



## 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

234号

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

ホームページ <http://oshidori-ibaraki.com/>

### 「イオンいきいき広場」を振り返って

「イオンいきいき広場」が新設されて2年が経過し、当初の5団体からナルクのみ(毎月第一金曜日 15:00~17:00)となって10ヶ月が過ぎました。

当初 活動の課題として以下の3点を挙げました。

- ① ナルクの知名度を上げ会員拡大の中核と位置付けた戦略の必要。
- ② ナルクの特徴を分かりやすく伝え、印象に残るツールの作成。
- ③ TP0 に応じた最適な誘い方・説明方法の検討。

活動経緯を振り返りながら今後を考えてみたいと思います。

- ① は、ほとんど知られていないことを実感しました。「会員拡大」よりもまずナルクの周知に重点を置くことにしました。拠点及び本部の案内、ボランティア募集のためのチラシなどを配布しました。
- ② は、写真パネルを展示して支援活動、バザーなどのイベント、同好会の紹介をしました。会員寄贈のユニフォーム着用は会員の連帯感があり好評です。
- ③ は、ハンドマッサージをしながらナルクの紹介や個人のボランティア感などを伝える機会となっています。

一般市民の方にナルク周知のため、ハンドマッサージを中心にフラダンス、歌おう会、絵手紙、パッチワーク、スクエアステップなど同好会や他団体の協力を得て開催してきました。ハンドマッサージのみの時は平均20~30名、その他は40~70名と集客人数に差があり、一般の方にとって共に何かをすることが参加しやすいと感じました。

ボランティア団体としてのナルク活動は、支援を必要としている人や必要な時には求められるものですが、一般の方々にナルク活動を浸透させるには、まだまだ知恵と工夫が必要です。徐々にイオン広場へのリピーターも増えつつあり、その方たちを会員拡大につなげるには会員自身の意識も問われています。自ら広場に足を運び体験していただくことが重要と思います。ぜひご協力をお願いします。

(石田 あけみ)



### 「いばらきオレンジカフェ」

現在「いばらきオレンジカフェ」は地域主体、専門機関主体、市主体(啓発型)の19団体があります。

認知症の人、その家族、地域の人など誰もが気軽に集い「憩える場」です。

超高齢化社会(2025年問題)に向かって、私たちスタッフ(市主体の活動にナルク会員として参加)は何度も勉強と経験を重ね、中条公民館でカフェを開催し1年半になりました。

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、当事者や家族に対して温かい目で見守ることが重要と理解しています。また認知症の人を応援している目印に全員がオレンジリングを持っています。これは直接的な援助はできなくても理解者であることを示しています。スーパー、交通機関、銀行、郵便局などでも持っている人を多く見かけます。

引きこもりにならず気軽に外出し楽しめる日が1日でも長く続けられるように手助けできたらと考えています。認知症は病気が引き金で起こることが多く、早期発見、早期受診、早期治療がその後のトラブルを減少させるといわれています。症状に最初に気づくのは本人です。「言われても思い出せない物忘れ」が重なると不安を感じ始めます。認知症の人は何もわからないのではなく、だれよりも一番心配で、苦しく、悲しいのです。「私が認知症だなんて！」自分の心を守るための自衛手段です。

### 「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない、否定しない」

さりげなく自然に接することが一番の支援です。

私たちスタッフは、このことを心掛けて常に前向きに取り組んでいます。

ぜひ遊びに来てください。楽しいことに出会えるかも••

(佐藤 明子)





秋刀魚を焼く猫  
松尾克彦 画

色とりどりの秋桜が見られる頃となりました。  
私がナルクにお世話になってはや一年半がすぎました。ほとんど独りの生活ですので、来て下さる日を楽しみにしています。

お掃除をお願いしておりますが、その間私の一週間の出来事やぐちを聞いて頂き、お手間をとらすこともままありますが、力づけていただいたり、慰めていただいたりで一時間はあつという間に過ぎてしまいます。お帰りになる時はいつも「有難うございました、来週も宜しくお祈いします」と言ってお別れします。未永くお祈いします。

(サービスB利用 南春日丘 新貝豊重)

☆月 4~5 回 90 歳の女性を支援しています。整理上手で、彼女はかつて良妻賢母だったと思います。月一回以上バスや電車に乗り、デパートや美術館にも一人で行かれます。

今回新発見したのは、食後の薬を小さな盃に 10 粒入れ、そのまま水と一緒に一気に飲まれたのにはビックルしました。とても健康には気を使っておられます。  
(南春日丘 鹿野真弓)

