



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/>

227 号



平成30年度総括

代表 石田 あけみ

新年度を迎えるにあたり前年度の活動方針を総括します。
昨年は6月の北部地震に始まり台風・豪雨と災害が多くあったにも拘らず時間預託活動、奉仕活動が円滑に進められたことは会員皆様の協力のたまものと感謝いたします。

1 会員の増員・活動会員の拡大

ナルク全体では、会員減が続く中、当拠点は3月末439名と昨年度末の428名から12名増となりました。中でも上音羽地区の会員の方の声掛けが会員増の大きな要因となりました。過疎化の進む地域とのコラボは今後のナルク活動の光明になるかと思えます。またイベント時にチラシなどで広報活動を続けた結果だといえます。新入会員の方も入会后すぐに活動会員として活躍されているのは心強い限りです。入会后研修やイベントへの参加を促した結果だと思われます。反省点は休眠会員への呼びかけが足りなかったことです。地道な声掛けの必要を感じました。

2 楽しいナルク・安心のナルク実現のために

お互いを知り安心できる関係をナルクの中で作ることを目的に、ブロック交流会や合同交流会など行いました。拠点存続のため寄付金見直しの説明も開催しました。日頃は出会わない会員同志が、共通の悩みや思いがあることに気づき問題の共有ができたことは大きな成果でした。一方北部地震の時に緊急時連絡網がうまく活用できなかった事は、今後の検討課題です。楽しいナルク実現にはパッチワークなど同好会活動が活発であることが欠かせません。また新しく立ち上げた土楽会(現ドー楽園)は、畑で土を耕し作物を育てバザーで販売するなど収益活動にも貢献しています。支援活動以外での出会いは、楽しみを生み出すきっかけになると期待されます。

3 高齢者・障がい者・子育て支援

ナルク活動は、高齢者・障がい者・子育て支援の時間預託活動が中心ですが、28年度以降は計画値が達成されていません。高齢者支援減の理由としては入所退会・死亡退会があります。

支援者の側も平均年齢が年々上がっていく現状を考えればやむを得ないとはいえませんが、やはり厳しい現状です。

茨木市委託事業の「ごいっしょサービス」「ひとり暮らし日常生活支援」「総合事業サービス B」についてはスタート以降、ほぼ平均して推移しています。

地域包括ケアとしての「サービス B」は今後増える傾向にあると思われるので、支援者側のスキルアップも求められます。

子育て支援では送迎や家事支援が中心です。世代を超えての支援は楽しい反面、体力的に難しくなりつつあるように思います。

4 リーダーの養成

「幅広い会員層から組織存続のためリーダーを養成する」を挙げて活動をすすめました。会員数の多い当拠点での人材は豊富です。来期以降の役員を選ぶためにルールを設けることに知恵と時間をかけました。その結果三役がすべて新しくなることとなりました。毎年のように繰り返されていた個別の役員依頼はなくなると思います。そして支援活動や運営委員として培った経験と知識が組織運営に活かされることと期待されます。

*春は出会いや別れが多い変化の時期です。それはまた人と人が出会う機会を作り、互いの関係性や役割を変える時期でもあります。その中で私たちは他人との関係を保ち、環境にに応じていくつもの役割を演じているのではないのでしょうか。また役割は人を成長させてくれます。これからもナルクは地域になくてはならない存在として自分のため人のために必要な組織です。

会員皆様のますますのご協力をお願いいたします。

「10年に亘る支援を終えて」

平成21年4月に依頼を受けY君の送迎をしてきました。

当初は西、瀬川、上田、小幡、山田で、大谷保育園年長組の時、自宅から阪急上新庄駅の大阪北視覚障害支援校のバス乗り場までの送迎支援でした。

今ではY君も大きくなって、身長も伸びて170cm近くなり、我々を追い越しそうになりましたので最近では男性ばかり。山近、大倉、小松、伊田、八木、上田の6人体制で支援してきました。

入学当時、途中の小川で水をさわったり、魚神ではビニールをかぶせてもらった色々な魚を触らせてもらったりもしました。西さんとは総持寺まで行ってしまったことや、朝、支援バスに遅れてタクシーで学校まで送り届けたこともありました。

