



## 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/>

228号



### 一年を振り返り 新年度に向けて

研修担当 花立隆雄

平成30年度は、主担当神田、青木、花立でスタートしました。

新年度を迎えるにあたりこれまで担当であった立野さん、青木さん、松下さん、八木さん達は拠点での仕事を中心となりましたので、新たに川本のぶ子さん、布川啓子さん、松井健さんの仲間が加わり新年度のスタートを切る事となりました。

前年度は新入会員研修並びにシニア介護サポーター養成講座などの研修が実施されました。

新入会員研修、コーディネート研修などに対して、会員への勧誘、案内が不足していたなどの反省材料が多々ありました。第9回シニア介護サポーター養成講座では受講后感想文でよかったこと、要望したい事など数々のご指摘をいただき今後の参考にして行きたいと思います。

2月の研修では藪さんの”幸せな街づくり”と言う題でお話頂きましたが、幸せの世界ランキング上位の北欧で教育費と医療費が無料なのは知っていましたが、議員の報酬が安く別に職業を持っていると聞き、小生としてはいたく感動し日本との違いに驚きました。

出前講座、市営葬儀の話では、死亡時の様々な手続きや葬儀の必要経費などについて知る

事ができ、役立ったとのご意見を頂きました。

今年度の研修計画では6月27日(木)13:00～15:00に新入会員研修及び懇談会を開催します。前回の反省に立ち、新入会員の方への声かけを勧めたく思います。また今後活動して頂くためには、ナルクをより理解してもらうために、事務所当番のマニュアル研修会も計画しています。

特に新入会員の方には研修に参加して頂き、実際に事務所当番を担当していただきたく思っています。10月にはハンドマッサージなどの研修を計画し、さらに来年2月には茨木市の出前講座を予定しています。茨木市のHPに出前講座のページがありますので、関心のある講座があれば御一報下さい。また研修に参加できなかった方のために、各研修テーマの資料を残すことも必要ではないかと考えています。

一度聞いても次の日思い出せない世代です。幾度も確認可能な指南書が必要かと思えます。また研修後はミーティングをし、研修内容などをファイルし、その後の研修に役立てればと思います。平成から令和元年を迎えた今、心新たに会員に役立つ企画がたてられればと思っています。皆様の要望があればぜひ研修担当までお知らせください。

#### 2019年度 定期総会・懇親会のお知らせ

日時：6月1日(土)

場所：研修室

※定期総会 10:00～12:00

※懇親会 12:30～15:00

ご案内・議案書・出欠はがきは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。

返信用ハガキに出欠をご記入の上、5月24日必着でお願い致します。 事務局

## 同好会活動

### ★イングリッシュ・ファンクラブ 毎月 第2水曜日 13:00～ 布川 啓子

昨年(2018年)末より英語に親しんでもらおうと、月一回のペースで同好会を開いており、お陰さまで毎回5～6名の方に参加して頂いています。

日本人が間違いやすい言葉をピックアップした教材を使用してちょっとした会話をし、最後の数分はカーペンターズやビートルズ等の曲をCDで聴いて、歌詞を見てどういう内容なのかを知ってもらい、皆で歌っています。意外に日常の日本語の中にもカタカナ語として英語を使っているものです。文法は気にせず、知っている単語を連ねるだけでも大体のコミュニケーションは取れます。

日本を訪れる外国人が増えている昨今、皆さんも英語に触れてみませんか。お待ちしております。

### ★パッチワーク 毎月 第2水曜日・第4土曜日 10:00～ 山田 洋子



平成17年、ナルク10周年記念総会で、会場に飾られた作品を見たのがきっかけで私はこの同好会に参加して、はや13年になります。ずっと続けられているのは、いつも教材をきちんと揃えて、その人に応じた指導をして下さる先生のご苦勞があった事です。また、親睦を図るために食事会や作業の合間にお茶菓子の準備をして下さる方など色々な方にお世話を頂いています。自らは目も手先も衰えてきましたが、針を運びながら楽しくお喋りをして時を過ごしています。いつも笑いの絶えない賑やかな会です。今年も総会に作品を展示します。ご覧になって興味をお持ちの方は一度見学にお越しください。

