



## 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

215号

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



### 平成 29 年度の総括

代表 石田あけみ



石田作

新年度を迎えるにあたり前年度の活動方針を総括いたします。

H29年度の時間預託活動、奉仕活動が円滑に進められたのは、会員皆さまのご協力のたまものと感謝いたします。

期初の活動方針を振り返ってみます。

#### 1.会員の増員・活動会員の拡大

3月末428名となり昨年末の424名から4名増となった。会員増を目指し今期も様々な取り組みを実施してきたことが期末の結果につながった。また入会后すぐに数名は活動会員として活躍されている。

昨年9月に会員の現状や将来に対する意見を聞き活動会員増につなぐためアンケートを実施した。その中には不安や不満も含まれていたが、多くはナルク活動に満足しているとの結果がでた。高齢化がますます進み一人暮らしが多くなった時こそナルクの仲間が必要となる。

#### 2.これからのナルクのあり方

「支援する側から支援される側」への環境作りとして「預託点を気兼ねなく使いましょう」と会報に掲載し利用内容も紹介したが利用は少なかった。

「ナルクとしての認知症対応」として3回の勉強会と1回の座談会を開催した。それぞれ30名前後の参加者が体験談や経験を話し合い、不安や悩みを共有する場になった。「明日は我が身」の思いと、共に語り合える仲間の存在が心の拠り所となっている。今後も継続していく予定である。

#### 3.次期リーダー・活動会員の養成

コーディネーター研修、ブロック交流会、介護研修などで得られるスキルや知識、またイベントの世話役などを通して得られるコミュニケーション能力は、支援や活動に必ず活かされ、個人の資質アップのみならずナルク全体の信頼アップに繋がっている。その結果幅広い会員層からリーダーは養成されると考える。

#### 4.高齢者・障がい者・子育て支援

当拠点の活動は訪問支援が中心である。一対一の支援は相互の信頼関係が最も大切であり、ナルクはそれゆえに活動が成り立っているといえる。その結果は茨木市からの委託事業「ごいっしょサービス」「高齢者日常生活支援」に現れている。しかし今期はこれらも伸び悩んでいるのが現状であった。

新たな委託事業としての「総合事業サービスB」は過去の実績のたまものと考えられる。今後も信頼や期待に応えられるよう皆様の協力が必要である。

子育て支援では、将来を担う子供たちを安心してこの街で育てていけるよう親世代を支援している。

\* 昨年9月実施のアンケートは結果を集約し各ブロック交流会で報告後にさらに質問や意見を聞いた。今後の当拠点の活動方針に活かすことが目的であった。その中で相談窓口設置を望んでいる意見が多かった。これに関しては個人情報や守秘義務の関係で三役が公的窓口につなぐ役割をしていくこととした。

また合同ブロック交流会はより交流を深め、お互いを知る機会になると好評であった。顔の見えるナルクとして、今後も継続していく必要性を感じた。

会員の満足度に関しては入会時の思いが叶えられていないとの意見もあった。きめ細かな対応が必要と思う。入会時の熱い思いを活かす方法を検討中である。

「住み慣れた街でいつまでも安心して暮らせる生活を目指し、地域のため自分のためみんなで助け合いましょう」を今後も続けていくにはナルク活動は無くしてはならないと思う。皆様のご協力をお願いします。

## 支援日誌

〇さん夫妻が入居されている恵の里(サ高住)のお部屋に支援に行かせていただいて一年数ヶ月になります。夫妻は80代半ばで奥様が車椅子で生活されているため、一週間に一度ですが私達が洗濯、掃除、乾かした洗濯物をお風呂用の鞆にセットして入れています。

奥様は看護師、助産師の資格を苦労して取得され、病院で婦長として長く勤務されたそうです。支援の合間の奥様とのおしゃべりも楽しいひと時です。夫妻の暮らしは、デイサービスに行く日や息子さんが時々来られる以外は、訪問者がいない日もあり、私達が行く日を楽しみにしてくださっているようです。

ご主人は寝ておられることが多く、あまりお話しをする機会が少なかったのですがある時これではいけないと思い、話し掛けを心掛けました。そうすると私が空気清浄機の水の入れる所が分からずに困っていると優しく教えてくださいました。意思の疎通が出来た思いでした。(北春日丘 川口律子)

### ☆誕生会 3月10日(土) 13:00~15:00 参加 36名

年を重ねてくると「今年でウ〜ンオ」って感じで誕生日を迎えるのですが、ナルクの誕生会はいつも心待ちにして参加しています。今回は1月から3月生まれの皆さんに担当スタッフも加って36名、石田代表のユーモアたっぷりの司会に乗り、私の出身地は〇〇で自己紹介。皆さんそれぞれお薦めのお国自慢や子供時代の思い出なども披露され、日頃あまり聞く事のない話に、誕生会ならではと思いました。後半はゲームで大いに盛り上がり、食べて歌って年を忘れて、楽しい時を過ごしました。皆さんで集まりお祝いして頂きよかったです。“おもてなし”して下さった皆さん、有難うございました。来年も楽しみにしています。(柳川町 川本のぶ子)



