



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

216号

茨木・摂津拠点の現状と提供活動運営寄付金の改訂について



代表 石田あけみ

初夏の新緑が眩しい季節となりました。皆様の日頃のボランティア活動にお礼申し上げます。

さて新年度にあたり当拠点の現状を会員の皆様にご報告するとともに状況を理解していただき、23年目を課題解決の年にしたいと考えております。

会員状況及び財政状況

日常の提供活動、またイベントや他団体との交流会参加などを通じて会員増員に努力をしていただいた結果、平成29年度はわずかに増員となりましたが、ますますの少子高齢化社会では更なる増員への期待は難しいと考えます。

また活動状況においては高齢支援、子育て支援共に減少している現状です。このことは財政にも厳しい状況となって表れています。このままでは資産の減少の恐れがあります。

当拠点の運営資金内訳

拠点の運営は、本部からの交付金(1世帯:1,500円)、提供活動運営寄付金(1時間:500円程度)、賛助会員年会費(1口:個人5,000円、法人10,000円)及び一般寄付金で成り立っています。

交付金は会員の世帯数が反映されるため近年の会員減少が大きく影響しています。また提供活動運営寄付金は拠点創立以来22年間社会情勢の変化にも関わらず500円程度を継続してきました。他の経費が上昇する中で寄付金の額が変わらないことが財政を圧迫している一因と考えられます。

そこで下記のように提供活動運営寄付金の改訂を4月の運営委員会に提案いたしました。

提供活動運営寄付金改訂を提案

4月14日(土)の定例運営委員会で提供活動運営寄付金の改訂を提案し賛同を得て、総会に諮ることになりました。

○改訂理由

提供活動、茨木市受託事業の減少などにより収入不足の状況にあり、今後についても活動会員の拡大に確たる見通しが立たない中で今後このままでは厳しい状況が続くと思われま

す。

現状

- 1) 提供活動運営寄付金は22年間同額(1時間:500円程度)
- 2) 市受託事業及び他拠点との比較
 - ・ごいっしょサービス(1時間:1,500円 市受託料含む)
 - ・日常生活支援(30分:800円市受託料含む)
 - ・総合事業サービスB(30分:750円 市受託料含む)
 - ・他拠点(高槻・島本 H27年7月より)
会員:1時間600円程度
非会員(年会費なし):1時間 800円程度
- 3) 時間預託活動会員に対しての交通費支給

○改訂内容

- ・提供活動運営寄付金
現500円程度を600円程度に、庭の草取り手入れ等は800円程度に改訂(新規入会者は年会費あり)

○改訂時期

- 1) 現会員 H30年10月より
- 2) 新規入会者 総会后(H30年6月)より

以上のような内容を会員の皆様にご理解いただき、今後もナルク茨木・摂津拠点が地域のため自分のためにも健全な財政基盤の上で安心できる組織として継続できますよう更なるご協力をお願いいたします。

☆北ブロック交流会 4月2日(月) 11:00~14:00 参加 11名

山手台2丁目集会所にて。「花も団子もお喋りも」窓の外は満開の桜、風に花びらが舞い、テーブルの上には沢山のご馳走(各自一品以上の持ち寄り)さっそく食事、本当に色々頂きながらナルク活動、近況報告、料理のレシピ、健康情報その他止まることなく色々な話題で盛り上がり、食後は花を求めて桜通りの散策に出かけました。桜並木道端に咲く白いスミレ、黄色くけむるミモザ、桜も満開。交流会は本当に楽しい時間を過ごすことができ、計画、準備などありがとうございました。次回も楽しみにしています。(耳原 牛木紀子)

☆歌おう会 4月19日(木) 13:00~14:00 参加 6名

以前、Nさんに歌おう会に誘われて初参加した時、生演奏で、ビックリ！こんな楽しい感動の時間がとって嬉しかった。この時がナルクを知る切っ掛けとなる。3回目に歌いに来た時、以前から知り合っていた方にも出会う、ナルクの会員に誘われ会員になりました。今回4月19日(木)は新しい方2人に参加してもらったのに、なんと参加者6名、あまりに少なく、なんと勿体ないなあーと思った。若かりし頃いっぱい歌った懐かしい13曲歌った中で「誘惑の春」(北国の春の替え歌)の歌詩は笑いながら唄った。私はナルクの中で一番楽しい時間がこの歌おう会です。もっと沢山の方をお誘いする決意をし、色々な楽器で素晴らしい演奏して下さる皆様方に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。(春日 坂本暁子)



