



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

237号

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/>



「25年をふりかえり さらなる発展をめざして」

この7月でナルク茨木・摂津拠点の活動はスタートから25年になります。

437名の会員と法人7団体、個人10名の賛助会員、さらに多くの方の協力を得て、茨木市と摂津市でボランティア活動を推進してきました。

「住み慣れたこの街でいつまでもいきいきと楽しく安心して暮らしたい」を共通の理念に、思いを共にする人が集まり、福祉に携わるために必要な知識と技術を身につけるべく、今も多くの研修会を続けています。

日々、サポートを必要とする方から多くの相談をいただきます。それらに対応するためには、困っている事、悩み事などを理解することがなによりも大切です。会員の皆さんの力を借りて、サポートが必要なそれぞれの方に合わせた支援を精一杯するのがナルク流であると自負しています。

地域に貢献したいという強い思いがあるのに、自分一人では何をどうやってよいのか分からないという方にとって、ナルクが活躍の場になれば素晴らしいと考えています。

地域の高校に出向いて行う授業協力は毎年好評で20年続いています。多くの高校生にとって「高齢社会を生きる」は馴染みにくいテーマだと思いますが、積極的に学ぼうとする姿勢は、我々にとっても伝えるだけでなく、学びの機会となっ

ています。

若い世代が高齢社会への理解と積極的な関与に繋がればありがたいと考えています。真っ直ぐな眼差しで一生懸命聞いてくれる姿に未来を託したいと感じています。

当拠点では2008年から市の依頼により介護保険で扱わない委託事業も行っています。

「高齢者ごいっしょサービス」では、認知症の方の引きこもりを防ぎ、介護疲れのご家族の悩みを和らげるお手伝いをしています。

「ひとり暮らし高齢者日常生活支援」では要介護1~5の高齢者世帯の方のゴミ出し、除草などの支援、「訪問型サービスB」では認知症の方を除く日常生活支援を住民主体の一団体として行っています。

我々の地域においても高齢化が否応なく進んでおり、私達が行っている支援事業へのニーズは益々高まっています。

ナルクでは設立当時から、5(預託活動)・3(奉仕)・2(趣味)を目標に活動しています。

楽しみながら、絆を深めて地域へ貢献することを理想としています。日々の活動が、支援を必要とする多くの方々に、より安心して暮らしやすい生活や環境につながるように努めていきましょ
(山手台 奥村妙永子)

◎ 駐車場の変更について

従来使用可能でした当ビル南側の駐車スペースが使えなくなりました。(ドゥライフ様 専用となります) 今後 使用可能なスペースは、立体機械式の4番(一番奥)、シャッター入ってすぐ左側(白線表示あり)、そして茨木寝屋川線(東西通り)側の空きスペースです。

いずれも駐車の際は**管理事務所へ必ず電話連絡を入れる様にしてください。**



072-627-8170

携帯電話 090-5366-2022

事務局



支援日誌

暖冬と言われる日々ですが、時々寒い日があり体調維持に苦慮します。

そんな中、一歳過ぎの可愛い男の子に癒されています。支援先は、一度退会されましたが以前支援を受けた事に大変感謝し復帰された方です。

お母さんはロシアの方で英語教室を開かれており、教室開催中の一時間を見守りしています。生後4ヶ月から支援してきたので、とても可愛く日々の成長が楽しみです。

今になって判るのですが、自分もこんなに余裕を持って子育てができていたらどんなに良かったかと…。それと同時に私達は元気でゆっくり年を取り、いつまでもこんな可愛いオチビさん達と関わりたいいなあ~と思います。この出会いに感謝しています。
(新堂 森脇ふみこ)

☆新年懇親会 1月11日(土) 12:00~15:00 参加者 52名

初めて参加して、座席も抽選で皆さんの顔も分からず少し緊張していましたが、新年の挨拶そして乾杯もあり豪華なお弁当に舌鼓。同じテーブルの方々も優しく声掛け頂き話はずみしました。

すぐろくゲームや牧野さんによる脳トレなどもあり、ジャンケンゲームでは負けが勝ちで私が残り「福」を頂きました。今年一年負けて価値を取ろうと思いました。

会の半ば、カナダに滞在中の前代表石田さんから国際電話が入り、スピーカーの音を大きくして新年の挨拶を聞き盛り上がりました。皆さんとても温かく良いチームワークだと感じました。

明るく、楽しい雰囲気の中あっという間に時間が過ぎました。
(摂津 峪 良子)

会員あれこれ

12月入会の橋本裕さんはふっくらとした穏やかな風貌の方です。昨年12月シニアカレッジの講座でナルクに見学に来られました。とても行動的な方で、定年後から様々な活動に取り組んでおられます。

◎シニアカレッジの2つのコースを卒業されて現在はCA(カレッジアドバイザー)として在籍

◎毎朝小学生の登校の見守り

◎シルバー人材センターに登録し公共施設の管理の仕事

◎暮会所のお世話

◎12月から地区の民生委員

などと大活躍中の方ですが、ナルクの理念に賛同して下さったのです。

橋本さんは「人が好き、子供が好き、出来ることはする」これが信条ですと言われました。

ナルク活動としては、傾聴ボランティアをしてみたい、そして健康の秘訣は行動することだと。

これからも大いに拠点活動に参加して下さることと心強い思いです。
(担当 会報)