### ☆歩楽人クラブ 大阪城公園 梅林見学 3月11日(日) 10:30~ 参加 10名



今年度最後の歩楽人クラブの会は元気な大阪のオバチャン 10名が参加。大阪のシンボルとして親しまれている大阪城へ。梅林の入り口に近づくとほのかに香る梅の香に「いい香り！」があちこちから聞かれます。満開を少し過ぎた感もありながら、中には今を盛りと咲き誇るのも。白、淡く緑かかった白、淡いピンク、八重咲き、桃色を思わせる濃いピンクとそぞろ歩きの人々を楽しませてくれます。昼食後は大阪城へ。今回特別公開されていた“櫓”に入ったのは初めての事。櫓は大手門を越えて侵入した敵を打つ役割を果たす。「多聞櫓」「千貫櫓」と火薬貯蔵として「焰硝蔵」いずれも昔のままの姿を感じられます。そんな中アレ！昔の人はこんなに足が長い？(そんなはずない)と思うほどの一段一段が高い階段。ここに比べ城内は、近代的な博物館で、秀吉と大阪城の歴史を文化財や映像・模型等で紹介されている。いずれにしても人が多い。天守閣をひと廻りするにもスムーズに歩けない程。大阪に落ちる経済効果を考えると喜ぶべきなのだろうけど…(新郡山 吹槇子)

### ☆認知症勉強会 3月26日(月) 13:00~14:00 参加 24名

認知症勉強会に参加しました。サロン形式という事で7~8人がグループになりお茶とお菓子を前におしゃべりしました。最近楽しかったこと、辛かったこと、これからの心配事などをメモに書き出すことから始まり、いつもと違い新鮮な感じがしました。これまでは支援者として認知症の人への対応を勉強してきましたが今回は「自分が認知症になったら」で「ナルクは何をしてくれるのか」がテーマでした。何かをしてもらうことを期待するのは???です。日頃から近所の人地域の人と交流し、困りごと心配ごとを相談できる人が居ることが大事と私のグループで話し合った。隣のグループから、自分に認知症が疑われるような言動が出てきたときにそれを指摘して(くれる人がいて)ほしいとの切実な思いを述べられました。日頃の交流の必要性を感じます。牧野さんの手遊びゲームによりスキンシップと笑いで和みました。シニア世代中心のナルクにありずっと続くテーマの勉強会として継続していくことを決めて終わりました。(新堂 竹村文子)

## 会員あれこれ

### 池原 洋志さん(元代表)

水泳との出会いは20数年前、太り始めたのがきっかけでスポーツクラブに通い始める。当時は週に4日、1日に1500~2000M泳いでいたが今は半減。退職後はマスターズ・クラブ、市民大会に参加し獲得したメダルやカップは多数。「健全な精神は健康な身体に宿る」を信条に、またナルクに入会してからは「ボランティア活動を続けるためにも健康を保つことが大事」とラジオ体操やウォーキングと共に継続している。大会で出会った仲間との親交は今も楽しみの一つになっているとも。



さらに山登りも学生時代から長く続けている趣味の一つ。北の大雪山から南の屋久島宮之浦岳迄、日本百名山のかなりを踏破。特に立山にテントを担ぎ1週間かけて縦走したのは思い出深いと懐かしむ。77歳の時、富士山頂で80歳の誕生日を迎えたいという山の会の仲間と共に、ご来光を拝んだ貴重な経験もある。彼は「水泳は良き友であり頑張れば成果があり、やりがいがある」という。“長く続けることはその人の生きざまにつながる”と納得。(会報 担当)

## 行事予定

| 月            | 日 時          | 行 事 等      | 会 場 等  |     |
|--------------|--------------|------------|--------|-----|
| 4月           | 5日(木) 13:00  | お茶を楽しむ会    | 研修室    |     |
|              | 11日(水) 10:00 | お花見        | 上音羽    |     |
|              | 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)       | 10:00      | パッチワーク | 研修室 |
| 13:30        |              | ハンドマッサージ   | ドウライフ  |     |
| 28日(土) 10:30 | 皆集まれボランティア   | チラシ参照      |        |     |
| 5月           | 9・23日 10:00  | パッチワーク     | 研修室    |     |
|              | 10日(木) 13:00 | 三役会        | 研修室    |     |
|              | 12日(土) 10:00 | 合同委員会      | 研修室    |     |
|              | 13日(日) 9:00  | グリーン作戦     | チラシ参照  |     |
|              | 15日(火)       | 10:00      | コーラス   | 研修室 |
|              |              | 13:00      | 絵手紙の集い |     |
|              | 26日(土)       | 10:00      | 総会     | 研修室 |
|              |              | 12:30      | 懇親会    |     |
| 30日(水) 11:30 | 済生会ボランティア懇親会 | 研修室        |        |     |

### 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・バス代往復1,000円

持ち物：おにぎり

締 切：4月6日(金)

担 当：事務局(詳細は事務所で)

### 歌おう会

日 時：4月19日(木) 13:00～14:00

皆で楽しく一緒に歌いましょう!

