



# ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」



235号

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

ホームページ <http://oshidori-ibaraki.com/>

## リーダー研修に参加して

副代表 青木 啓子

入会して12年目になりますが、日々の活動に流されて拠点で様々な研修を受けているにもかかわらず、私自身高齢になったこともあり、知識として薄らいでいる事が多々あります。

そんな中、1泊2日のリーダー養成講座に参加しました。

今回は北海道をはじめ全国各地から男性8名、女性7名の15名の参加者でした。

講座は、定款、時間預託活動、奉仕活動、事業活動、会計、共生社会に向けての講話があり、久しぶりに学生時代を思い出しました。

神野会長のナルク基本理念の講話では、原点である基本を忘れ、感動、感激を失っていないかと言われました。この言葉が深く心に残ったと同時に今の私ではないかとも思いました。

2日目のグループ討議では

- \* 新会員向けの説明を定例化する
- \* 他団体との交流を深める
- \* 研修やイベントなどに友人、知人に声をかけ会員増に繋げたい
- \* 同好会を充実してゴルフ、麻雀、太極拳、歴史散策、民謡など小さなサークルを作り会員増を図る
- \* 高齢化により庭木の剪定や車での送迎が難しくなった
- \* 手話でのコミュニケーションが出来るように学習が必要ではないか等

他拠点の様々な実状を知ることが出来、また当拠点の活発な活動と年間を通しての研修内容が充実している事を改めて実感しました。

今回の講座で学んだことを“出来るときに、出来ることを、出来る範囲で”を心にこれからの活動に活かしていこうと思います。



今年は初めて役員が全員女性という中で、拙いながら1年を過ごしました。沢山の会員の方々が預託活動に、奉仕活動に、同好会活動に参加、協力して頂き支えて頂きました。心から感謝申し上げます。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。皆様には良き新年を迎えられますようお祈りいたします。

(役員一同)

### 来年、茨木・摂津拠点は25周年を迎えます。

今年は年号も新たに、平成から令和元年となりました。

私達も心新たな気持ちで出会いを大切に、学び、気づき、身近な所から活動に参加いたしましょう。

☆認知症サロン 11月7日(木) 13:00~15:00 参加 27名

自分自身最近物忘れが多くなり、今回「物忘れ外来受診体験記」を聞けるとのことで参加しました。

「受診のきっかけ」から「検査結果の判定」までの資料をもとに、小松さんがとても分かりやすく話されました。参加者からの遠慮のない費用の事や、数々の質問にも答えて頂きました。参加者の中にも一度受診経験のある方、身近な人の受診談など色々な話題に時間が足りないくらいでした。自分も一度受診を…と考えました。

牧野さんからは認知症には誰もなる可能性があり、その時あわてない様に「家族信託」という制度があるということを知りました。これについては、事務所に資料もあります。興味のある方は活用して下さい。



松尾克彦・画

(耳原 牛木紀子)

☆車いす研修 11月21日(木) 13:00~15:00 参加 7名



初めて研修に参加しました。資料をもとに車椅子の各部の名称、たたみ方、広げ方などを学びました。車いすの使用目的を利用者に確認する事やタイヤの空気圧の点検など説明を受けました。その後市役所から阪急茨木市駅の方面まで、車椅子に乗りました。ふだん何気なく通っている道路ですが凸凹のひどさを感じました。押すときには、自転車とすれ違う時や工事で狭くなっている歩道など気をつけながら押しました。信号待ちなどで停止するときはその都度必ず両側のブレーキをかける。

坂は上りも下りも緊張しました。側溝を渡る時は前輪と後輪の上げ下げをするのですが、介助する方も大変で少し怖かったです。

実践では、不安を与えずに介助しなくてはなりませんから、何度も研修を受ける必要性を感じました。

(新郡山 野口恵子)

☆出前講座(上級救命講習会) 11月17日(日) 9:00~17:00 参加者 3名

私達が急に目の前で家族、友人が倒れた時、ただオロオロするだけだと思いますが、119番通報して救急車が来るまでにどんな応急手当がいるのでしょうか、手当てが1分遅れると社会復帰が7~10%低下します。ここで基本的な流れとして

- ① 反応を見る(大きな声で、3回呼びかける)
- ② 呼吸を見る(口とお腹の動きを確認する)
- ③ 胸部圧迫(両手で胸の真ん中を、1分間100回のペースで30回強くおす)
- ④ 気道の確保(顎を少し上げる)
- ⑤ 人工呼吸(1~2秒、2回)
- ⑥ AEDの装着(右鎖骨部分と左わき腹、ペースメーカーの人はその部分から少しずらす)
- ⑦ 心電図の解析(AEDの電源を入れると、音声で支持してくれます)などの応急処置をし、救急隊員に状況説明をする。

講習を終えて思ったのは、ナルク活動している時、突然の事故、病人に遭遇することもあるかもしれませんが、そのような時は慌てず、騒がず、冷静沈着に、周りに協力してもらいながら、自分の出来る事をして行きたいと思います。

(西田中町 瀬戸口隆)

☆歩楽人クラブ 須磨離宮公園散策 11月26日(火) 10:20~ 参加者 12名



須磨離宮公園から西国札所の須磨寺へ出掛けました。皇室の別荘だった須磨離宮公園は、広大な敷地に紅葉・イチョウ・カツラ・落羽松(ラクウショウ)の木々に、バラ・皇帝ダリア・10月桜等も咲いており、色彩の豊かさ、空の蒼さのバリエーションを楽しみました。



公園の中にあるレストランの窓から噴水を眺めつつ昼食を頂いた後、源平ゆかりの須磨寺へ向かい、本尊の聖観音様を横目に一眼成就の大数珠を肩にかけてお願いするのに夢中でした。(私だけかな?)

