ナルク茨木・摂津拠点 ナルク(NALC)　2020 年 1 月号付録

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/

236 号

新年のご挨拶

代表　竹村　文子

あけましておめでとうございます。

皆様には健やかに令和の新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

いつもナルクの活動にご協力いただきありがとうございます。

昨年 6 月から代表という大役を担うことになり半年余り、周りの方々に助けられてやっと新年を迎えることができました。

自分の中にキーワードといえる二つの言葉があります。多くの皆さんから、頑張りすぎないで、肩の力を抜いてと励ましていただきました。

その中で支えになっているのがナルクは【みんな仲間】だからという言葉です。お互いに支えあう、助け合う集団が仲間ということでしょうか。この言葉にとても助けられました。

そしてもう一つは【人の縁】　昨年12月かつての職場の同僚の集まりがあり、賛同していただいた方々が、その場でお 2 人が賛助会員に、5 人が会員になってくれました。とても嬉しく、人のつながりと深い縁を感じ、大切にしたい出来事でした。

さて、今年ナルク茨木・摂津拠点は設立 25 年を迎えます。初代の山田氏、続いて池原氏、東條氏、石田氏の元代表の方々と多くの会員の皆さんが築き上げられたものはとても大きく全国のナルクに誇れるものです。これを今後も引き継いでいかねばなりません。

25周年にあたり、これまでお世話になった地域の方々や、関連団体、会員の方々への感謝を込めて年間行事を企画。5部門に分けて会員増や、ナルクのPR活動など各部門が目標をもって取り組んで行きます。会報はすでにスタートしました。イオン広場のハンドマッサージを含む活動も広がっています。そしてまた支援を求められる方も増えています。

会員の皆様には是非ともご参加、ご協力をお願いいたします。

少子高齢化に伴う様々な問題は連日見聞きします。歳を重ねることがマイナスイメージにとられているように思えますがそれは逆で、むしろ多くの経験を積んできたことで心豊かなシニアにもなりえると思います。

当拠点にもアンチエイジングの会があり、いろいろ学んでいます。

頭、身体、心全てをケアしながらそれぞれが生き生きと明るく過ごし、次世代のモデルとなるようなシニアを目指していきましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

社会に奉仕して25年　ナルク茨木・摂津

☆カナダからの便り

日系のコミュニティ団体として活動する「お寺」でクリスマス、年末年始のための餅つき、饅頭つくり、うどんつくりにボランティアとして参加しました。

当日は日本から語学留学している学生達も参加し、主催の「婦人部」の方の指示のもと賑やかに作業が進んだ。まさかケローナで餅つくりや、うどんを捏ねるとは思いもよらない体験だった。また会員の畑で収穫された小豆で作ったあんこは昔懐かしい味がしました。

この団体の発祥は古く戦後70年近くなるそうで、一世の方が「お寺」を起こし、その親族が中心となって組織は続いている。今は三世の方を中心に活動をしているが若い世代の参加が少なく後継者不足が問題とのこと。3年前に「ケローナ在住高齢者の現状を聞く」でインタビューさせていただいた三世の JACK 氏も元気に活動されていた。日系人もかなり在住しているが、なかなかボランティア活動するまでにはいかないのが現状との事。

国や場所に関係なく組織継続の難しさは同じなのかと考えさせられた。しかしボランティア精神は日本よりかなり浸透していると思っていたが、世代によって考え方や、参加意識にも違いが出てくるのは、何が原因なのだろうか。何はともあれ、自分では作ったことのない煮豆や漬物などが出て、英語と日本語が飛び交う中での楽しいボランティアの一日でした。

（カナダ・ケローナより　石田あけみ）

☆市民講座に参加して　12 月 3 日（火）　参加者　24 名

「在宅医療をその人らしく」をテーマに済生会茨木病院とナルク茨木・摂津共催にて地域の方々を対象に介護教室が開催されました。

【講義】ではケアマネの倉町氏が「事例」をもとに「いつも笑顔で介護保険」や「いつまでも茨木で暮らせるように」などについて詳しく説明され、地域包括支援センターは高齢者の総合窓口であることを強調されました。