☆アンチエイジングの会 4月21日(土) 13:00~15:00 参加5名

人はみんな元気で長生きをしたいと思っていますね。今日は「涙活」というとてもいいお話を教わりました。現代人はストレスを多くかかえており、万病の元はストレスにあると云うことでした。そのストレスを解消するのに役立つのが涙活ということです。涙に秘められたパワーは免疫力をアップして様々な病気の予防に繋がっていくのだそうです。驚きですね。寝る前に泣くとリラックス状態になり入眠しやすく、深い眠りにつく事が出来て朝もスッキリ目覚める事が出来るそうです。



次に脳梗塞にならない様にするには、予兆を見逃さず、放置しない事です。例えば、手足がしびれたり、言語がうまく言えなかったり、性格が変わったりした時は、早く医師の診断を受ける様に勧められていました。心筋梗塞は、予兆が少なく、激しい痛みを感じるそうですが、その痛みは胸に限らず「放散痛」といって心臓以外のいろいろな部分に痛みが出てくるのが特徴のようです。異常な痛みを感じたら、その病気を疑うのが大事です。そして緊急時にやってはいけない三つの事。仰向けに寝かせる②布団をかける③口にハンカチを当てる。以上心に止めておく事は大変役に立つと思います。最後に睡眠不足は様々な病気やリスクを伴うそうなので、質の良い睡眠と枕の高さを合わせチェックする事がいいそうです。とても参考になる勉強会でした。その後折り紙で五月節句のカブトを折ったりラダーゲッターをしたり、アツと言う間の2時間でした。次回は6月に開かれるそうです。皆で色々な事を勉強しましょう。(白川 箕浦芳子)

会員あれこれ

阿部達美・紀美代夫妻

紀美代さんが社交ダンスを始めたのは20代の頃。その後子育ての期間を休みましたが、手が離れてから再開したとの事。ご主人の達美さんは当時警察署に勤務の硬いお仕事柄、社交ダンスなんて軟弱だと思っていたそうです。

今から30年ほど前、夫妻で行った旅先の宴会で、ダンス経験者が飛び入りで踊った時、紀美代さんがよそのパートナーと楽しく踊る姿を見て、メラメラと嫉妬の気持ち(心の声)湧いてきて、自分もダンスを始めようと、決心されたそうです。今では二人揃って週一度のレッスンや、時折発表会にも参加されています。勿論パートナーは紀美代さんです。社交ダンスは姿勢がとても大事、その為には体幹を鍛えなければという事で、ダンスを始める前は、ラジオ体操第一、第二をしてから。いまだに身長が縮まっていないのは、ダンスを続けているお陰かな！とのことです。

紀美代さんは、この他にも「語り部」「マジック」を市民講座で習得し、年間100回程施設、学校等を回り、皆さんに喜ばれています。拠点の催しでも披露され「プロ級」は皆さん周知の事実。阿部ワールドに引き込まれます。

お二人は、趣味を通じてお友達の輪を広げ、阿部さんの紹介でナルクに入会された方も多数。すでに後期高●とは思えない生き生きとしたおしどり夫妻の姿に、その秘訣はとお聞きしたところ、“共通の趣味は一つか二つ、あとは程よい距離感で過ごす”とのことでした。(会報 担当)



行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等	
5月	9・23 日	10:00	パッチワーク	研修室
	10 日(木)	10:00 13:00	摂津ブロック交流会 三役会	オオクワ 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
	14 日(月)	13:00	視覚障がい者への奉仕...	下記参照
	15 日(火)	10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	26 日(土)	10:00 12:30	定時総会 懇親会	研修室
	30 日(水)	11:30	済生会ボランティア懇親会	済生会病院
6月	3 日(日)	10:00	摂津福祉まつり	ランド公園
	8 日(金)	13:00	三役会	研修室
	9 日(土)	10:00	運営委員会	研修室
	13・23 日	10:00	パッチワーク	研修室
	16 日(土)	13:00	アンチエイジング	研修室
	18 日(月)	13:00	認知症勉強会	研修室
	19 日(火)	10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	25 日(月)	13:00	新会員研修・懇談会	研修室