### ☆お茶を楽しむ会 10月3日(木)13:00~15:00 参加者13名

とびきり美味しいお菓子とお抹茶を頂く会に初めて参加しました。茶会といういろいろな作法があって、何も知らない私には敷居が高かったのですが食い気と飲み気に負けて厚かましくも気軽に参加いたしました。

部屋のテーブルの上には皆さんが持ち寄った秋の花が飾ってあり優しい心づかいが感じられました。美男美女にかこまれてご教示を受け、楽しい会話をしながら、ご用意いただいた姫路の和菓子頂き、宇治まで行きわざわざ求めてこられた美味しいお抹茶をいただきました。あまりにも美味しかったのでお代わりをしてしまいました。

楽しいひと時を過ごすことが出来ました。有難うございました。  
(大池 松井 健)

### ☆東・中央ブロック交流会(成田家)10月20日(日)13:00~ 参加者22名

ナルク活動から数年遠のいていた私ですがSさんに誘われて参加しました。抽選で決められた席に座ると懐かしい方々にお会いし「お帰りなさい」「元気だった?」と声をかけて頂きとても嬉しかったです。

私はアメリカより帰国したばかりで、ひさしぶりの和食「秋和膳」旬の松茸の土瓶蒸しまで出て、とても美味しくアルコールも入って見事完食です。



ナルクは自立、奉仕、助け合いの理念を掲げていますが、私は自立の部分が一番意識しています。これは主人の母がお手本です。「今まで出来ていたことが誰かに助けてもらわないとできなくなるのは歯がゆい、歳はとりたくないもんだね~」が義母の口癖でした。

朝起きてから寝るまで規則正しい生活をし、着替えや食事も自分ででき、ゲートボールに行き、96歳まで寝込むこともなく嫁孝行してくれました。

ナルクの支援も情けや甘やかしは結果的に機能低下や気力喪失しかないと思い、出来るだけ見守ることが大切だと考えます。

アメリカでは親子離れて暮らしている人が多いですが、一日一度は両親に「愛している」コールをしています。普段から自分もこうありたいと願い、努力し“今日も頑張ったね”と終わりたいですね。

そばには活動的な仲間が沢山いて下さり、何があっても安心です。

楽しい時間はあつという間に過ぎました。  
(白川 上野明美)

### ☆ハンドマッサージ講習会 10月29日(火)13:00~15:00 参加者27名

マニュアルを参考に経験者の方に指導を受けました。

ハンドマッサージを確実に出来るようになるには、何回も経験を重ねることです。簡単なようですがコツもあります。私なりに工夫、実践したことがマニュアル通りでない所もあり、今回の講習で再確認できました。ハンドマッサージは肌と肌が触れ合うことでコミュニケーションが生まれます。

これからも多くの方々にハンドマッサージを続けたいと思います。

イオン茨木店でも、ナルクを知っていただくために毎月実施されています。

(穂積台 田中治美)

## 行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等	
11月	1日(金) 15:00	イオン広場	イオン	
	7日(木) 13:00	認知症サロン	研修室	
	8日(金) 13:00	三役会	研修室	
	<b>10日(日) 10:00</b>	<b>グリーン作戦・フリーマーケット</b>	チラシ参照	
	11日(月) 13:00	運営委員会	研修室	
	13・30日 10:00	パッチワーク	研修室	
	13日(水) 13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室	
	16日(土) 13:00	アンチエイジングの会	研修室	
	17日(日) 9:00	出前講座	消防本部	
	19日(火)	10:00	コーラス	研修室
		13:00	絵手紙の集い	研修室
	21日(木)	13:00	済生会ボランティア交流会	済生会
13:00		車いす研修	研修室	
26日(火) 10:20	歩楽人クラブ	右記参照		
12月	3日(火) 13:00	市民講座	済生会	
	6日(金)	13:00	三役会	研修室
		15:00	イオン広場	イオン
	9日(月) 13:00	運営委員会	研修室	
	11日(水) 13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室	
	12日(木) 13:30	カラオケ	オルセー	
	14日(土) 12:00	お誕生会	研修室	
17日(火)	10:00	コーラス	研修室	
	13:00	絵手紙の集い		

### 歩楽人クラブ

神戸市立須磨離宮公園へ

11月26日(火)

集 合：JR 茨木改札口

時 間：10時20分

費 用：交通費他 2280円

締 切：11月21日(木)

