



226号

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/>

視覚障がい者に対する奉仕活動について



事務局長 小松道生

ボランティア活動は奉仕活動が基本です。拠点での外部に対する奉仕活動は福祉・子育て・環境があります。この中の福祉になると思われ昨年11月からスタートした在宅で簡単に出来る奉仕活動に当拠点も賛同しスタートしました。

このサービスについて紹介したいと思います。名称は「遠隔援護サービス」で会員の藤井慎一氏が起業したもので、度々新聞テレビなどマスコミでも紹介されています。

サービスを受ける方は一般の視覚障がいの方です。茨木市には視覚障がい者手帳1～2級所持者は約400名おられます。外出時には「同行援護」という制度がありガイドヘルパーさんに誘導してもらいます。住み慣れた自宅での移動の不自由さは殆どありませんが文字や物、形、色を見る、



つまり視覚情報を得ることについては家族やホームヘルパーさんに見てもらうしかありません。疲れて帰ってきた家族に聞くのも気が引ける、ヘルパーさんは予め決まった時間のみの掃除や買い物などですぐに帰ってしまう。知りたい時、見てほしい時に直ぐに助けられるサービスがあったらいいのになあ～という視覚障がい者の声に対応する奉仕活動です。

・食品の賞味期限がわからない・郵便物の内容がわからない・手紙やはがきの代読

・クーポン券の期限はいつまで？
・行きたい病院の診察券がわからない等、不便なことはこの他にも多々あると思います。これらにお応えするのがこのサービスです。



このサービスボランティアに資格はいりません。マニュアルがあるので心配はいりません。自宅で空いた時間にパソコンを立ち上げておき、視覚障がい者からコールがあるとチャイムが鳴ります。パソコンの画面には視覚障がい者が装着した小型カメラからの映像が表示されます。パソコンの前に座って画面を見ながら会話をして下さい。それだけです。サービス時間は朝8時から夜8時まで。自分の空いた時間のみパソコンを立ち上げておき、チャイムが聞こえる場所で読書・テレビ視聴・パソコン作業などその他何をされていても大丈夫です。接続中相手に届くのはこちらの音声のみで映像は送られませんので普段着での対応が出来ます。

※百聞は一見に如かず！

拠点では遠隔援護サービス用のパソコンを立ち上げています。(小松在室時)

是非サポーターに個人登録をしてこの活動に参加して頂きたいと思います。ナルク奉仕活動の点数は毎月カウントし、待機時間3時間につき1点、接続回数1回につき1点を計上します。

春日丘高校感想文

子育て支援及び世代間交流の一環として春日丘、茨木高校で平成12年に始まった授業協力では「高齢社会を生きる」をテーマに講話と車椅子研修を行ってきました。今回は春日丘高校から感想を寄せていただきました。

「高齢社会を生きる」

*若い人と同じように動けない高齢者でも、様々なボランティア活動で地域社会に関わり、活躍していける環境があることで、高齢化が進む日本の活性化につながる一つだと思いました。私達若者はどうすればすべての人が隔たりなく、生活・活動できるかを自分自身で考え、またボランティアは高齢者だけがするものではなく、若者ももっと活動に参加し、高齢者の援助や手助けをすることが高齢社会を生きるために必要なことだと感じました。

「車いす実習」

*車いすを使う人の中には下半身障がい・体幹の弱い人など色々な事情があって、その人達全てが快適に過ごせるように、車椅子には沢山の工夫がされていることを知りました。しかし、実際にやってみると段差でガタッとなってしまったり、直線でも真っすぐに走るのが難しかったりと大変な場面も多かったです。相手の容体や状況をきちんと把握しながら操作すればもっと上手くできると感じたので、困っている人がいたら進んでお手伝いしたいと改めて思いました。とても貴重な体験が出来たと思いました。



