



## 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

220号

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



### 「高校授業協力」「ボランティア体験プログラム」を実施して

当拠点は平成12年から子育て支援の一環として高校授業協力をしています。平成16年には、府社会福祉協議会から要請の「ボランティア体験プログラム」の受け入れにも協力しています。子育て支援は高齢者支援同様にナルクの活動の柱となっています。今回高校授業協力で「高齢社会を生きる」という題で講話をした時の感想と、ボランティア体験後の感想を寄せていただきました。

#### ＜「高齢社会を生きる」講話 感想文＞

- ◎ ボランティアをしていて、相手に尽くせば感謝される、またそれが自分の充実感に繋がるというお話をされた時、私もボランティアまでいかななくても、困ってる人を助けた時に同じことを思った。またお話で周りの人の大切さが分かったので、これからはもっと意識的に周りの人を大切にしたいと思った。S・H
- ◎ ナルク活動について全く知らなかったもので、今回知ることができてよかった。みんなで助け合うことが大切だと分かったので、グリーン作戦などの自分が参加出来る活動を調べてみようと思った。S・Y
- ◎ 仕事を辞めた後でもアクティブに色々なボランティアをしておられ、すごいパワーがあるなあと思いました。地域の為に奉仕したいという気持ちが素晴らしいと思いました。若い頃にいっぱい失敗しておけば、その経験はいつか役に立つと分かりました。嫌だからしんどいからとかで、すぐにやめないというのが、心に響きました。H・Y
- ◎ ボランティアに報酬は必要だと思う。始めは善意だけでしていても見返りがないと、もし私だったらボランティアを止めてしまうだろう。海外には、ボランティアにお金を払う国もある。故に私はナルクのボランティアを“やらせて頂く”利用者は対等な立場でそれを享受するという考えは賛同できないなあと思った。S・N



#### ＜ドゥライフボランティア体験 感想文＞

- ◎ この度のデイサービスのボランティアですが、私にとって至極貴重な体験をさせていただいたと思っております。利用者の方々はとても自立されており、接しやすく、明るい方が多かったため、素晴らしい環境で活動させて頂いたと思っております。このボランティア活動を行う前の自分は幾分思い違いがありましたが、活動させて頂き職員の方々へは感謝で一杯です。今回のボランティア活動はとても益の在る物だったと心の底から感じています。改めてありがとうございました。Y・M
- ◎ 一時間とちょっとという短い時間でしたが、おばあちゃんやおじいちゃんなどと体操をしたり、歌を歌ったり、お菓子を食べたりしてとても楽しく活動することが出来ました。またこのような機会があれば積極的に参加したいと思えます。ありがとうございました。Y・K
- ◎ 色々な方とお話が出来て楽しかった。また昔の話などもしてくれて、いろんなことが知れて良い経験が出来た。スタッフの方や来ていたおじいちゃん・おばあちゃんがやさしく歓迎してくれたので、緊張することなくお話しできた。学校の課題ということで興味が今までよりも沸いたので、今後は自らボランティア体験をしようと思った。N・N

ボランティアの場の提供は、ナルクにとっては世代間交流となり、また体験の大切さを学ぶことは若い世代の育成につながると思われます。

## 支援日誌

### ☆茨木市障害者プール支援(於:五十鈴市民プール) 8月18日(土)

約15年前から続いている夏恒例の市内障害者へのプール支援であるが、今年の異常な暑さのせい参加者は約50名と少なく、特にハートフル利用の参加者は6名でした。

当拠点からは男性4名・女性2名がハートフル職員12名と一緒に支援に当りました。

利用者さんは、水を掛け合ったり、潜ったりして声を上げて明るい太陽の下大いに水遊びを楽しんでいました。みんな満足しているなと感じました。皆さん何事もなく無事にプール支援を終えることが出来ました。