【実技】では、訪問看護師の西森氏による、「自宅での清潔の保ち方、家庭にあるものを利用して」と題して、清潔の大切さや床ずれの予防法、寝たままで髪が洗えることができる用具（ケリーパット）の作り方などの指導をして頂きました。

【グループワーク】では介護について語り合いました。在宅介護経験者も数名おられて、日々の介護の様子や、仕事との両立の大変さや介護離職の問題、やり遂げた満足感や後悔の念など活発に話し合われました。一人暮らし世帯が増えている現在、在宅介護が実際に出来るのか、またそんな時にフォローしあえる友人があるかなどが重要であることを再確認しました。高度経済成長期の核家族モデルは限界であり 2025 年問題に耐えうる社会保障制度が求められており、QOL（生活の質）から QOD（死の質）を高める医療の在り方、医療と介護の連携、それを支える地域包括ケアシステムの存在が重要だとおもいます。

（上穂積　坂部純子）

☆茨木高校久敬会第 2 回講演会を受講して　12 月 14 日（土）　講師:入交享子先生

「茨高生徒とまちづくり～開かれた学校づくりの取り組み内容について」

子育てに関して、昔は向こう三軒両隣で助け合ってやってきたが現在は相談の場がない。このため高齢者が相談・支援などを出来る様に地域の中心にある茨木高校を開放し子育て中のお母さんと高齢者を高校生が糊のようなつなぎ役になって、世代間交流運動会・語らいの場など様々な持続的なイベントに参画し、積極的な活動を授業の延長線上で行おうとの講演があり、ナルク活動にも参考になると思いました。（上穂積　上田展生）

☆誕生会（9～12 月生まれ）　12 月 14 日（土）　12:00～14:30　参加者　29 名

ナルク事務所に入るとお互いに「お久しぶりですね」と言葉を交わし合う。そしてそのうち、ひと昔前元気で一杯ボランティアが出来ていたことへの喜びや、楽しい旅行のことなどの話に花が咲く…。いつも色々な企画があると声をかけて下さり、ただ参加してきただけですのに、いつのまにかこんなに大勢の仲間がいて下さるのだと嬉しく、幸せで楽しいひと時でした。最近は一年が過ぎるのが早いこと早いこと、一日一日を大切に過ごそうと思うこの頃です。ナルクに行けば仲間がいるのだと思い心豊かになりました。

（沢良宜　瀧井　栄）

行事予定

月	日　時		行　事　等	会場等
1月	8・25 日	10:00	パッチワーク	研修室
	10 日（金）	11:00	三役会	研修室
	11 日（土）	12:00	新年懇親会	研修室
	14 日（火）	13:00	運営委員会	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 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	23 日（木）	13:30	ハンドマッサージ	ドゥライフ
2 月	7 日（金）	12:00 15:00	三役会 イオン広場	研修室 イオン
	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）	13:30	アンチエイジング	研修室
	16 日（日）	11:30	アクティブシニアフェスタ	下記参照
	18 日（火）	10:00 13:00	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	19 日（水）	13:30	歌おう会	研修室
	26 日（水）	13:30	カラオケ	オルセー

おしどりコーナー

福寿草　白寿に近き　チェロ奏者
瑠璃色に　明け行く空や　お元日
主原　新井鏡子

仰ぎ見て　振り返し見て　大冬木
旅ならば　セーター派手も　きにならず
穂積台　田中治美

◎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。

新年懇親会

1 月 11 日（土）　12:00～15:00

場　所：研修室
会　費：1500 円
担　当：事務局
「参加」取り消しの方は 9 日迄にお願いします。

アンチエイジングの会

2 月 15 日（土）13:30～15:00
「口腔ケア・栄養とリズム体操」
場　所：研修室
講　師：はつらつ出張講座講師
担　当：東條

アクティブシニアフェスタ　２０２０

2月16日(日)　11:30～

場　所：シニアプラザ茨木（茨木市桑田町）
内　容：茨木市社会福祉協議会・シニアカレッジ・シルバー人材センター
・老人会などの事業紹介。
ナルクは活動内容紹介、ハンドマッサージを実施します。
マイスター公演・スタンプラリー・ビンゴゲームなど。模擬店もあります。　　担当　小松

