員異動

- ・入会者：中村一夫・恵子(南春日丘)、福田晃久・みゆき(見付山)、山本朝子(平田)
山脇美枝子(沢良宜浜)、野上よし子(吹田市千里山西)
- ・退会者：小野木幸子(中穂積)、杉本きよ子・公信(東太田)、苅安文子(北春日丘)、藤本悦子(水尾)
- ・2月末会員=418人(男性149、女性269)〈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。

3月予定は次の通りです15日・22日(木)PM小松 12日・26日(月)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㈱
 ・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

4月号は4月4日(水)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。