



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

ホームページ <http://oshidori-ibaraki.com/>

225 号



次世代に伝えたいこと

“人間万事塞翁が馬”

新郡山 下川尚伸

今回春日丘高校の授業支援（講話と車椅子講習）が行われ、私は「高齢化社会を生きる」をテーマに講話をしました。その要旨は以下の通りです。

* 日本は高齢化社会を迎えており、私も古希を過ぎた高齢者の一人で、皆さんより 57 年位長生きしている。年齢を重ねても健康に留意しながら、仕事、ボランティア、趣味などに生きがいを以って暮らしている。

* これまで平坦ではない道を歩んできたことが今の生活に影響している。幼い頃父が亡くなり、母親が姉、私、妹の 3 人を育てて生活は厳しかった。鹿児島県の田舎の高校を卒業したら就職するつもりで地元会社の試験を受けたが不合格。やむなく卒業後に東京で新聞配達のアパートをしながら大学に進学、苦学生ではあったが今から思えば貴重な経験であったと思う。

* 大学卒業後も郷里の志望先に就職できず、大阪の電気機器製造の会社に就職して 61 歳まで働いた。会社では海外勤務も経験し、思い通りにならないことや苦勞もしたが、要は心の持ちようが大切で、諦めないで頑張る支えになった。

* 定年退職になり、何か社会の役に立つこともしたいと思っていた時、知人に勧められてナルクに入会した。同じ時期に以前青少年指導員を担当した縁で保護司を委嘱されて、どちらも 14 年目になる。

保護司は犯罪を犯した者の更生の援助、犯罪予防のための地域の民間ボランティアである。

他に地域で青少年健全育成運動、郡山小の土曜日子ども教室、芝生の管理の役目を長年続けて、昨年より通学の見守りにも関わっている。

* ナルクは、自立、奉仕、助け合い、生きがいを理念に活動し、会員へ支援した時間を預託し、預託時間で支援を受けられる制度である。私の支援活動は少ないが、「できることを、できるときに、できる方法で」というボランティアの心構えでやっている。

* 趣味は、軽登山、ゴルフなどで地域の人や会社OB仲間との友好を深め、また、長年ランニングを愛好している。48 歳の時に沖縄 N A H A マラソンに挑戦して、疲れた体を鼓舞しつつ完走した達成感が R U N 継続のモチベーションになり、26 年間にフルマラソンを 86 回完走した。次は 2 月熊本城マラソンに出走の予定。マラソンでは順位は二の次、マイペース、完走第一を心がけて、日常生活でも他人と比較しないようにしている。

* 長い人生を振り返ってみて、楽しいこと、辛いこと様々な経験をしたが、「人間万事塞翁が馬」「若い時の苦勞は買ってでもせよ」「継続は力なり」というのを今実感している。

* 私の夢は、体力と相談しながらフルマラソン 100 回完走、もう一度富士登山に挑戦したい。

また、「支える側に」を励みにボランティアも続けて行きたい。

《追記》2018 年 11 月茨木市制 70 周年記念式典があり、多くの招待者に混じり功勞賞をうけました。表彰状など縁が無いと思っていたので、改めてボランティアを続けられたことに感謝です。



早春の都路のラン老いガンバル
2018 年 2 月京都マラソン

支援日誌

92歳のYさんとは 10年のお付き合いになります。心疾患と高度難聴で病院受診時の付き添い、買い物同行、お掃除などで支援しています。診察時は医師の言葉が聞きとれない事があるので一緒にメモをとります。買い物、お掃除はその日の段取りを必ず書き出し、必要品を揃えて待っていて下さいます。

イオンによく行きましたが、洋服などは私が「これは如何ですか」と探してくると「それにするわ、上手に選んでくれて」と褒められたりしました。ヘルパーさんが出来ない範囲のお掃除やガラスふき、外の汚水枠の洗浄など色々ありました。ガラス窓は鳥がガラスと気づかずぶつかるほどでいつもピカピカ。身内の方が遠方ということもあり、長年のお一人暮らしですが、80歳から書道を始められたり、ナンプレ中級に挑戦するという方です。大正に生まれ、昭和、平成、そして新しい年号まで生きるのが目的とおっしゃっています。

10月頃から体調を崩され要支援から要介護になられ、今は各訪問サービスを利用されることになりました。「立つ鳥跡を濁さず」と身辺を整え、時には厳しいと思える凜とした生き方に、10年間たくさんのことを学ばせてもらいました。そしてまだこれからも。 (東地区 竹村文子)