憧れのハワイ航路、いい日旅立ち、

おさななじみ、今日の日はさようなら、

誘惑の春(北国の春の替歌)他

キーボード・オカリナ演奏あり

場 所：研修室

申込み：不要・歌詞あり

担 当：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。

### アンチエイジングの会

日 時：4月21日(土)13:00～15:00

場 所：研修室

内 容：1.健康メモ

\*涙活(涙に秘められたパワーなど)

\*脳梗塞・心筋梗塞(予兆、緊急時にやっては行けない行動など)

\*睡眠(睡眠不足の身体への影響など)

2.脳トレ \*川柳

3.ニュースポーツ \*ラダーゲッター

担 当：東條



### 済生会茨木病院施設内覧会

済生会茨木病院に隣接する医療福祉複合施設「済生会茨木医療福祉センター」が竣工間近となりました。下記日程で内覧会を開催します。

ご希望の方は事務局まで申し込みください。(13日締切)

・平成30年4月25日(水)・26日(木) 13:00～14:00 15:00～16:00

・会場:茨木市上穂積1-2-27 大阪府済生会茨木医療福祉センター

・事務所に申し込み用紙があります。

事務局

### 会計からお知らせ

下期交通費補助金を下記の日にお渡しします。事務局までお越しください。

4/4 4/16 4/27 5/7 5/15 5/31 (会計の日) 他に 水・金曜日の午後

### お知らせ

平成30年度 定時総会・懇親会

日時：5月26日(土) 総会 10:00～ 懇親会 12:30～

場所：研修室

ご案内・議案書は会報5月号と一緒にお届けします。

多数のご参加をお願いします。

事務局



★議事・連絡事項など

- ① 3月10日西北・南ブロック担当で1月から3月生まれの方を対象にお誕生会が開催され36名の参加があり、歌・ゲームなどで盛り上がりました。
- ② 3月13日サービスBの説明会が行われ資料を基に事業の流れ及び事務所当番における対応などについて説明がありました。(実施状況:2月1件、3月3件の見込み)
- ③ 3月16日エリア17会議が豊中拠点において開催され、拠点トピックス・預託点・本部連絡事項などについて意見交換を行いました。
- ④ 4月28日(土)「みんな集まれボランティア」が開催される。提供品の出品をお願いします。値付けは27日(金)午前中10時より研修室で行います。
- ⑤ 5月13日(日)グリーン作戦が開催されます。多数の参加をお願いします。
- ⑥ 次年度予算申請状況・今期収支予想が報告され、厳しい状況のため活動補助金・時間預託寄付金などについて取り組みをすることになりました。

★2月度の活動実績点数

| 活動区分          | 当月          | 累計           | 対応人数 | 内容                |
|---------------|-------------|--------------|------|-------------------|
| 高齢者・障がい者      | 135         | 2068         | 57   | 話し相手、住宅清掃、外出介助、洗濯 |
| 子育て           | 65          | 588          | 28   | 子育て家事支援、子供の送迎     |
| 所定事務など        | 196         | 2088         | 49   | 事務所当番、所定事務        |
| <b>時間預託小計</b> | <b>396</b>  | <b>4744</b>  | —    |                   |
| 福祉            | 497         | 3901         | 50   | 白川サロン、済生会病院等      |
| 子育て           | 91          | 873          | 10   | 登下校見守り、学童保育支援等    |
| 拠点活動など        | 254         | 3767         | 63   | 会議・イベントの準備、事務作業   |
| <b>奉仕活動小計</b> | <b>842</b>  | <b>8541</b>  | —    |                   |
| <b>活動全体合計</b> | <b>1238</b> | <b>13285</b> | —    |                   |
| 無点活動          | 157         | 1773         | 34   | 交流会、同好会活動         |
| <b>当月累計</b>   | <b>1395</b> | <b>15058</b> | —    |                   |

・受託事業 : ◎ご一緒 : 3件13時間、◎日常 : 10人16回、◎サービスB : 1人4回。

・預託点利用 : 3件24点(累計179点)医療機関との連絡7点、外出介助5点、住宅掃除6点、洗濯6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 : 永石安光・清子(新郡山)、谷口一矢(箕面市粟生間谷東)、鹿野眞弓(南春日丘)  
 中落 悟・慶子(学園町)、広内宏美(鮎川)、豊田昭夫(箕面市粟生間谷西)  
 森永牧雄(五十鈴町)、田中 悟(西駅前町)、山崎弘美(大同町)
- ・退会者 : 国松幸枝(藤の里)
- ・3月末会員=428人(男性155、女性273)〈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。  
 4月予定は次の通りです。9日・16日PM東條、12日・19日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(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

**5月号は5月2日(水)** 15時から配布します。配布担当は事務所へ取りに来てください。