



## 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

219号

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

### 大阪北部地震を通して

想定外と言われる災害が日本各地で発生しています。改めてお見舞い申し上げます。

地震、台風多発のわが国では想定内のはずですが、毎年繰り返される災害に対する公的対策は無策としか思われません。各自でできる事、組織として出来る事を検討するために6月18日(月)に起きた大阪北部地震の体験談を寄せていただきました。

◎「地震」の時、私は「学童の登校安全見守り活動」の最中だった。突然ドーンと言う音と共に突き上げる振動の後、電柱が激しく揺れ始め今にも変圧器が落下し電柱が倒れそうな様子に児童は恐れその場に座り込んだ。とっさに安全な場所に移動し、鞆を頭に抱えて座らせ揺れが収まるのを待ち学校まで無事送り届け自宅へ帰った。幸い妻も無事で、食器や人形ケース等が落ちて壊れた位で被害は軽微だった。大きな壊れ物を片付け、地区の独り暮らしや支援中の人達の安否と被害状況を携帯電話と訪問で確認、幸い地区の皆さん全員無事で被害も軽微で安堵した。早速代表に報告すると共に、他地区の安否と被害状況の確認と支援体制の検討を依頼した。独り暮らしのNさんから、地震で大きく動いた家具を元の位置へ戻す支援依頼があり、Yさんに協力を求め、エレベーターがストップしているマンションの8階まで歩いて上がり、ベッド、箆笥、食器棚等を慎重に元の位置へ戻すことが出来た。翌日、翌々日も近隣の一人暮らしの方々の片付け支援を行った。今回の地震では幸い会員を含め市内の被害は比較的少なかったが、自然災害に備えてナルク独自の災害対応マニュアルの作成と地域との協力体制の構築が緊急の課題と考えます。  
(白川 池原洋志)

◎大阪は比較的災害の少ない地域だと思っていましたが、今回の地震は私の住むマンションでは、阪神淡路大震災以上の被害を受けました。

その日、朝食のコーヒーを入れ終えた時ドーンという音と同時に激しい横揺れに何が起こったのか一瞬分かりませんでした。テーブルの下でマンションが壊れたらもう駄目だ！と思ったのを覚えています。ゴォーとかがドーンなどの音。声など出ません。揺れが収まり室内を見てあ然としました。ドーンは家具が倒れた音だったのです。夫は前日実家に行っていて、その日私は一人でした。夫に今すぐの帰宅と水・食料の調達を頼みました。何から手を付けて良いか分からず、割れた食器やガラス片を片付けている時、何人かの友人から電話がありました。有り難く嬉しく涙が出そうでした。この地震で水がどれほど大切なのかが分かりました。ガスはなんとか辛抱できますが日々当たり前のように使用している水道が本当に有り難く思いました。地震の爪痕は残っていますが、前向きに生きたいと思います。今も広島や岡山など大変な被害が続いています。何の力にもなれずもどかしいですが、一日でも早く日常生活が取り戻せるよう祈っています。  
(穂積台 田中治美)



◎今回の大地震は怖かったです。幸い我が家では家具が倒れることもなく、食器も割れませんでした。最寄りの阪急南茨木駅の駅ビルが壊滅状態で、電車の乗降はできますが、駅の改札口にたどり着くのに駅ビル内の階段が使えず、外にある長いらせん状の歩道橋を渡って遠回りしなければならぬので、利用客の皆さんがご苦労されています。

駅ビルに入っていたスーパーマーケットも使えなくなり、またもう一軒別のスーパーが私のマンションの目の前にあるのですが、そこもこの地震で水道管が破裂したとかで閉じたままで、二つのお店を頼りにして買い物をしていた者には大打撃です。

家屋の倒壊だけではなく、こういう被災の形もあるのだなと思いました。(東奈良 布川啓子)

まずは各自の安全確保、次に近隣の会員との連絡ですが、災害時には固定電話の不通が多く、携帯のショートメッセージ、ラインが早くつながりました。今後は携帯電話中心の連絡網の整備、被災後の不安解消や支援に向けての対応などの必要性を感じました。

## 支援日誌

月に一回訪問させていただいている A さんはお昼は一人で留守番をされています。最初訪問させていただいた時は待つて居られたのかすぐ出てこられ、一緒に散歩をしました。途中で花が咲いていたら「わぁきれいやね」と言われると私も嬉しくなります。帰って一緒に食事を頂きます。最近はいろんな所を掃除され、そんな時、食事の後でお掃除しましょうと言っても、納得いくまで続けられ、その後ゆっくり食事をされます。帰る時間になると少し寂しそうにされ、玄関まで送ってくださいます。しておられる事を否定したり、先にこれをしましょうとか、後でしましょうとかつい言ってしまうのですが、そのようなことは言わなくても、本人が納得されたらちゃんと止められ、心は落ち着かれる様に思いました。訪問させていただいて自分なりに反省する事が多々有ります。元気で私の出来ることはさせて頂けたらいいなと思っています。(山手台 北垣内恵子)