私は男性Mさん(40代 両足と右手が麻痺だが、自力で車椅子から立ち上がることができ、手摺があれば歩くことが可能)を職員2名と介助しました。昨年も参加された経験者で、浮き輪を装着し車椅子で入水場所に行き車椅子から降りるのを介助しました。快晴でもプールの水は冷たいので、特に入水時は水温に注意しました。彼の希望でプール中央のコースロープ巡回、コースロープを伝って自力で歩くことを介助し、50Mプールを2往復しました。プールでの約1時間の活動は良い歩行トレーニングになったと喜んで貰いました。Mさんの話では、以前は海で8Mくらい潜ってアワビ等取った経験があり、アウトドア派で水への恐怖感を全く感じている様子はありませんでした。障害者の頑張る姿に心を打たれました。



(新堂 山近 清)

### ☆ドゥライフ夏祭りに参加して 8月23日(木) 参加者32名

お手伝いはナルクより5名、社協ボランティアの方4名。



出店は「射的」「輪投げ」「ヨーヨー釣り」「お菓子のつかみ取り」です。笑顔で入場される方々を拍手で迎え、「それでは始めます!」の挨拶に続いてさあ開店です。皆さんそれぞれに行きたいお店に向かわれます。どのお店でもお土産があり、すべてのお店に参加して終了です。

私は社協ボランティアの方とヨーヨー釣り店のお手伝いでした。ヨーヨーが釣れたら「ワッ」と声を上げ嬉しそうです。私たちも思わず「良かった

ですね!」と。

壁面いっぱい「祭」の文字の入ったハッピーや、手作りシール等が貼られて夏祭りムード一色。スタッフの方々のアイデアとご苦勞を感じました。その日は台風20号が四国・近畿縦断予報の日…すっかり忘れて楽しんだ約一時間でした。

(西太田 立野洋子)

## 会員あれこれ

### 小松 道生さん

我が拠点の事務局長小松さんは、毎日のように事務所に来られ、仕事量も山積み、こんなに忙しかったら、身体を崩されかねないと、気遣いながらも、ツイツイ頼ってしまいます。

そんなお忙しい日常をリフレッシュするため、奥様と一ヶ月半北海道へ避暑の旅に行かれたのは今年で二回目です。以前から退職後には広々とした大自然での生活を思い抱いておられ、実現されています。

車で舞鶴へ。フェリーで小樽まで20時間のクルージング。



美瑛町の青い池



中富良野町ラベンダー

札幌にマンションを借り、そこを拠点に一日の移動距離、約300kmを目標に計画をされています。一番お気に入りのドライブは札幌から留萌、日本海側を稚内までのオロロンライン。翌日宗谷経由オホーツク海側を南下、途中猿払から浜頓別迄の十数キロの直線農道のエサヌカ線ドライブ。そして今年は礼文島・利尻島にも。都会の喧騒から離れての生活は素晴らしいとの事。遠出をしない時は朝晩のウォーキング、名所巡り、マンションでの気ままな生活を満喫されたそうです。(羨ましい!羨ましい!)

…と言ってもナルク活動がお休みと言うことではありません。事務報告や、会報原稿のやり取りはパソコンで…本当に便利です。今年の酷暑、北海道でたっぷり英気を養って、また拠点の力になってくださることでしょう。

(会報 担当)

## 行事予定

月	日 時	行事等	会場等
9月	7日(金) 12:00 13:30	三役会 ハンドマッサージ	研修室 ドゥライフ
	8日(土) 10:00 13:00	運営委員会 歌おう会	研修室
	9日(日) 10:00	市活フェスタ	クリエイトセンター
	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
24日(月) 14:00	認知症対応講演受講	千里ライフサイエンス	
10月	5日(金) 13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	10・27日 10:00	パッチワーク	研修室
	11日(木) 13:00	三役会	研修室
	13日(土) 10:00	運営・合同委員会	研修室
	16日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	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、幼なじみ、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 他

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。

### 市活フェスタ

日時：9月9日(日)

10:00～16:00

場所：クリエイトセンター

販売：椎茸・のり

担当：小松



### 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

費用：1,000円(会員は拠点で負担)

