



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/>

231号

茨木高校授業協力 講話内容の紹介



穂積小学校の見守り隊活動に携わって

7月1日穂積小学校は創立39年になります。

先日朝会に招待され日頃の安全見守り隊の活動の際に気付いたこと、注意点を話しました。

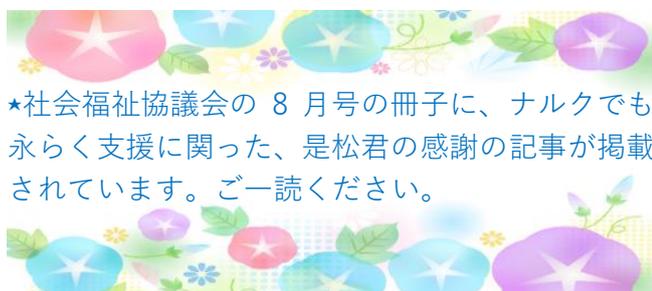
静かに真剣に聞いてくれて、感謝の言葉も頂戴しました。



私が小学校の見守り支援に携わったのは平成13年6月教育大付属池田小事件後、個人的に見守りしていましたが、ナルク本部から各拠点で組織的に通学路見守りをしようとの呼びかけがあり、それに拠点对応し平成15年末から当拠点も市内34(現在32校区)校区の内8校区で参加しました。

私は穂積小で4年間、春日小で7年間、また穂積小で4年間、合計15年4ヶ月継続参加しています。ただ毎日は大変なので週2日(月・金)を担当しています。日によって先頭に立つかあるいは最後尾かを変えて臨んでいますが大きな声で注意呼びかけが大変です。

一緒に参加されている当拠点の88歳の城ヶ野さん(月・水・金・参加)を目標にこれからも頑張りたいと思っています。 上田展生



★社会福祉協議会の8月号の冊子に、ナルクでも永らく支援に関った、是松君の感謝の記事が掲載されています。ご一読ください。

ナルクに関する動機

NALCには40歳の時、夫の会社の先輩から生涯の仕事にするからクラブ設立に協力を頼まれ入会しました。私自身は姑の介護直後(5年間)で一番下の子は3歳になったばかり、人にボランティアするよりしてほしいくらいなのにと不満だらけでした。常勤で働いていたため、ほとんど活動していませんでした。父が終末期に家に戻りたいと言い出した時、すぐ家に戻ることを決意しました。というのは姑の介護時に呆けていつ帰れるのと何度も聞かれ続けたにもかかわらず、下の子が2歳になった頃で、子育てと仕事が忙しく、希望をかなえてあげられなかった為、悔いが残っていました。介護保険適用前の年でもあり介護支援システムはまだしっかりと出来ていませんでした。NALCの拠点代表と相談し、ボランティアとヘルパーさんで支援体制を組んでもらいました。これはNALCが取り組んだ日本で初めての終末期の支援例となりました。

一人だけの介護は肉体的、精神的にとっても大変ですが、第三者に介入してもらおうと話すだけですごく楽になります。たとえそれが解決できないことでも。

心にゆとりが生まれ、介護される人に対して優しくなれる自分に気が付きました。

ボランティアの方は家族のためにもいろんなことをしてくださいました。この支援ぶりには職場の看護師、ケアマネージャーさん達が絶賛してくださいました。おかげで父は穏やかな死を迎えることができ、安らかに亡くなりました。

私が自身の意思で「私もボランティアをしよう」と思った転機でした。

伊藤芙美子

☆新入会員研修会 6月27日 13:00~15:00 参加者21名

当日は梅雨時の雨模様、G20開催日に重なり学校の児童の早期退出、交通事情の問題とも重なり少なめな参加者となりました。

石田講師からナルクの立ち上げ時に先輩方がご苦労された様子、現在までの歴史を紐といていただきました。実績を積み重ね現在の姿に成長されたのがよく理解できました。

ナルクとは何か、理念は何も理解していなかった私にはよい研修会であったと思います。色々課題もありそうなことも伺われました。これから研修をさらに受け学んでいきたいと思いました。懇談会の折に出た時間預託、コーディネート問題はなかなか難しいのが実感です。

(大池 松井 健)

