



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/>

232号

同好会活動



絵手紙の集い

毎月第3火曜日 13:00~15:00 横井玲子



平成26年に絵手紙のサークルとして活動を始めてから5年になりました。花や野菜など画材を持ち寄り、楽しいお喋りを交えながら自由に描いています。現在は講師の先生にも来て頂き、アドバイスを受けながら頑張っています。作品はナルク総会に展示したり、普段疎遠になっている会員の方に送ったりしています。先日はイオン広場で初めてデモンストレーションを行い、沢山の方が参加され喜んで頂きました。これを機会により多くの会員の輪を広げたいと思っています。

おしどりコーラス 毎月第3火曜日 10:00~12:00 立野祥子

鈴木先生の伴奏の調べも美しく、発声練習から始まり、ソプラノとアルトに分かれての練習です。テレビ等で流れる新しい歌の楽譜を頂き歌えるようになったとき（私の場合、数少ないですが）はとても満足です。例えば「Believe」「広い河の岸辺」「花は咲く」など。何より、民謡・唱歌・歌謡曲にこだわらず教えて頂き、すっかり忘れていた昔懐かしい歌謡曲も楽譜をみて歌いながら思い出し「良い歌だなー」としみじみ思います。楽しい雰囲気 of 2時間です。

ドゥライフで年に数回発表しています。ぜひ一緒に歌いましょう。

お茶を楽しむ 年に数回(3~4回)開催 瀬川美子

数寄者が集まり、とびきり美味しいお菓子とお抹茶を頂く会です。時には手作りのお菓子やおまんじゅうをお持ち頂いたりしています。

お抹茶をブレンドしたり、野の花や庭に咲いている花を摘んで飾り、ほっとした空間を作って、皆さんとの会話を楽しみながら時を過ごしています。心が疲れたとき、嬉しかったとき一服のお茶はいかがですか・・・ぜひお待ちしております。



アンチエイジングの会 隔月第3土曜日 13:00~15:00 杉本政代

100歳人生5つの杖 (元滋賀県知事 国松氏作)

運動の杖、趣味の杖、仕事や役割の杖、奉仕の杖、感謝と祈りの杖。それぞれが自分に合った杖を持ち、心身ともに健康寿命を保てるように、楽しくわいわいと過ごしています。

- * 思い出カルタ・・・唱歌などの絵札を歌いながら取り合うゲーム
- * 体力測定・・・握力、筋力（金力?）、柔軟性など測定し、自分の体力を知るなど、いろんなことにチャレンジしています。ぜひ一度覗いてみて下さい。

歌おう会 隔月開催 小松道生

懐かしい歌、思い出の歌、はやりの歌などを元イケメン三人組の生伴奏（ギター、バンジョー、ベース）でみんなと一緒に歌います。上手下手関係なく、歌集を見ながら楽しく歌えば頭もスッキリ！気分爽快！その合間に得意のアメリカン・フォークソングの演奏もあります。是非気軽にご参加ください。



歩楽人クラブ 石田あけみ

この半年は雨で中止が多く、なかなか計画が進みませんでした。昨春に梅の香匂う大阪城公園を散策し、リニューアルされた城内は戦国時代の絵巻物が満載で歴女たちを楽しませてくれたことが思い出されます。山や野を歩き、可憐な花をながめ、鳥の声に耳を傾け日常を忘れ、童心に返ることが明日の元気のもとになっています。また名所旧跡を訪ね歴史に触れ、日頃なじみのない場所で新たに出会う体験は、経験豊かな利用者さんの声を聴く時に役立つに違いありません。未知の経験に感動する心は必ず新たな自分自身への出会いにもつながると思います。

お誕生会 8月10日(土) 12:00~14:30 参加者 39名

当日は37度近い酷暑の日でした。4月~8月に誕生された16名の方、そしてお祝いのため多くの方々が参加下さいました。美味しくボリュームたっぷりなお弁当を頂きながら、お話をしたり、マジックにビックリ驚き歌って踊って、みんなで一緒に楽しい半日を過ごすことができました。