☆新年会 1月12日(土) 12:30~15:00 参加者 54名

* 平成最後の新年会。7名づつ8テーブルになるほど大勢の参加でした。

お弁当やおつまみ、日本酒、ワイン、ビールと盛りだくさん、研修室はすっかり正月気分でした。小松さんの名司会でゲーム進行、脳トレカードゲーム、サイコロビンゴゲーム、皆で“生涯現役のうた”を歌うなど大いに盛り上がりました。



上田さんから

18歳と81歳の違い“心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳”

“恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳”

“偏差値が気になるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳”

など愉快的な情報に皆で大いに笑いました。頭を使い、身体を使い、声を出し、いつの間にか五感をフル活用して3時間を楽しく大満足で過ごしました。

ゲームの優勝はわがグループでした。

(南春日丘 鹿野真弓)

* 「いばらき元気体操」やチームに分かれての数々のゲームなど盛りだくさんの内容に、会場もどんどん宴会気分に着きこまれていきました。会場は手作り飾りでの新年会に相応しい雰囲気を出していました。チーム単位で景品が当たるというので、最後までワクワクドキドキの展開でした。大勢の会員の方々と交流ができ、また新たな一年を共に活動していきたいと願いました

(北春日丘 藪 孝雄)

* 東地区新年交流会 1月20日(日) 11:00~15:00 参加者 24名

会員状況、昨年度活動状況、今年度の活動計画などの報告後懇親会が進められました。

会場の都合でアルコールは控えめながらも大いに盛り上がりました。阿部さんの見事なマジックに「ネタを明かせ」と難題がでたり、皆で都道府県名のビンゴゲームを楽しみました。

“身ほとりに 良き友がらや 去年今年”(百合子)

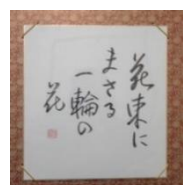
(白川 山崎邦弘)

会員あれこれ

立浪好子さん 【息子さん野球殿堂入り】

明朗快活で彼女がいると事務所の雰囲気が明るくなります。彼女はあまり息子さんのことなどは語られませんが、このたび当拠点設立20周年記念式典で講演して下さった立浪和義さん(元中日ドラゴンズ野球選手)が先般「野球殿堂入り」されました。この立派な彼を育てられたのが今回ご紹介する立浪好子さんです。

私たちは今般の事に心から賛辞を送りたいと思います。



彼女はナルク入会10年とのことです。長年していた仕事を終え、自分はこれから何をしようかと思っていた時に「ナルク」を知りそれ以来、支援活動や運営委員、また会報担当としてPCを駆使しつつ毎月会報作成に尽力して下さり、なくてはならない存在です。

趣味としては、コーラス、習字などを10年余り続けられているそうです。仕事と異なるナルク、そして趣味を通しての人間関係で世界が広がり日々充実しているとのことです。

これからも益々、活躍して頂けると期待しています。

(会報 担当)

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
2月	8日(金)	13:00 13:30	三役会 ハンドマッサージ	研修室 ドゥライフ
	12日(火)	10:00	運営委員会	研修室
	13・23日	10:00	パッチワーク	研修室
	13日(水)	13:30	イングリッシュ・クラブ	研修室
	16日(土)	13:00	アンチエイジング	研修室
	21日(木)	13:00	研修会(場所変更)	中条公民館
	22日(金)	10:00	本部会計監査	事務所
	24日(日)	14:00	認知症講演会	下記参照
3月	3日(日)	9:30	歩楽人クラブ	岡本梅林
	8日(金)	13:00	三役会	研修室
	9日(土)	12:00	お誕生会	研修室
	11日(月)	10:00	運営委員会	研修室
	13日(水)	13:30	イングリッシュ・クラブ	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
	19日(火)	10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
19日(火)	13:30	カラオケ	JR オールセー	

◎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 研修室

日時：2月16日(土) 13:00~15:00

*体力チェック:握力、肺活量など楽しみながら
今の自分の体力を測り、気づけるゲームです。

*川 柳

*脳トレカードゲーム 担当:東條・牧野・杉本

場所変更

日時：2月21日(木) 中条公民館
幸福な町づくりについて 13:00~14:15

講師：藪孝雄会員

市営葬儀について 14:15~15:30

講師：市民課管理係

担当：青木・花立

友人、知人の方もお誘い下さい。

認知症講演会 (認知症とともに歩む)