新年懇親会 今年の願い！みなさんの声

*一日一日を大切に過ごしたい

*開眼健康 *飛翔 *笑顔で！

*健康元気 *結婚するぞ!? *会員増加

*サスビリティ(持続可能)活動

*ゴルフで優勝めざす！

*美しく年をかさねる

* (ぜったい) 転ばない！

* 加齢に逆らって行こう！

* 気持ち安らかに生きて行きたい

* 足腰丈夫、健康第一

* よそみして歩かない

* 体操を頑張り、健康に過ごす

* 健康でダイエットに励む

* 健康で一年過ごせますように

* 感謝の一年に * 今年も元気でナルクへ出てこられますよう

* 昔々ナルクの国があり、今も若々しく生かしてもらっています

* 前向いて、明るく、楽しく、優しくをモットーに



行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等	
2月	7日(金) 12:00	三役会	事務所	
		15:00	イオン広場	
	10日(月)	13:10	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	脳トレ・イングリッシュ	研修室
	14日(金)	13:00	ハンドマッサージ	ドゥライフ
	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 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室
3月	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
	6日(金)	12:00	三役会	事務所
		15:00	イオン広場	
	9日(月)	13:10	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	脳トレ・イングリッシュ	研修室
	14日(土)	13:30	お誕生会	研修室
3月	17日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	21日(土)	13:30	認知症サロン	研修室

☆行事開始時間の変更があります。確認してください。

☆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

如月の 光をまとひ 産声を
三寒経て 四温の雨に ゆるむ木々
滝となる 前のしづけさ 寒の水
正月の 話題つめきし 袴
鐘の音 くぐもる里に 寒の雨
風花の 舞うや秘境の 温泉(いでゆ宿)
真砂 穂積台 田中治美
岩崎朝美 新井鏡子 主原



ドー楽園

2月の開催日のお知らせ

7日、14日、21日、28日、午前中に実施します。

参加をお願いします。

担当：花立



アンチエイジングの会

2月15日(土) 13:30~

*口腔ケア・栄養

*スクエアステップ 転倒、要介護予防等に効果あり

場所：研修室

講師：はつらつ出張講座講師

担当：東條

*詳細は事務所にチラシを掲示しています。

お気軽に遊びに来てください

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：ナルクは活動内容紹介、ハンドマッサージ等を実施します。

模擬店があります。 担当：小松

歌おう会

2月19日(水) 13:30~14:30

仰げば尊し、うれしいひな祭り、お富さん、母さんの歌、切手のないおくりもの、花は咲など

申込み不要・歌詞あり(市広報に掲載中)

担当：小松

お誕生会

1月~3月生まれの方(案内状配布)

3月14日(土) 13:30~15:30

場所：研修室

締切：2月28日(金)

誕生月でない方の参加もお待ちしています。

担当：北・南・摂津ブロック



脳トレ・イングリッシュ

イングリッシュ・ファンクラブを改称しました

昔、学校で習った英語を少しづつ思い出しながら脳のトレーニングしませんか!

毎月第2水曜日 13:30~

場所：研修室

担当：布川





★**議事・連絡事項など**

- ① 新規支援要請:問い合わせ3件、成立1件、不成立1件、検討中1件。
- ② 12月14日お誕生会(9~12月)29名参加。三味線演奏・ゲームなど大いに盛り上がった。
- ③ 春の「みんな集まれボランティア」4月18日(土)は南グランドが使用できないため立命館フューチャープラザにて開催される。
- ④ 1月11日新年懇親会が開催され52名の参加があった。
- ⑤ 1月21・22日春日丘高校において講話と車椅子研修が2年生2クラスを対象に行われた。
- ⑥ 東ブロック交流会が(1/19)が行われた。西・西北・中央東合同ブロック交流会が2月13日に開催される。
- ⑦ 2月16日(日)シニアプラザいばらきに於いて茨木アクティブシニアフェスタが開催される。ナルクは活動内容紹介(パネル展示)、ハンドマッサージを行う。模擬店があります。
- ⑧ 3月28日(土)ナルク活動を理解してもらうため上音羽自治会との初顔合わせが行われる。

★**12月度の活動実績点数**

活動区分	当月点数	累計点数	累計達成率	内容
時間預託	397	3423	92.6%	提供活動・事務所当番・所定事務など
奉仕活動	756	7509	113.8%	福祉・環境・拠点活動など
活動全体	1153	10932	106.2%	—
無点活動	57	1109	—	交流会、同好会活動など
当月累計	1210	12041	102.1%	—

- ・受託事業 : ◎ご一緒 : 2件10時間、◎日常10件19回、◎サービスB : 4件33回。
- ・預託点利用 : 2件8点 (累計123点) パソコン指導6点、買い物2点

預託点を使ってみよう！ 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

★**1月度の会員異動(太字は活動会員です)**

- ・入会者 : **岩崎和子(耳原)** **喜多えみ子(五十鈴町)** **澤田慶夫・ゆかり(平田)**
 : 和田孝司(西中条) 西島貴久子(大池)
- ・退会者 : 田中邦雄(穂積台) 山崎弘美(大同町) 竹村久子(南千里丘)
- ・1月末会員=437人(男性167、女性270) 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。
 2月予定は次の通りです。12日(水)PM、20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・五十音順) いつもご支援ご協力ありがとうございます。

- <法人> ・あいおいニッセイ同和損保(株) ・いえだ歯科医院(家田靖丈)
 ・(社)遠隔援護協会 ・きじ園(田北英紀) ・済生会茨木病院
 ・じんないケアセンター喜楽(浅野健一)
 ・デイサービスセンター「ドゥライフ茨木」
- <個人> ・安孫子浩子 ・今井政治(しまい内科ハートクリニック) ・元古隆一
 ・辰見 登 ・玉成佳子(焼き立てパン凜) ・友次通憲 ・長谷川 浩
 ・原田 平 ・宮原正年(郷土料理九州) ・若林三雄

3月号は3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。