道中、食事中、散策しながら、老若男女でかしましくワイワイ、楽しく過ごした一日でした。

(鮎川 秋貞暢子)

## 行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
12月	3日(火) 13:00	市民講座	済生会
	4日(水) 10:00	いこいこ未来塾	研修室
	6日(金) 12:00 15:00	三役会 イオン広場	研修室 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
1月	17日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	8・25日 10:00	パッチワーク	研修室
	10日(金) 13:00	三役会	研修室
	11日(土) 12:00	新年懇親会	研修室
	14日(火) 13:00	運営委員会	研修室
	15日(水) 13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
	21日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室

## おしどりコーナー

紅葉晴 わらわら集ふ車椅子  
花嫁を 迎える鳥居 秋日和  
主原 新井鏡子

木の実おつ 山ふとくろくに 峠神  
ふるさとに 名山ありて 紅葉酒  
若園 岩崎朝美

そぞろ行く 哲学の道 冬もみぢ  
冬耕終へ 忘れられたる 鎌一つ  
穂積台 田中治美

◎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。

年末年始は12月28日(土)から1月5日(日)までお休みです。

### 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：この広い野原いっぱい、朝はどこから、  
いい湯だな、知床旅情、きよしこの夜、他

申 込：不要・歌詞あり 担 当：小松

### お誕生会

12月14日(土) 12:00~14:30 研修室

会 費：700円

締 切：12月4日(水)

誕生月でない方も参加をお待ちしています。

9月~12月生まれの方

担 当：西・西北・中央東ブロック

### 新年懇親会

1月11日(土) 12:00~

場 所：研修室

会 費：1500円

締 切：12月24日(火)

担 当：事務局



## ☆PHOTO ニュース



ドー楽園

グリーン作戦

フリーマーケット



★議事・連絡事項など

- ① 11月10日クリーン作戦が行われ、11団体 498名の参加があった。この内ナルクは38名参加。
- ② 11月10日フリーマーケットが開催され、仕入れ商品・野菜・花など全て完売した。
- ③ 11月19日済生会病院ボランティア交流会が行われ当拠点から丸山和子氏含め9氏が表彰された。
- ④ 12月3日済生会病院市民講座が開催される。
- ⑤ 12月4日茨木シニアカレッジいこいこ未来塾当拠点見学訪問がある。
- ⑥ 拠点創立25周年記念事業の実行委員会が発足し、実行委員長に石田氏が選出され、  
1.会報(記念特集号など) 2.市民へのPR活動 3.会員・賛助会員増強 4.社会貢献 5.総会・懇親会・記念式典の5部門において向う1年を通して行事活動を行う。
- ⑦ 介護施設とイオン広場での市民の皆さんへの福祉ハンドマッサージ活動および講習会に対して大阪府共同募金会「河原林富美福祉基金」よりの助成金申請が認可されました。(11万円)

★10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	186	72名	1194	住宅清掃、庭の手入れ、外出介助
子育て	34	13名	191	子育て家事支援、一時預り
所定事務など	166	45名	1285	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>386</b>	<b>—</b>	<b>2670</b>	
福祉	846	30名	2915	遠隔援護S、白川加ッ、済生会病院
子育て	58	9名	387	登下校見守り、乳幼児の見守り
拠点活動など	342	51名	2801	各種会議、事務作業、ドー楽園
<b>奉仕活動小計</b>	<b>1246</b>	<b>—</b>	<b>6103</b>	<b>—</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1632</b>	<b>—</b>	<b>8773</b>	<b>—</b>
無点活動	103	19名	958	交流会、同好会活動
<b>当月累計</b>	<b>1735</b>	<b>—</b>	<b>9731</b>	<b>—</b>

- ・受託事業 : ◎ご一緒: 3件13時間、◎日常8件16回、◎サービスB: 4件29回。
- ・預託点利用: 3件12点(累計109点) 相談・庭の手入れ9点、パソコン指導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

★11月度の会員異動

- ・入会者: 竹内 泉(片桐町)、金井 洋・和泉(西中条町)
- ・退会者: 横山禎子(大同町)、石田千代(東太田)、藪 満子(北春日丘)、北川昭子(総持寺駅前)
- ・11月末会員=432人(男性166、女性266)〈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。  
 12月予定は次の通りです。11日(水)PM、18日(水)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。  
 ・デパートセクター「ドゥライフ茨木」 ・あいおいニッセイ同和損保㈱  
 ・済生会茨木病院 ・(社)遠隔援護協会(2019.10入会)  
 ・若林三雄 ・友次通憲 ・原田平 ・辰見登 ・長谷川浩 ・安孫子浩子  
 ・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)

**1月号は1月8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。**