日時：2月24日(日) 14:00~

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)

座長：井上幸紀氏(大阪市立大学神経精神
医学講座教授)

講演 1 認知症専門医が介護家族となって思
う「支援」とは

講演 2 認知症と生きる～医師の観点から～
担当：西北ブロック・西ブロック

参加無料(申込2月15日まで)事務所に用紙有

歩楽人クラブ

岡本梅林・王子動物園パンダに会いに

日時：3月3日(日) 9:30~

集合場所：阪急茨木市駅北改札口
(パン屋さん前)

持ち物：弁当、お茶、雨具、保険証

交通費：約1,000円 雨天中止

申込：2月27日(水)

担当：中西・小幡・横井

お誕生会のご案内

対象：1月~3月生れの方

日時：3月9日(土) 12:00~

場所：研修室

会費：700円(昼食弁当代)

申込：2月20日(水)

担当：北・中央・中央東ブロック

誕生日でない方もお祝いに
参加してくださいね(要申込)

おしどりコーナー

豆剣士 空気を震わせ 寒げいこ
和太鼓に 波立ち上がる 佐渡の冬
暮れ早し バス待つ人の 影長く
表札に 犬の名のあり 冬すみれ
寒林を 美しくみる 齢かな
影絵遊び 北国の子ら 春を待つ
若園 岩崎麻美
穂積台 田中浩美
主原 新井鏡子

“絵手紙の集い”

ちょっと描いてみませんか!



遠隔擁護サービスの体験実施

事務所にある赤いパソコンで遠隔擁護サービスを実施して
います。見学・体験をしてみてください。是非会員登録を!
小松が事務所在室の時実施しています。

運営委員会報告・関連ニュース



★議事・連絡事項など

- ① 1月15日春日丘高校において寒い中、講話と車椅子実習が行われ、生徒28名の参加があり当拠点からは講師実習担当で6名が参加した。
- ③ 2月17日(日)アクティブシニアフェスタがシニアプラザいばらきにおいて開催される。当拠点は活動内容紹介のパネル展示とハンドマッサージを行う。
- ④ 2月20日(水)10時より横浜拠点との後見人制度関連交流会が開催予定。実施内容実態などについて意見交換・交流を図る。
- ⑤ 2月21日(木)(1). 住みやすい環境の北欧事情(13時～14時15分):当拠点数会員、(2). 市営葬儀について(14時15分～15時30分)茨木市民課管理係。中条公民館にて
- ⑥ 2月22日(金)本部による当拠点への会計監査がある。(10時～17時)
- ⑦ 2月24日(日)14時より認知症勉強会が千里ライフインソセンターで行われる。事務所に参加用葉書があります。
- ⑧ 前々回および前回の運営委員会で討議された来期役員人事が下記のとおり決まりました。(敬称略) 青木啓子、竹村文子、松下ゆり、山近和子、立野祥子(会計主任) 八木栄(事務局)

★12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	173	58名	1644	住宅清掃, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	39	13名	397	子育て家事支援、子供の送迎
所定事務など	160	43名	1655	事務所当番、所定事務、講師
時間預託小計	372	—	3696	
福祉	318	47名	2947	白川サロなど、済生会病院、ドゥライフ
子育て	62	7名	650	登下校見守り、学童保育支援
拠点活動など	228	51名	2512	会議・イベントの準備、事務作業、会報手配り
奉仕活動小計	608	—	6109	—
活動全体合計	980	—	9805	—
無点活動	147	20名	1298	交流会、同好会活動
当月累計	1127	—	11103	—

・受託事業 : ◎ご一緒:2件 5.5 時間、◎日常 : 7件 14 回、◎サービスB : 3人 21回。

・預託点利用 : 7件 14点 (累計186点)

外出介助4点、送迎4点、買い物3点、医療機関との連絡1点、
住宅修繕1点、住宅掃除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

・入会者 : 土井荘輔・さよ子(駅前)、橋本雅明(駅前)、

・退会者 : 中西文男・美千代(烏飼中)、田所 豊(下穂積)(物故)

・12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。

2月予定は次の通りです。14日(木)PM小松、21日(木)AM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(郷土料理 九州) ・きじ園

3月号は3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。