特に阿部さんによる「茨木童子」の語りは改めて茨木の民話を詳しく知ることとなり興味深く勉強になりました。童心にかえりみんな笑顔いっぱい誕生会を祝うことができ、嬉しく思いました。

何日も前から会合を重ねて色々と準備して下さいました方々に感謝します。



(白川 山崎邦弘)

☆「障がい者のプール活動」支援 8月17日(土)

今年も茨木市障害福祉課と障害福祉センターハートフルが五十鈴市民プールで開催した「障がい者プール活動」の支援を行いました。市内障害福祉施設の利用者約50名が参加しましたが、我々ナルクの支援者8名(男5、女3)はハートフル利用者6名を分担して、行岡大学生4名とハートフル職員4名と一緒に支援しました。前日までの強烈な日照りはなく、利用者はそれぞれの体調に合わせて時間一杯水遊びに興じていました。

支援内容は水着の着替え、車椅子でのプール誘導、浮き輪等を利用したの水遊び、最後にシャワーを浴びて着替えを手伝って送り出しました。熱中症などの事故も無く無事終了、9時~12時までの支援活動でした。



(白川 池原洋志)

☆ドゥライフ 夏祭り 8月22~24日

今年も元気で楽しみました!「来年も是非いっしょに参加してね」と利用者さんから声を掛けて頂きました。



☆「事務所当番について」の研修会に参加して

事務所当番をする利点は組織の概要が把握出来、且つ、メンバー間の交流により組織にスムーズになじむことが出来る事です。説明会は、当番の対応マニュアルの説明。ロールプレイングでは、外部から依頼の電話を掛ける人と受ける人に分かれての練習などを行い有意義な説明会でした。自分の小学校時代の「日直当番」を思い出し、数々の思い出がよみがえりました。

(末広町 佐藤良治)

☆歩楽人クラブ 琵琶湖湖北の旅 8月24日(土) 参加 17名

久しぶりの歩楽人クラブは前日の雨も上がり快晴の中、湖北を訪ねました。片道2時間かけ、渡岸寺観音堂の国宝十一面観音像を拝観しました。

平安時代に作られた木像で珍しく後ろからも見られる後頭部には「暴悪大笑面」といわれる顔があり、悪や煩惱への怒りが極まって、それを大口を開けて笑い滅する所以との事です。

日本三大地蔵祭りの行われている木之本地蔵院では参道に露店が並び、多くの方が縁日を楽しんでいました。金魚すくい、射的、お好み焼き、冷やしキュウリ・パインなど、ところ狭しと並んでいました。

昼食は普段はのんびりとお客さんの対応をしているのか、少しも慌てることのないお店に入り、何組ものお客さんが見かねて帰っていくのを面白がって見ていました。

切符を無くし冷や汗で探すも見つからずカンパで助けてもらうハプニングもありましたが、楽しい汗をかいた一日でした。

(沢良宜東 石田あけみ)



行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
9 月	6 日 (金)	12:00 三役会 15:00 イオン広場	研修室 イオン
	7 日 (土)	13:00 歌おう会	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
	17 日 (火)	10:00 コーラス 13:00 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
10 月	3 日 (木)	10:00 お茶を楽しむ会	研修室
	4 日 (金)	15:00 イオン広場	イオン
	9・26 日	10:00 パッチワーク	研修室
	9 日 (水)	13:30 イングリッシュ・ファンクラブ	研修室
	11 日 (金)	13:00 三役会	研修室
	15 日 (火)	10:00 コーラス 13:00 合同委員会	研修室
	20 日 (日)	11:00 ブロック交流会(東・中央)	未定
	23 日 (水)	13:00 ハンドマッサージ講習会	研修室