10年に亘る支援の中で視覚障害の方に例えば、空の状態…「晴れ、曇り、雨模様」や、物の形…「電車、バス、自動車、バイク」、道路のへこみ具合、人物…「若い、年配、車掌」などの伝え方に苦労しました。彼がバスを待つ間クルクル回る癖があり、「目が回るのでは」と言いかけて止めた事もありました。様々な思い出がよぎります。

高校に行かれY君を送迎できなくなり寂しくもありますが、将来さらに成長して行かれることを楽しみにしたいと思います。
(下穂積 上田 展生)



4年前のY君

☆誕生会 3月9日(土) 12:30～ 参加者 38名



春の穏やかな日差しの中、誕生会が開催され私は初めての参加でした。会場は折り紙で素晴らしく飾り付けられていました。歌を唄い、紙芝居やバンド演奏でお祝いをして頂き、この歳になって皆さんと共に誕生日を祝い、有意義な時間を仲間と共有でき大変楽しいひと時でした。



(山手台 原 康夫)

☆お花見 3月31日(日) 10:00～ 参加者 29名

入会2年目、初めて参加しました。前日の雨が上がり3月末というのに寒のもどりと山間部でもあり肌寒い日でした。花見には少々早く桜はつぼみでした。茨木市最北端、新緑の木々に囲まれ、美味しい空気を胸いっぱい吸うことが出来ました。鶯の上手な鳴き声も聞こえました。穏やかな太陽の下で気の合う仲間とのバーベキューはこの上なく楽しい時間でした。食後全員参加で「花いちもんめ」のゲームを楽しみました。楽しそうに見えたのか、別のグループの男の子が飛び入りし、一緒に遊びました。その後近くの「ドー楽園」に行きました。ここを初めて訪れた会員はとても感動していました。そして無農薬栽培の小松菜を各自購入しました。担当の皆様・運転してくださった方々大変お世話になりました。



楽しい時間を有難うございました。

(新堂西 山近 清)

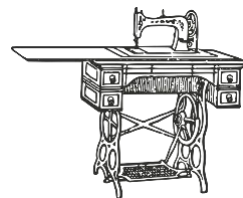
会員あれこれ

飯田 徳さん

飯田徳さんはナルク設立当初からの会員さんです。超得意技は洋裁です。若い頃からずっと続けておられて腕前は完全にプロ級です。この腕前を活かして、今は済生会病院の支援活動で器具のカバーやベッドカバーの修理、腹帯の修理、時には病院から特殊なものの作成まで依頼されたり、必要に応じて布の調達から製図までされて、病院にはなくてはならないスーパーボランティアの方です。

女性にお歳を聞いてはいけませんが、御年八十八歳、笑顔の素晴らしいノバリバリの現役会員です。ヨガや健康体操を続けておられ、健康と若さの維持にはひときわ気をつけておられます。元気でいつまでもスーパー現役としてご活躍くださるよう願っています。

(会報担当)



行事予定

月	日	時	行 事 等	会場等
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・24日	10:00	パッチワーク	研修室
	12日(金)	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	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	中央南グランド
5 月	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
	13日(月)	13:00	運営委員会・合同会議	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 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	26日(日)	8:45	グリーン作戦	チラシ参照

おしどりコーナー

春風に さそわれてゆく ベビーカー
白蝶の 網を逃れて 高く飛ぶ
美しく 老いしその女(ひと) 夕桜
川面揺れ 櫓の音さしむ 山桜
ミッキーの 抱き合う絵文字の 新井鏡子
メールくる 光のような 孫の合格 秋桜
新郡山

*** 事務所は5月3日(金)から6日(月)までお休みです。**

◎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。

歌おう会

サントワ・マミー・白い色は恋人の色・広い河の岸边
・五番街のマリーへ等々..