☆アンチエイジングの会 2月16日(土) 13:00~15:00 参加者14名

今回は体力テストを行いました。内容は下記通りです。

- ①柔軟性(体側伸ばし) 背中を壁につけて両足を肩幅ぐらいに開き左手を身体側につけたまま、右手を上げて右体側を伸ばす、左手が体側にそってどれだけ伸びたかその距離を測定する。
- ②敏捷性(ボトル巻き上げ) 長さ1メートルのロープに結ばれた1リットルのペットボトルを下げてロープをまきとる時間を測定する。
- ③平衡性(閉眼その場足踏み) 起点を決め30秒間足踏みをし、終了した地点との距離を測定し前後左右の移動も明記する。
- ④筋力(タオル絞り) タオルを水に濡らして3回しばり乾いているときのタオルの重さとの差で腕の筋力を測定する。
- ⑤呼吸・循環器系(ストロー) 蛇腹付きのストローで手のひらにのせたティシュペーパーを吸い上げている時間を測定する。
- ⑥大豆つかみ 大豆10個を皿にいれ、30cm離れた別の皿に箸で全ての大豆を移動させる時間を測定する。



私は平衡性が苦手でした。(右斜め前方50cm移動) 皆さんも一度体験してみられては如何でしょうか?
(新堂 梅木弘子)

☆「幸福な町づくり」「市営葬儀について」に参加して2月21日(木)13:00~15:30 参加者20名

【1部】 会員の藪孝雄さんが北欧のフィンランド、スウェーデン、デンマークを視察された時の映像と説明を聞きました。この3国は国民の幸福の満足度が世界で1・2の国で、数々の事例、働き方の実態についての説明があり、皆が関心をもって聞いていました。寒冷の国で、健康に強い関心を持ち、文化財の継承や、働き方、自然を大切にする国民である等を聞きました。この国々は「働き方、健康、福祉」等現在の生活に大変満足度が高く、幸せな日々を過ごしておられるそうです。



わが国も皆が幸せであると感じられる国を目指したいもので、私達の大きな目標だと思います。

【2部】 「葬儀」について市の職員の方の説明を聞きました。

今回は「市営葬儀」に関する全体の流れや手順、葬儀の形式(宗教により異なるので決めること)や、必要経費、死亡時最初にする事(役所への届出、補助業者の選定)、家族の必要な準備などを知り参考になりました。いざという時の為に日頃から知識を得ておくことが大事と思いました。

(山手台 奥村妙永子)

行事予定

| 月 | 日時 | 行事等 | 会場等 |
|----|-----------------------|----------------|----------|
| 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・ファンクラブ | 研修室 |
| | 13・23日 10:00 | パッチワーク | 研修室 |
| | 16日(土) 13:30 | 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) 13:00 | カラオケ | JRオルセー |
| | 31日(日) 10:00 | お花見・BBQ | 里山センター |
| 4月 | 4日(木) 13:00 | お茶を楽しむ会 | 研修室 |
| | 5日(金) 10:00 | 三役会 | 研修室 |
| | 8日(月) 13:00 | 運営委員会 | 研修室 |
| | 10日(水) 13:30 | イングリッシュ・ファンクラブ | 研修室 |
| | 10・27日 10:00 | パッチワーク | 研修室 |
| | 13日(土) 13:00 | 歌おう会 | 研修室 |
| | 16日(火) 10:00 13:00 | コーラス 絵手紙の集い | 研修室 |
| | 27日(土) 10:30 | みんな集まれボランティア | 中央南グラウンド |

おしどりコーナー

揺れ動くハートのピアス 春隣
湖北の地に生れしガラスの内裏雛
主原 新井鏡子
オリオンを見上ぐ母の手柔らかき
酒蔵の屋根逞しき あられうつ
穂積台 田中活美

◎事務所に各行事の出欠名簿を備えています。出=○ 欠=Xを記入願います。

アンチエイジングの会 研修室
日時：3月16日(土) 13:30~15:30
*あまり知られていないミネラルの秘密
講師：済生会病院 徳留課長
*川柳・脳トレかるた
担当：東條・牧野・杉本

桜の下でバーベキュー!(里山センターにて)
日時：3月31日(日) 10:00~
集合場所:ナルク事務所前
会費：1500円(各自おにぎり持参)
締切：3月25日(月) *雨天中止
担当：事務局
ドー楽園の小松菜販売予定! 乞うご期待!