### ★ドー楽園 花立 隆雄

ドー楽園は茨木市の郊外上音羽にありナルク事務所からは約15km、時間にして30分くらいのところに位置し、グーグルマップにはきじ&地鶏料理と表記のある「キジ園」にあります。オーナー田北さんは、30年前に脱サラされナルクには平成29年に入会されました。キジ園にお勤めの小野木さんがおられ、ナルク事務所からキジ園までの送迎や野菜の育て方、種蒔きの方法、道具の使い方など広範囲にわたり教えて貰っています。

ことし最初に植えたのは小松菜でした。畑を耕し、石灰と鶏糞を埋めもどし今度は畝を立てる作業が必要です。畝が出来たら2列に小松菜の種をすじ蒔きします。油かすなどの肥料を施してマルチのフィルムを被せます。一番の問題は小松菜が伸びた後のマルチを外す時期です。今年は天候不順だったのでマルチを外す時期に悩みました。近所の農業をしている方に指導していただきました。ドー楽園に来られているのはほとんどが女性です。ナルクの支援活動同様女性は元気で大変頼りになります。バザーに向けて出来るだけナルクのお財布に貢献できるように、そして楽しく農作業出来るよう頑張ってください。



### ★カラオケ 上田 展生

高齢者にとってカラオケが認知症防止に効果があると言われています。新しい方も是非ご参加下さい。歌を歌うことには、高齢者にとって嬉しい効果がたくさんあります。

- \* ストレスが発散できます…自律神経や血圧が安定します。
- \* 誤嚥防止になります…歌う事で唇や舌、口周りの筋肉が鍛えられ喉に送り込む力が強化される。
- \* 音程やリズム、歌詞を読むことなどで脳が活性化します。
- \* 口腔環境が整います…口を動かす事で、唾液の分泌が促され口腔内の環境が整います。
- \* 友達と一緒にカラオケに行きましょう…大勢で歌うことで孤独感などの解消につながります。

歌を歌う時のポイント

- \* 歌詞の内容がイメージしやすい曲を選んで歌いましょう。(演歌や懐メロ)



## 「シニアいきいき活動ポイント事業」に参加しませんか？

この事業は、シニアの皆さんが指定の施設などで、いきいき活動をするとポイントが貯まり、申請するとポイントに応じて活動支援金(MAX年5000円)に交換できる茨木市の事業です。

活動内容は、話し相手、囲碁や将棋の相手、歌やマジックの披露、ハンドマッサージ、施設行事やイベントの手伝いなど様々です。

ドゥライフのお手伝いもポイントとなるので研修室をお借りしている事もあり、皆さんの協力をお願いします。詳しくは事務所にパンフレットがあります。 事務局

## 行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
5 月	7 日(火) 13:30	ハンドマッサージ	研修室
	8・25 日 10:00	パッチワーク	研修室
	10 日(金) 14:30	三役会	研修室
	13 日(月) 13:00	運営委員会・合同会議	研修室
	14 日(火) 13:30	カラオケ	オルセー
	15 日(水) 13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
	18 日(土) 13:00	認知症の対応を考える	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	下記参照
29 日(水) 13:00	第 1 回麻雀同好会	研修室	
6 月	1 日(土) 10:00	定期総会・懇親会	研修室
	2 日(日) 10:00	摂津福祉まつり	下記参照
	6 日(木) 13:00	お茶を楽しむ会	研修室
	7 日(金) 13:00 13:00	三役会 ハンドマッサージ	研修室
	8 日(土) 13:00	歌おう会	研修室
	10 日(月) 13:00	運営委員会	研修室
	12・22 日 10:00	パッチワーク	研修室
	12 日(水) 13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
	15 日(土) 13:00	アンチエイジングの会	研修室
	18 日(火) 10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室
27 日(木) 13:00	新入会員研修・懇談会	研修室	