### ☆お誕生会に参加して 7月14日(土) 参加者43名

私は4月生まれなので忘れたころに誕生会がやってきます。そこでもうこんな年になったのかと確認します。ここ数年参加していますが、今回ほど異常に暑い日は経験ありません。にもかかわらず参加者43名の皆さん元気印が集まりました。さすがにナルクですね。皆さん元気です。いつも余興やゲームと楽しいプログラムを考えて下さいます。昔懐かしい南京玉簾。どじょうすくいの方は、経験10年との事。さすが腰の使い方に年季を感じさせます。手品では、声をあげて笑い手元に見入ってしまったりと、外の暑さも忘れて楽しい時を過ごさせて頂きました。準備をして下さったスタッフの皆さん暑さの中ありがとうございました。(安元 田中隆子)



### ☆高校授業支援 7月18日(水)

茨木高校家庭科授業の支援が行われ、私は1年生の1クラスを担当しました。授業では、共通テーマの「高齢社会を生きる」により、古希を過ぎた自分が健康に留意して、仕事、ボランティア、趣味などに生きがいを持って暮らしていること、定年退職を機に地域や人に役立つことにも向き合いたいと思い、ナルク、保護司、青少年健全育成などのボランティア活動を行って、充実感が励みになって継続していることを話しました。

一方、高校、大学や就職試験で落ちて志望先を変更したこと、会社でも転勤などいろいろ経験をして、思い通りにならないことや苦勞もしたが、心の持ちようが大切で、齢を重ねて「若い時の苦勞は買ってでもせよ」を実感していることも紹介しました。

教科書の無い授業で要領よく話すことは難しく、生徒達がどの様に受け止めてくれたらろうか、と心もとない気持ちで何とか50分が終わりました。(新郡山 下川尚伸)

### ☆シニア介護サポーター養成講座 7月19日(木) 参加者16名

介護保険の利用方法、加齢による生涯の生き方、認知症の理解と対応、経験豊かな5名の講師の方々の吸い込まれるようなお話の後、最後に寝たきりにならない為の実技体験がありました。二人一組で片方の手足が動かないと想定しての実技でしたが、皆さんが思うようにならない自分にあちこちで笑いの渦が起こり、重くて辛いはずのテーマではありましたが無事終了となりました。超高齢化社会と呼ばれる現在避けては通れない意義のある講義でした。「心は広く、眼(視点は高く)頭は低く」この人に出会って良かったと言われる人になりたい。(星見町 下防麗子)

## 会員あれこれ

### 広内 正記さん

毎週火曜日にデイサービスのドウ・ライフで囲碁のお相手として活動されている広内さんを紹介します。囲碁の相手をするという約束で入会され4年になります。毎回必ず行きかえりには事務所に温かな顔を出してくれます。

囲碁と出会ったのは、子供のころお父さんがお友達と打っているのを見て自然になじみ、他に遊びがなかったのもそのまま囲碁が趣味となり現在まで続いているそうです。黒豆、丹波栗、立杭焼きで有名な丹波で生まれ育ち、有段者でもある囲碁は退職後の今が一番楽しい時期と言われます。

デイサービスでは毎回彼の行く日を心待ちにされている利用者さんがいるのがうれしいと笑顔で話してくださいました。また相手が楽しくしてくれるのが自分の楽しみとなっているそうです。

とつとつと話される雰囲気にはご本人のシャイな人柄が現れていますが、内には秘めた激しさもあるのではと感じました。(会報 担当)





## 行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等
8 月	7 日(火) 13:00	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	9 日(木) 13:00	三役会	研修室
	11~15日	夏休み	—
	13 日(月) 14:00	事務所片付け・納涼	事務所
	18 日(土) 9:00	障害者プール支援	五十鈴市民プール
	22・23 日 13:30	ドゥライフ夏まつり	ドゥライフ
9 月	7 日(金) 13:00	三役会	研修室
	8 日(土) 10:00 13:00	運営委員会 歌おう会	研修室
	12・22 日 10:00	パッチワーク	研修室
	15 日(土) 13:00	アンチエイジングの会	研修室
	18 日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	19 日(水) 9:00	シニア介護サポーター	研修室

## 歌おう会

日 時：9 月 8 日(土)