「助成金情報」

令和元年度河原林冨美福祉基金によりナルク茨木・摂津拠点への助成金が決定されました。この助成金は介護施設の皆さんへの福祉ハンドマッサージ及び会員への講習会事業の為ハンドクリームの購入と市民への案内用チラシを作成配布し、有効活用いたします。
ハンドマッサージの実技講習希望の方は事務所までお申し出ください。

事務局　山近

☆PHOTO　ニュース

お誕生会

松下さん三味線演奏

アンチエイジング思い出カルタ

ナルク コーラス

運営委員会報告・関連ニュース

☆議事・連絡事項など

① 新規支援要請:問い合わせ7件、成立2件、検討中2件。
② 12 月1日市活応援フェスタ開催。ドー楽園よりの野菜を販売し完売した。ナルク紹介チラシ配布。
③ 12 月3日済生会病院市民講座開催ナルク 15 名含む 37 名参加。寝たままでの洗髪等が話題に。
④ 12 月4日シニアカレッジいこいこ未来塾 16 名の当拠点訪問があり、1名が入会となった。
⑤ 12 月 14 日お誕生会が開催され該当者 13 名を含む 29 名が参加。お喋りやゲームで盛り上がった。
⑥ 1月 21 日・22 日春日丘高校にて2年生2クラスを対象に講話と車椅子研修が行われる。
⑦ 2020 年度および 25 周年記念事業予算を1月末までに提出する。
⑧ 新入会員については会報で活動会員であることを明記する。
⑨ 25 周年記念事業:会報部門⇒会報1月号からロゴを入れる。PR部門⇒幟・横断幕作成検討・総会・懇親会・記念式典部門⇒例年通りを基本とし感謝状の贈呈などを検討。
⑩ 賛助会員2名、一般会員 5 名の入会があった。

☆11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	180	77 名	1374	住宅清掃、庭の手入れ、話し相手
子育て	34	14 名	225	子育て家事支援、送迎、一時預り
所定事務など	142	39 名	1427	所定事務、事務所当番、ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾄ
時間預託小計	**356**	**―**	**3026**	
福祉	163	30 名	3078	済生会病院、ドゥライフ、白川ｻﾛﾝ
子育て	40	5 名	427	登下校見守り、乳幼児の見守り
拠点活動など	447	79 名	3248	各種会議、事務作業、ドー楽園
奉仕活動小計	**650**	**―**	**6753**	**―**
活動全体合計	**1006**	**―**	**9779**	**―**
無点活動	94	17 名	1052	交流会、同好会活動
当月累計	**1100**	**―**	**10831**	**―**

・受託事業　：◎ご一緒:3件 11.5 時間、◎日常:8件 14 回、◎サービスB:7 件 41 回。
・預託点利用 ： 2 件 6 点（累計 115 点 ）　庭の手入れ6点、住宅修繕2点

預託点を気軽に使いましょう！　　手続きは簡単・事務所にお電話下さい。
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

☆11月度の会員異動（青字は活動会員です）

・入会者 ： 河野 弘・静子(郡山)、橋本 裕・ゆき子(庄)、加藤由美子(橋の内)、増田光枝(高槻市)
・退会者 ： 平野登美子(摂津市)、中村一夫・恵子(南春日丘)、宮脇 昇(中村町)
・12 月末会員=434 人(男性 166、女性 268)〈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！ 」へ来てくださいね。
１月予定は次の通りです。１５日(水)ＰＭ、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。
・ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ「ドゥライフ茨木」・あいおいニッセイ同和損保㈱・済生会茨木病院
・(社)遠隔援護協会・若林三雄 ・友次通憲 ・原田 平 ・辰見 登 ・長谷川浩 ・安孫子浩子
・宮原正年(郷土料理九州)・きじ園(田北英紀)・元古隆一 ・玉成佳子（焼き立てパン凛）
・じんないケアーセンター（浅野健一）・いまい内科ハートクリニック（今井政治）

2月号は2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。