詳細は事務所掲示板に

担 当：立野・吹



◎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。

#### 認知症サロン

11月7日(木) 13:00~15:00 研修室

講 師：小松さん・牧野さん  
内 容：物忘れ外来受診体験談  
脳活性ブロック体操  
担 当：西・西北・摂津

#### アンチエイジング

11月16日(土) 13:00~15:00 研修室

テーマ \*健康寿命を延ばそう  
上手に医療を受けるために  
~知っておきたいこと~ 東條  
\*思い出かるた  
川柳 杉本

#### 出前講座 受講者募集!

11月17日(日) 9:00~17:00

場 所：茨木市消防本部 4F  
内 容：上級救命講習(応急手当・AEDの使用)  
その他：再受講者は、申し込み一覧表の備考欄  
に「再受講」と記入してください  
締 切：11月8日(金)まで 担 当：研修

#### 済生会ボランティア交流会

11月19日(火) 13:00~15:00

場 所：済生会茨木医療福祉センター3F  
内 容：交流会 担 当：佐藤(明)

#### 車椅子研修

11月21日(木) 13:00~15:00 研修室

場 所：研修室・路上実習(雨天実施)  
持ち物：カップ、タオル、雑巾  
講 師：花立(隆)さん・上田(展)さん  
締 切：11月11日(月) 担 当：研修

#### 市民講座開催

12月3日(火) 13:00~15:00

場 所：済生会茨木医療福祉センター3F  
テーマ：在宅療養をその人らしく  
締 切：11月22日(金)  
担 当：佐藤(明)

#### イオン広場 歌おう会

12月6日(金) 15:00~17:00

場 所：イオン新茨木店、からくり広場  
曲 名：朝はどこから、いい湯だな、知床旅情  
きよしこの夜、この広い野原いっぱい他  
申 込：不要・歌詞あり 担 当：小松

#### お誕生会

9月~12月生まれの方(案内状配布)

12月14日(土) 12:00~14:30 研修室

会 費：700円  
締 切：12月4日(水)  
誕生日でない方も参加をお待ちしています。  
担 当：西・西北・中央東



★議事・連絡事項など

- ① 10月9日本部による中間監査が行われ、中間決算書を提出した。
- ② 10月29日ハンドマッサージ講習会が開催され27名の参加があった。
- ③ 11月7日(木)認知症サロン開催。物忘れ外来受診体験談、脳活性ブロック体操がある。
- ④ 11月10日(日)クリーン作戦・フリーマーケットが行われる。多くの参加を願います。
- ⑤ 11月17日(日)出前講座:消防署にて上級救命講習会が実施される。
- ⑥ 11月19日(火)済生会病院医療福祉センターにてボランティア交流会が開催される。
- ⑦ 11月21日(水)車椅子研修が行われる。多くの参加を願います。
- ⑧ 来年1月21日(火)、22日(水)春日丘高校で車椅子実習が行われる。
- ⑨ 来年設立25周年を迎えるにあたり、新旧三役会で記念行事のための実行委員会を立ち上げること決めました。(新旧三役会・10/31) 会員の方々の参加を募ります。

★9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	178	76名	1008	住宅清掃, 庭の手入れ, 外出介助
子育て	30	12名	157	子育て, 家事支援, 送迎, 一時預り
所定事務など	182	45名	1119	所定事務, 事務所当番, コーディネート
<b>時間預託小計</b>	<b>390</b>	<b>—</b>	<b>2284</b>	
福祉	274	33名	2069	白川サロ, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	49	9名	329	登下校見守り, 乳幼児の見守り
拠点活動など	337	60名	2459	各種会議, 事務作業, ドー楽園
<b>奉仕活動小計</b>	<b>660</b>	<b>—</b>	<b>4857</b>	<b>—</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1050</b>	<b>—</b>	<b>7141</b>	<b>—</b>
無点活動	116	17名	855	交流会, 同好会活動
<b>当月累計</b>	<b>1166</b>	<b>—</b>	<b>7996</b>	<b>—</b>

- ・受託事業 : ◎ご一緒:4件14時間、◎日常8件16回、◎サービスB:5件33回。
  - ・預託点利用 : 3件5点(累計95点) 相談・助言2点、庭の手入れ2点、住宅修繕1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

★10月度の会員異動

- ・入会者 : 佐々木和弘・ハル子(主原町)、暮田瑛次郎・君子(大池)
- ・退会者 : 森由美子・一弘(山手台)、大西美佐子(岩倉町)、田中和美(上穂積)  
 藤本和子(大池)、山下典之・理恵(上穂積)、古軸優・陽子(西河原)(M会員登録)
- ・10月末会員=433人(男性165、女性268)〈参考:31年3月末会員=439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。  
 11月予定は次の通りです。13日(水)PM、28日(木)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  
 ・宮原正年(郷土料理九州) ・きじ園(田北英紀) ・元古隆一 ・玉成佳子(焼き立てパン凜)

**12月号は12月4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。**