他に F BY F による演奏があります

日 時：4月13日(土) 13:00~14:00

場 所：研修室

申 込：不要・歌詞あり

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ンド

提供品締切：4月24日(水)

値 付：4月25日(木)10:30~

担 当：佐藤(明)・八木

(詳細は 別紙チラシ参照)

グリーン作戦

日 時：5月26日(日) 8:45~

集合場所：別紙チラシ参照

清掃場所：茨木市街

持 参 品：透明ごみ袋・軍手・ごみはさみ

服 装：ナルクのゼッケン着用

申 込：5月10日迄

担 当：上田展 (詳細は 別紙チラシ参照)

平成 31 年度 定期総会・懇親会のお知らせ

日 時：6月1日(土)

定期総会 10:00~

懇親会 12:30~

場 所：研修室

ご案内・議案書は 5 月号会報と一緒に

お届けします。皆さんふるってご出席下さい。

事務局

ひとくちメモ

DASH 食 (2)

野菜は小松菜、ホウレンソウ、ブロッコリー、などの緑黄野菜と海藻類からはミネラルと食物繊維が摂れます。果物はキウイフルーツ、リンゴ、柿など、またアーモンド、カシューナッツなど種実類(無塩のもの)もお薦めです。カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富なので相乗効果で塩分のナトリウムと体内で置換され塩分の排泄を促し、血圧を調整します。塩分は中々制限しにくいものですが、DASH 食だと実践しやすいのでは？もちろん肥満の改善にも効果大です。但しバナナはカリウムが多いですが繊維が少なくカロリーが高い、ナッツも取りすぎるとカロリーが高いので要注意です。要はバランス良く摂取して食べ過ぎないことです。ただし病気によっては摂取を控えねばならない食品がありますので服薬中の方はかかりつけ医に相談の上実施してください。(伊藤芙美子)



☆議事・連絡事項など

- ① 2月22日本部による会計監査が行われ以下の点についての指摘があった。
【主な事項】・運営に関して・会計に関して・全体として書類資料の整理は良好・一部科目違いがあった・総会資料の総括および同好会活動については詳しい記述が必要・地域貢献活動の実績は大いに評価できる。
- ② イオン広場では活動状況のパネル展示とハト・マッサージを行っている。今年からナルクのみになったので広場およびステージでサークル活動を紹介する。情報は LINE でお知らせするので多くの参加を期待する。(毎月第一金曜日15時～17時で実施する)
- ③ エリア17連絡会が3月7日本部会議室において行われ石田・小松が参加した。各拠点の今年度実施報告があり、当拠点は役員改選の過程及び結果について説明をした。
- ④ 3月9日お誕生会が開催され38名の参加があった。準備作業そして当日のゲームや西さんの参加もありで楽しい交流が出来た。会費徴収でお弁当付きだった。
- ⑤ 3月31日里山センターでお花見バーベキューが行われ 29 名の参加があった。
- ⑥ 4月27日(日)南グランドで、みんな集まれボランティアが行われる。提供品、野菜等の販売を計画。

☆2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	137	66 名	1926	住宅清掃, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	49	16 名	484	子育て家事支援、子供の送迎
所定事務など	176	39 名	1995	事務所当番、所定事務、講師
時間預託小計	362	—	4405	
福祉	273	32 名	3468	白川サロなど、済生会病院、ドゥライフ
子育て	57	8 名	777	登下校見守り、学童保育支援
拠点活動など	303	53 名	3021	会議・イベントの準備、事務作業、会報手配り
奉仕活動小計	633	—	7266	—
活動全体合計	995	—	11671	—
無点活動	175	20 名	1617	交流会、同好会活動
当月累計	1170	—	13288	—

- ・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198 点) パソコン指導 3 点、住宅掃除2点、外出介助 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 : 小林恵美(春日)、熊谷藤江(西河原)、虎谷美幸(耳原)、本村春代・廣己(橋の内)
- ・退会者 : 是松さおり・聖(下中条)、南方トミ(駅前)、甚野松次郎(白川)、永瀬靖久・千晴(穂積台)
- ・3月末会員=439 人(男性 157、女性 282)〈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。

4 月予定。 11 日(木)PM 小松、18 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)

5月号は5月9日(木) 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。