☆イオン広場 絵手紙ワークショップ 7月5日(金) 15:00~17:00 参加者60名

字は書いても絵が苦手。手ぶらでゆけば絵手紙を教えてもらえると誘われ参加。

イオン広場の一角に先生のお手本が張り出され、机にはすぐ描けるように道具も準備されていました。小松さんの誘導で大勢の人達が集まり、賑やかに描き始めました。先ず筆ならしの線引き、次に円描き、色の濃淡も面白くて。さて本番。描き終わったら下手な絵が完成していました。

周りを眺めると味のある傑作ぞろい。仕上げにはハンドマッサージをして頂き指の疲れも取れてすこぶる楽しい時間でした。



(南春日丘 鹿野眞弓)

☆北ブロック交流会 7月10日(水) 参加者11名

新会員の向さんを迎えて追手門学園カフェテラスにてランチ交流会を行いました。

昨年6月18日の地震の時はこの東芝跡地一帯も大きく揺れましたが、今年船型の斬新なデザインの追手門大学と中高等学校も開校し、多くの学生さんが行き交っています。生徒さんの昼食時をずらして13時集合。山手台から2人、西太田・耳原から3人、三島丘から1人、ローレルハイツから3人、花園から2人と集まりました。秋刀魚焼き、豚肉の生姜焼き定食がワンコインで頂きました。食後のコーヒーも小さいワンコインで飲めて話も盛り上がりしました。

普段の活動(アソファ広場や通学見守りなど)の事、しばらくナルクから離れていても話は色々できて楽しいランチタイムでした。

(花園 花立春美)

☆認知症サロン 7月19日(金) 13:00~15:00 参加者34名

事前に担当者の方から、「自分が写ってなくてもいいから、自分のエピソードを話せる写真を一枚持ってきてください」と言われ、何に使うのかと思っていましたが、初めに自分の写真について話し、次に他の人の写真を元に自分がその写真の持ち主になりきって、ひとつのエピソードを想像して、物語を作りみんなに聞いてもらうということにチャレンジしました。

この”回想すること”と”想像すること”で脳をたくさん働かせることが認知症予防になるそうです。初めてのサロン形式ということでしたが、

たくさんの方が参加され、お菓子を頂きながら大いに盛り上がりしました。

次回は西・西北・摂津ブロックの方が担当されて、8月~12月の間に開催されるということです。

(東奈良 布川啓子)



☆ナルクに入会して

多くのボランティア団体の中、ナルク独自の時間預託制度に興味を持ち入会しました。どのような場面で自分が人さまのお役に立ち、また自分に何が出来て、何をしたいのかも理解出来ていない状態です。

お声掛けくだされば、喜んで活動に参加させていただき、数多くの体験をしていきたいと思っています。「向き不向きより前向き」積極的行動を実践中！新人なのに、既に燃費効率が著しく悪く電池切れで、ポー(寝てるかも)としているポンコツです。長〜い目で見ていただき育ててくださいね。やはり皆様と同じく「ありがとう、助かったよ」の声と笑顔が一番のエネルギー源です。地域と共に暮らし、お互いに支えたり、支えて貰ったり。互助的な小さな活動ですが、社会的弱者といわれる高齢者、小さな子供達、障がい者達が、普通に暮らしていくことが可能な社会(ノーマライゼーション)にナルクの皆様と共に関わっていきたくと思っています。

2018年入会(末広町 佐藤良治)

行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
8月	8日(木) 13:00	三役会 	研修室
	10日(土) 12:00	お誕生会 	研修室
	10日~15日	夏休み	
	17日(土)	ハートフルプール支援	五十鈴プール
	20日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	22・23・24日	ドライブ夏祭り	ドライブ
	24日(土) 8:20	歩楽人(木之本地蔵院)	下記参照
9月	6日(金) 12:00	三役会	研修室
	9日(月) 13:00	運営委員会	研修室
	11・28日 10:00	パッチワーク	研修室
	11日(水) 13:30	イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
	14日(土) 13:00	歌おう会	研修室
	17日(火) 10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	21日(土) 13:00	アンチエイジングの会	研修室
	26日(木) 13:00	コーディネート研修	研修室

おしどりコーナー

夏バテ解消かんたんレシピ 新玉ねぎとたらこの甘酢和え

玉ねぎ 1/4
たらこ 1/2
酒 小さじ 1



甘酢 (さとう大さじ 1/2、酢大 1.1/2、塩少々)

- ・たらこは切り目を入れて身を出し、酒と合わせる。
- ・玉ねぎはうす切りにし、水にさらす。
- ・甘酢の材料を混ぜ合わせ、たらこ、玉ねぎとあえる。

◎8月に予定していましたイングリッシュ・ファンクラブはお休みします。

◎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。

歩楽人クラブ

日時： 8月24日(土)