◎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。

## おしどりコーナー

紅をさし 巫女も神妙 曲水宴  
 強東風にはらりと落ちる 竿のもの  
 穂積台 田中治美  
 大道芸 見入る子等に風光る  
 若者の 和太鼓熱し みどりの日  
 主原 新井鏡子  
 つぎ分ける グラス二つの 発泡酒  
 春の夕餉を 母と娘と  
 老いること 受け入れがたく 思う日よ  
 散り行く桜 一人ながむる  
 耳原 めだか

### 認知症の対応を考える

日 時：5月18日(土) 13:00～15:00

場 所：研修室

誰もが気にかけている認知症を事例検討から  
 対応策を学び、お互いの不安を話し合おう。

担 当：北・中央・中央東ブロック



### 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(先月配布)

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)

### 摂津福祉まつり

日 時：6月2日(日) 10:00～15:00

場 所：摂津交流センターバクの家  
 ガランド親水公園

販売物：海苔、干し椎茸、手作りストラップ他

雨天中止(前日正午に決定)

担 当：牧野

### アンチエイジングの会

日 時：6月15日(土) 13:00～15:00

場 所：研修室

\* 元気な高齢者になるために 東條

\* 脳トレカルタ 牧野

\* 歌いましょう 杉本

担 当：東條・牧野・杉本

### 新入会員研修 及び懇談会

日 時：6月27日(木) 13:00～15:00

場 所：研修室

テーマ：ナルクをもっと知って!もっと楽しく!

講 師：石田あけみ

担 当：研修



★議事・連絡事項など

- ① 4月27日みんな集まれボランティアが開催されドーナツ園からの野菜や提供品等の販売を行った。
- ② 5月26日(日)グリーン作戦が実施予定。ゼッケン着用・ポリ袋ゴミはさみ持参で参加。
- ③ 運営委員会に於いて2019年度予算案及び活動計画案がまとまった。
- ④ 済生会病院の実績報告が少ないので担当よりデータを貰い照合する。
- ⑤ ドゥライフの支援参加が少ないので同好会メンバーに支援を要請する。この支援は“いきいきポイントの対象になっているので会報にも内容を掲載する。
- ⑥ 当拠点での年号記載については討議の結果、西暦を用いる事となった。
- ⑦ M会員登録は当拠点単位で管理する事となった。
- ⑧ イベントのたびに借用しているテントを購入する事に決定した。

★3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	126	66名	2052	住宅清掃, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	20	16名	504	子育て家事支援, 子供の送迎
所定事務など	183	39名	2178	事務所当番, 所定事務, 講師
<b>時間預託小計</b>	<b>329</b>	<b>—</b>	<b>4734</b>	
福祉	281	32名	3751	白川サロンなど, 済生会病院, ドゥライフ
子育て	71	8名	848	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	323	53名	3344	会議・イベントの準備, 事務作業, 会報手配り
<b>奉仕活動小計</b>	<b>675</b>	<b>—</b>	<b>7943</b>	<b>—</b>
<b>活動全体合計</b>	<b>1004</b>	<b>—</b>	<b>12677</b>	<b>—</b>
無点活動	249	20名	1866	交流会, 同好会活動
<b>当月累計</b>	<b>1253</b>	<b>—</b>	<b>14543</b>	<b>—</b>

- ・受託事業 : ◎ご一緒:2件 7.5時間、◎日常 12件 16回、◎サービスB:4人 21回。
- ・預託点利用 : 7件 12点(累計 210点) パソコン指導 7点、庭の手入れ 2点、外出介助 2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 : 岡本弘・妙子(山手台)、西川栄治(東奈良)、瀬戸口隆(西田中町)、  
向 二郎・公子(東太田)、村上哲雄・春恵(水尾)、皆川ナターシャ・博(新堂)
- ・退会者 : 堀江 剛(郡)
- ・4月末会員=446人(男性 161、女性 285)〈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。  
 5月予定は次の通りです。16日(木)PM小松、23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(郷土料理・九州) ・きじ園(田北英紀)

6月号は6月5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。