おしどりコーナー

炎昼の 明石の店の つるし蛸
乾きたる 土の匂いや 夕立(ゆたち)来る
主原 新井 鏡子

絵手紙に ぶどうの房を 描きいる
丸く丸くと 呟きながら
笑みは 優しく 夫をつつめり
車椅子 木漏れ日の中 押す妻の
耳原 めだか

◎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。

イオン広場開催

9 月 6 日 (金) 15:00~17:00

パッチワーク・ワークショップ

あなたの一针で思い出を作ってみましょう
場 所：イオン 2F いきいきからくり広場
担 当：東條



歌おう会

9 月 7 日 (土) 13:00~14:00 研修室

夏の思い出、高原列車は行く、埴生の宿、牧場の朝、いい日旅立ち、バラが咲いた、など

F B Y F による演奏もあります

申込み：不要・歌詞あり

担 当：小松

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

合同会議

10 月 15 日 (火) 13:00~15:00 研修室

運営委員・ブロックリーダー・地区リーダー・コーディネーター他、どなたでもご参加下さい。

* 言いたい放題(笑) ご意見をお待ちしています。

事務局



「ナルク N A L C」
八月号より引用

「ならぬもの十訓」

忘れてはならぬもの (感謝)
言ってはならぬもの (愚痴)
曲げてはならぬもの (信念・つむじ)
起こしてはならぬもの (短気)
叩いてはならぬもの (人の頭)
失ってはならぬもの (信用)
笑ってはならぬもの (人の落ち度)
持ってはならぬもの (妬み)
捨ててはならぬもの (義理人情)
乗ってはならぬもの (口車)



☆議事・連絡事項など

- ① イオン広場でのナルク活動は毎月第一金曜日 15 時より 17 時まで開催。9 月はパッチワーク実演、ハンドマッサージを行う。多数の参加願います。
- ② 7 月 26 日・9 月 5 日体験ボランティアが行われる。6 名の申し込みがある。
- ③ 8 月 10 日お誕生会（4 月～8 月生まれ）が実施され 39 名の参加あり。弁当・アルコールもありで、テーブル対抗ゲーム・茨木音頭などで大いに盛り上がった。
- ④ 8 月 17 日五十鈴プールにおいてハートフル支援が行われた。
- ⑤ 9 月 9 日・10 日さわやか福祉財団主催による「いきがい・助け合いサミット」が大阪市内で行われる。
- ⑥ 9 月 26 日（木）コーディネート研修が行われる。多数の参加願います。
- ⑦ 銀行口座他関連機関への変更手続きはすべて完了した。
- ⑧ 8 月は運営委員会はお休みでした。

☆7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	156	59 名	672	住宅清掃、庭の手入れ、外出介助
子育て	24	12 名	122	子育て家事支援、放園・放課後支援
所定事務など	209	50 名	801	所定事務、事務所当番、講師
時間預託小計	389	—	1595	
福祉	403	43 名	1513	済生会病院、白川サソ、イオン、ドゥライフ
子育て	73	11 名	261	登下校見守り、乳幼児の見守り
拠点活動など	482	72 名	1823	各種会議、事務作業、ドー楽園
奉仕活動小計	958	—	3597	—
活動全体合計	1347	—	5192	—
無点活動	164	27 名	617	交流会、同好会活動
当月累計	1511	—	5809	—

・受託事業 : ◎ご一緒:3件12,5時間、◎日常6件12回、◎サービスB:6件40回。

・預託点利用 : 4 件 11 点（累計81点） 庭の手入れ6点、外出介助3点、医療機関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

☆8月度の会員異動

- ・入会者：筒井敏・富子（白川）、長谷川研一（平田）
- ・退会者：駒田きぬ（中穂積）、二宮敦（耳原）、松本寛・澤子（水尾）、廣瀬葉子（下穂積）
- ・8月末会員=432人（男性163、女性269）〈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。
 9月予定は次の通りです。11日(水)PM、19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

10月号は10月3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。