行先： 木之本地蔵院

費用： 交通費+入山料(2,370円+500円)

締切： 8月10日

集合時間： 8時20分

集合場所： JR茨木駅改札口

昼食： 現地の屋台で

詳細は事務所掲示板 担当：今井、石田

アンチエイジングの会

9月21日(土) 13:00~15:00 研修室

- * 相続、争族について 東條
- * 体力測定 牧野
- * かんたんニュースポーツ
- * 川柳 杉本

コーディネート研修

9月26日(木) 13:00~15:00 研修室

- テーマ： コーディネーターの役割
仕事の流れと帳票のポイント他
- 講師： 東條良和氏
- 担当： 研修

名札が新しくなります

表面は変更無く、裏面に個人情報や設け外出時の緊急連絡先を各自記入する。

ナルク活動やイベントの際は必ず名札をつけましょう！

詳しくは、会報に添付しているチラシを参照してください。 事務局

さわやかベストができました！！

イベント時に着用して下さい。 サイズ フリー・XL

事務所においてありますので各自チェックをしてお持ち帰りください。

ベストは会員様から、提供していただきました。

事務局



HPの活用を

拠点にホームページがあるのをご存知ですか？

まだ見たことがない方は「ナルク茨木・摂津拠点」で検索して下さい。新しいロゴマークの入ったトップページが表示されたら、パソコンは「お気に入り」、スマホは「ブックマーク」又は「ホームページ」に追加して下さい。毎月リアルタイムに更新していますので覗いてみて下さい。ナルクのシステムや活動のことなどがよく分かりますので、お友達や知り合いの方などを会員にお誘いするとき、リーフレットや会報と共にホームページもご紹介下さい。

会員みなさんのホームページです。ご意見や楽しい写真自由な投稿をお待ちしています。

担当：山近



★**議事・連絡事項など**

- ① 7月16日箕面拠点においてエリア17が開催。竹村文代表、石田運営委員が参加。
- ② 7月19日認知症カソと北・南・摂津ブロック合同交流会とが開催。新役員による方針説明があった。
- ③ 7月26日事務所当番研修会が実施された。23名が参加。
- ④ 7月26日体験ボランティアが実施され、早稲田摂陵高より参加があった。
- ⑤ 8月10日(土)4～8月生れの方対象にお誕生会が開催される。会費制で12時より。
- ⑥ 業務引継状況:郵便局・UFJ銀行は完了。リース他は継続中。
- ⑦ 新しい名札を配布。裏側に個人情報シートを入れる。(同時配布チラシ参照)
- ⑧ 現ゼッケンに変わるベストを活動会員に配布する。(8月より)
- ⑨ 拠点ホームページリアルタイムで更新。山近和氏担当。パートナーを求む。
- ⑩ 会報紙面のリニューアルに対して要望・提案を募集。9月運営委員会に持ち寄る。

熱中症予防として7月中旬～9月中旬迄の草取り、庭の手入れは原則として中止とします

★**6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	144	64名	516	住宅清掃, 庭の手入れ, 話し相手
子育て	29	14名	98	子育て家事支援、子供の送迎
所定事務など	174	36名	592	所定事務、事務所当番、講師
時間預託小計	347	—	1206	
福祉	421	31名	1110	遠隔援護S, 白川カソ, 済生会病院
子育て	90	14名	188	登下校見守り, 学童保育支援
拠点活動など	490	64名	1341	各種会議、ド-楽園、事務作業
奉仕活動小計	1001	—	2639	—
活動全体合計	1348	—	3845	—
無点活動	166	23名	453	交流会、同好会活動
当月累計	1514	—	4298	—

- ・受託事業 : ◎ご一緒:3件、◎日常10件、◎サービスB:3件。
- ・預託点利用 : 2件6点(累計70点) 庭の手入れ4点、住宅修繕2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

★**7月度の会員異動**

- ・入会者: 池本紘司・政子(玉瀬町)、大島三鈴(総持寺台)
- ・退会者: 香山孝子(玉櫛)、田村和枝(宇野辺)、矢野尚代(蔵垣内)、吉田千鶴子(中穂積)
- ・7月末会員=434人(男性163、女性271)〈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。
 8月予定は次の通りです。22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(創作料理九州) ・きじ園(田北英紀) ・元古隆一

9月号は9月4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。