定員：25名(申込/9月14日迄)

場所：研修室

持ち物：筆記用具・名札

担当：研修

### 認知症対応 講演受講会

日時：9月24日(月) 14:00～16:00

会場：千里ライフサイエンスセンター5F(モノレール千里中央駅・北5分)

講師：徳山まどか先生 和クリニック院長(認知症専門医)

第1部：幸せな認知症 ライフのために 14:00～15:00

第2部：家族が認知症!?その時あなたは 15:00～16:00

担当：池原 参加無料(申込/9月18日迄)

\*詳細は事務所案内状をご覧ください



## ひとくちメモ

### 夏バテ解消方法(1)

今年の夏は殊更暑かったですね。そろそろ夏バテ気味の方もいらっしゃるのでは？一般的に女性の方が男性より夏バテしやすいようです。ほとんどの人が身体のだるさ、疲労感を訴え、これに次いで胃腸の調子の悪さです。こまめに水分摂取、十分な睡眠、室温を下げすぎない、体を冷やすものを取りすぎない、などの基本をまもり、食品は旬の野菜(とまと、キュウリ、ゴーヤ)に食欲増進効果のある紫蘇、大根などの薬味を中心に、疲労回復効果の高いクエン酸を含むお酢、梅干しなどを積極的に取り入れるといいようです。蒸し枝豆(一袋をコップ一杯の水でフライパンで蒸すと甘みが増す)にビールでトマト冷製パスタ、あるいは薄切り豚肉とオクラ、ミニトマトを麺汁とごま油で絡める。鮭と大葉のちらし寿司にはゴマを振りかけて。大葉と梅干を加えた素麺も食欲が進みます。次回はコンディション回復のゆるゆる運動を紹介しします。(北春日丘 伊藤芙美子)



★議事・連絡事項など

- ① 災害発生時対応の連絡網及びその後の支援について三役会で協議をしました。
  - ・コーディネーターが担当の利用者に声掛けをして結果を事務局へ連絡する。
  - ・災害直後は先ず社協やボランティアセンターへとつなげるのが良い。
  - ・現在の安否確認連絡網をどうするか検討する。
- ② 運営委員会の曜日変更について意見収集の結果、月曜日午前・火曜日午前が多かったのでこれを基に協議決定をする。
- ③ 運営委員会で支援内容の報告について、支援内容・課題・対応などについて発表する。
- ④ 土楽会の上音羽地区で配布するタオルのデザイン依頼があるので対応する。
- ⑤ 会計より収支のマイナス解消のため提案があり下期よりの実施を検討する。
  - ・お誕生会への補助を除き、同好会への補助の中止について。
  - ・交通費支給の中止について。

★7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	165	54名	725	住宅清掃, 外出介助, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	36	18名	197	子供の送迎, 子育て家事支援
所定事務など	204	48名	806	所定事務, 事務所当番, 事務所提供
<b>時間預託小計</b>	<b>405</b>	<b>—</b>	<b>1728</b>	
福祉	323	38名	1302	白川サロなど, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	50	8名	306	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	361	57名	1447	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>734</b>	<b>—</b>	<b>3055</b>	<b>—</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1139</b>	<b>—</b>	<b>4783</b>	<b>—</b>
無点活動	149	29名	729	交流会, 同好会活動
<b>当月累計</b>	<b>1288</b>	<b>—</b>	<b>5512</b>	<b>—</b>

- ・受託事業 : ◎ご一緒:3件6回、◎日常:6人12回、◎サービスB:4人26回。
- ・預託点利用 : 5件32点(累計105点)外出介助19点、見守り5点、医療機関との連絡4点  
役所手続き2点、庭掃除2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 : 峪(さこ) 良子・貞道(香露園)
- ・退会者 : 無し
- ・8月末会員=436人(男性157、女性279)〈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。  
 9月予定は次の通りです。10日PM東條、13日PM小松、20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 ・宮原正年

10月号は10月3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。