13:00~14:00

新メンバーによる歌おう会です！

上を向いて歩こう、おさななじみ、サボテンの花、白い色は恋人の色、生涯現役の歌、高校三年生、今日の日はさようなら、バラが咲いた

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：9 月 15 日(土) 13:00~

場 所：研修室

内 容：股関節障害闘病体験談  
サラリーマン川柳 2018 入選作紹介  
脳トレミニゲーム

担 当：東條・牧野

杉本  
東條  
牧野



## 第 9 回シニア介護サポーター 養成講座

日 時：9 月 19 日(水) 9:00~16:00

場 所：研修室

費 用：1,000 円(会員は拠点で負担)

持ち物：筆記用具・名札

定 員：25 名(申込/9 月 14 日迄)

担 当：研修

## 事務所片付け・納涼

書類整理及び棚の整理

終了後納涼！

日 時：8 月 13 日(月)

14:00~16:30

場 所：事務所

費 用：1000 円

担 当：事務局



## ☆土楽会旗揚げ式 7月5日(木)10:00~12:00 参加者 19 人

きじ園で盛大に行われる予定でしたが、地震に続く大雨のため、急遽研修室へと変更になりました。農園のある上音羽地区は後に避難勧告も出て、畑の野菜は倒れ鶏小屋が雨漏りなどの被害を受けた主役の田北さんと、森林ボランティアのベテラン田中さんが来られず、寂しい思いがしました。土楽会のメンバーは、田北さんの紹介でナルクに入会の8人(皆さん仕事をお持ちの方)を含む32人ですが、ゲストのツーリングクラブ「やまびこ」の富松代表を入れて19人の参加でした。



東條会長の力強い開会のことばに続き、田北さんと出会い土楽会発足までの経緯、これからの活動の抱負などと共に、農作業をするに当たっての注意(暑さ、まむし、虫、蚊など)があり、安全第一で土を楽しむ会にしよう！と改めて皆は結束しました。きじ園の活動は始まったばかりですが、僻地と言えるような所にも人の出入りがあり賑わえば地元の人に、あそこに立っている黄色い旗の「ナルク」って何だろうと興味をもってもらえたら声掛けのチャンスです。土楽会会員まだまだ募集中!!

(新堂 山近和子)



☆議事・連絡事項など

- ① 7月10日北摂7拠点参加のエリア17が開催された。27～29年度の会員増は高槻・島本、箕面、茨木・摂津拠点のみ。箕面拠点は市広報誌にナルク枠を毎月確保し情報発信をしている。災害時安否確認の方法として固定電話は繋がりにくく、LINE、SMSが有効であった。見直し必要。
- ② 7月11日10月からの提供活動運営寄付金改定を円滑に行う事を主目的に、業務手順、ケース検討会などの内容でコーディネーター研修が行われた。運営委員会で支援内容の報告を検討。
- ③ 7月19日シニア介護サポーター養成講座が開催された。16名参加。来年度からは一般市民を積極的に受け入れるため広報誌での募集、シニアプラザ等にチラシを置くこととなった。
- ④ 事務所備品の保管場所が震災の影響で吉田さんの所(春日)から下防さんのご好意により自宅ガレージ(星見町)に変わり13日移動完了しました。
- ⑤ 運営委員会開催日変更についての提案は討議の結果、アンケート等を実施し検討する事となった。
- ⑥ ミドル会員について規定などの説明が事務局からあった。
- ⑦ 夏休みは8月11日(土)～15日(水)です。

☆6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	195	67名	560	庭の手入れ、住宅清掃、外出介助、見守り
子育て	49	20名	161	子育て家事支援, 子供の送迎
所定事務など	210	46名	602	所定事務, 事務所当番、事務所提供
時間預託小計	454	—	1323	
福祉	250	39名	979	白川サロなど, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	106	9名	256	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	251	47名	1086	会議・イベントの準備, 事務作業, 会報手配り
奉仕活動小計	607	—	2321	—
活動全体合計	1061	—	3644	—
無点活動	110	17名	580	交流会、同好会活動
当月累計	1171	—	4224	—

- ・受託事業 : ◎ご一緒 : 3件15回、◎日常 : 9人16回、◎サービスB : 3人13回。
- ・預託点利用 : 7件27点 (累計73点) 外出介助17点、住宅清掃4点、庭の手入れ3点、医療機関との連絡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 : 藪 孝雄・満子(北春日丘)、上西正子(佐保)
- ・退会者 : 坊古居利加・清次(高槻寿町)、名倉利信・育子(三島丘)
- ・7月末会員=434人(男性156、女性278)〈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。  
 8月予定は次の通りです。20日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(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

9月号は9月5日(水) 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。