本の紹介



「リバース・モーゲージ！」

“高齢者の生活資金捻出の切り札”

自宅を担保に豊かな老後を送るため、銀行から融資を受ける仕組みを紹介している。

著者：ナルク東神戸 中谷庄一氏

摂津福祉まつり(バザー)

日 時：6月3日(日)

10:00～15:00

場 所：摂津交流センターバクの家
ランド親水公園

(雨天中止)

詳細は事務所に掲示しています
参加宜しくお祈いします。

担 当：牧野

◎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。

視覚障がい者への奉仕活動セミナー

「ウェアラブルカメラによる視覚障がい者への遠隔援護サポーター」

日 時：5月14日(月) 13:00～

場 所：研修室

視覚障がい者からパソコンへ送られてくる目線映像をパソコンモニターで見ながら音声会話でお困りごと解決のお手伝いをします。

自宅で空いている時間を利用して行います。興味のある方は是非ご参加ください。

担 当：藤井慎一



平成30年度 定時総会・懇親会のお知らせ

日 時：5月26日(土) ・総会 10:00～ ・懇親会 12:30～

場 所：研修室

配布のご案内・議案書をご持参ください。

多数のご参加をお願いいたします。

詳細はご案内・議案書をご覧ください。

事務局

新会員研修・懇談会

「ナルクをもっと知って、もっと楽しく」

日 時：6月25日(月) 13:00～16:00

場 所：研修室

内 容：ナルクの基礎知識、ボランティア活動の基本など。
引き続きお茶菓子など頂きながら懇談会。

講 師：東條良和氏

担当：田中治美



廃品回収について

ペットボトルのキャップの回収は中止となりました。

プルトップの回収は現行通り。



☆議事・連絡事項など

- ① 3月26日認知症勉強会が行われ、現在困っている事、自分が認知症になったら何をしたいか何が出来るか等話し合った。今後はブロックごとの企画対応とする事となった。
- ② 4月11日上音羽で花見・バーベキュー・田北農園の見学を行った。26名参加。
- ③ 4月28(土)南グラウンドにてみんな集まれボランティア開催。販売10時30分より。
- ④ 5月13日(日)グリーン作戦実施予定。8時45分集合9時スタート。先月号チラシ参照。
- ⑤ 運営委員会で時間預託寄付金単価改訂について内容説明があり、実施する事が承認された。
- ⑥ 委託事業は一般会計で処理をする。通帳を分け領収証に寄付金、受託金の明細を記入する。
- ⑦ 時間預託点数は茨木市に確認した結果受託事業には使用できない。
- ⑧ 上音羽田北農園で野菜を栽培していますが土楽会として収穫及び手入れなど定期的に行きたいと思いますので多くの参加を期待しています。車に分乗していきます。
- ⑨ 会員による視覚障がい者支援に対する新事業の説明を5月14日(月)13時より行う(3面参照)

☆3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	151	59名	2,219	住宅清掃,話し相手,外出介助,庭の手入れ
子育て	43	22名	631	子供の送迎,子育て家事支援,一時預かり
所定事務など	210	42名	2,328	所定事務,事務所当番
時間預託小計	404	—	5,178	
福祉	338	37名	4,239	白川サロン,済生会病院,ドゥライフ
子育て	111	8名	984	登下校見守り,学童保育支援
拠点活動など	267	52名	4,034	会議イベントの準備,事務作業,会報手配り
奉仕活動小計	716	—	9,257	—
活動全体合計	1120	—	14,435	—
無点活動	149	24名	1922	交流会,同好会活動
当月累計	1269	—	16,357	—

- ・受託事業：◎ご一緒：3件14時間、◎日常：6人11回、◎サービスB：3人11回。
- ・預託点利用：8件16点（累計195点）医療機関との連絡4点、外出介助3点、住宅掃除2点、庭の手入れ4点
- ・話し相手3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：山内昌子(中河原町)、香月サダコ(東太田)、永瀬千晴・靖久(穂積台)、二宮敦(耳原)
- ・退会者：田中豊司(太田)、
- ・住所変更：井上ツタ子(中河原町⇒西駅前)
- ・4月末会員=432人(男性155、女性277)〈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。
 5月予定は次の通りです。14日・21日PM東條、17日・24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㈱
 ・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

6月号は6月5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。