お茶を楽しむ会
花の香に誘われてちょっと一服しませんか?
日時：4月4日(木) 13:00~
場所：研修室
担当：瀬川



みんな集まれ ボランティア
日時：4月27日(土) 10:30~15:00
場所：市役所中央公園南グラウンド
内容：提供品・乾物(しいたけ、のり)
ドー楽園の野菜 etc
担当：佐藤(明)・八木

ひとくちメモ

DASH 食 (1)

昨年は健康に過ごせましたか? また持病のある方はそこそこ病気と仲良く過ごせましたか? そこその日常生活を送るなら、まずは食生活と運動と誰しも考えるでしょうが、いざ実践となるとなかなか難しい。

近年アメリカ国立衛生研究所が推奨している DASH 食が痩せるために良いと注目を集めています。(肥満と高血圧は切り離せない関係にあります) 特に高血圧を予防し治療するのに良いと日本高血圧学会も推奨しています。DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension) とは高血圧予防の為の食事療法という意味です。制限すべきは食塩、砂糖で甘くした食品や飲料、獣肉の脂身、全脂肪乳製品、ココナッツオイル、などの熱帯油など飽和脂肪酸が多い食品です。

推奨される内容は果物、野菜、全粒穀物、無脂肪または低脂肪の乳製品、魚、豆、ナッツ類(無塩)、植物油を摂取するというものです。アメリカのDASH食は肉や卵など飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品をも控えるように勧められているが日本人は摂取たんぱく質が不足しがち、高齢者は特にフレイル現象(虚弱現象)を起こしやすいのでタンパク質は肉と共に魚、大豆製品でしっかり摂取することが必要です。詳しくは次号で。(伊藤美子)

お詫び

2月号でPブロックの配布物に不手際がありましたこととお詫び申し上げます。
今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

会報担当





★議事・連絡事項など

- ① 2月17日「アピアサ」にて「アピアサ」が主催される「ナルクはハ」展示と「ハンドマッサージ」を行った。
- ② 2月21日「幸福な町づくり、市営葬儀」についての研修会が行われた。
- ③ 2月22日「日本部」による「当拠点」の会計監査が行われた。
- ④ 2月24日「千里サイエンスセンター」で「認知症勉強会」が行われた。
- ⑤ 来期の「予算作成中3月運営委員会」で報告される。
- ⑥ 来期「新役員(案)」が報告され「定時総会承認」を以って決定される。
代表：竹村文子、副代表：青木啓子・山近和子、事務局長：松下ゆり
会計主任：立野洋子、事務局：八木 栄（敬称略）
- ⑦ 土楽会について
現在の土楽会を分離し、①「農園作業同好会」として継続していく「ナルク ドー楽園」、園長は花立隆雄氏②ナルクの会員および賛助会員増を目的とした「ナルク 土楽会 きじ園分室」

室長を田北英紀氏として活動して行く。

賛助会員「きじ園(田北英紀)」からは「日常野菜・寄付金」を頂いている事に「会報」などで謝意を表す。

★1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 | 145 | 63名 | 1789 | 住宅清掃、庭の手入れ、話し相手 |
| 子育て | 38 | 14名 | 435 | 子育て家事支援、子供の送迎 |
| 所定事務など | 164 | 41名 | 1819 | 事務所当番、所定事務、講師 |
| 時間預託小計 | 347 | — | 4043 | |
| 福祉 | 248 | 33名 | 3195 | 白川サロなど、済生会病院、ドゥライフ |
| 子育て | 70 | 5名 | 720 | 登下校見守り、学童保育支援 |
| 拠点活動など | 206 | 39名 | 2718 | 会議・イベントの準備、事務作業、会報手配り |
| 奉仕活動小計 | 524 | — | 6633 | — |
| 活動全体合計 | 871 | — | 10676 | — |
| 無点活動 | 144 | 19名 | 1442 | 交流会、同好会活動 |
| 当月累計 | 1015 | — | 12118 | — |

- ・受託事業：◎ご一緒:2件 7.5時間◎日常 10件 18回、◎サービスB:3人 20回
- ・預託点利用：3件 6点（累計192点） 外出介助3点、買い物1点、医療機関との連絡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：土肥浩子・克己(真砂) 浜野ヨシエ(春日) 藤原貞治郎・マチコ(耳原)
松浦勝己・孝子(南春日丘)
- ・退会者：水島大樹・由美子(東中条町) 坂元美代・重夫(美穂が丘)
- ・住所変更：小野木俊郎(西中条町⇒小川町) 中嶋信子(上中条⇒高槻市)
- ・2月末会員=440人(男性 159、女性 281)〈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**来てくださいね**。
 3月予定は次の通りです。14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(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) 田北英紀

4月号は4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。