



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

238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周年記念行事の概要決まる！

25周年記念行事実行委員会 石田 あけみ

茨木・摂津拠点は7月で創立25周年を迎えます。

「住み慣れた街でいつまでも楽しく暮らせる生活を目指し、自分のため地域のためにみんなで助け合いましょう」を活動方針として掲げてきました。25年間活動が続けてこられたのは、地域の方や市・関連団体のご協力の賜物と会員一同感謝しております。

この感謝の気持ちを今期1年通して表わそうと5部門に分かれて様々なイベントを計画しています。

それぞれの取り組みを紹介いたします。

◎**会報部門**:会報「おしどりの会」は会員や地域の方々に当拠点の活動状況や支援内容、また同好会やイベントの情報を知らせる役目を担っています。

- 1.記念特集号の発刊
- 2.会報のロゴ掲載
- 3.会報でたどる拠点の歴史
- 4.ポスターの制作
- 5.DVDの作成

◎**市民へのPR活動**:多くの方にナルク活動を知っていただくため各イベントを通じて PR 活動を行います。

- 1.グリーン作戦(春・秋)、バザー(春・秋)、摂津祭り等への積極的な参加
- 2.イオンからくり広場において各同好会の協力を得て、楽しいナルクを紹介
- 3.摂津ふれあいの里、公民館の催しなど地域のイベントに参加してPR
- 4.ナルクの案内入りポケットティッシュの配布
- 5.市広報にイベント開催を掲載し、市民にナルクを知っていただく

◎**会員増強・賛助会員増**:ナルクの理念に賛同していただく会員及び賛助会員の方を増やすために日常的な声掛けや働きかけの方法を考えます。

- 1.会員の推移、入会の動機、退会の理由などの現状分析
- 2.モチベーションアップを図る
- 3.勧誘時のマニュアル作成



◎**社会貢献**:ナルクは支援活動と共に社会貢献として奉仕活動にも重点を置いています。

各地で発生する地震や災害などの被災地へ年2回のバザーなどで得た収益を役に立てたいと考えています。

◎**総会・懇親会・記念式典**:創立25周年を迎えるにあたり、総会・懇親会を創立時からの会員の方や支えて下さった方への感謝を表す場にする。

- 1.「感謝」「25周年」「支え合い」の言葉を写真を使って表現する
- 2.25年在籍者に感謝状を贈る
- 3.会員に活動や拠点の今後についての意見を聞く
- 4.ナルクの活動をアピールするためにコントなどで分かりやすく紹介する

今回の記念行事が更なる拠点の発展と、地域に根差した組織がこれからも継続し「頼りになるナルク」として認められるように、協力をして取り組みましょう。



ナルク名誉会長高畑敬一氏が2月8日にご逝去されました。
謹んでお悔やみ申し上げますとともにご冥福をお祈り致します。

☆ブロック交流会(西、西北、中央東) 2月13日(木) 12:00~14:00 参加者 20 名



春を思わせる暖かい日、ブロック以外の方々の嬉しい参加もあり、ランチには少し贅沢なカニ料理を頂きました。

横長テーブルのあちこちで、我が家の料理自慢、子供のいない老後の心配、支援の悩み、コーディネーターへの要望、おすすめの美味しいお店は？等々お喋りの輪が広がりました。



年一度の交流会を皆さん充分楽しまれたようです。

今回一人での参加に不安のあった方は、タクシーで相乗りして参加されました。これぞまさにナルクの助け合いの心、きっと皆さん小さな幸せを感じて帰路につかれたのではないかと思います。

(新郡山 吹 槇子)

☆アンチエイジングの会 2月15日(土) 13:15~15:20 参加者 11 名

「はつらつ出張講座 元気いばらき体操 Ver.3 口腔ケア・栄養 スクエアステップ」

口腔ケアではパタカラ体操に始まり、舌、顔面体操、唾液腺マッサージをし、パタカラ体操で終わりという流れで取り組みました。歳を重ね身体機能が低下しているので、色々なことに取り組み体力の低下を遅らせたいものです。

また、栄養をとり自立した生活を送るためには低栄養を避けることが大切です。低栄養状態とは、高齢になると食事量や回数が減り、生命維持に必要なたんぱく質と、体を動かすために必要な熱量が不足がちになります。そのため筋肉や脂肪分が減り機能低下する。この状態が続くと要介護状態となります。色々な野菜、肉、魚、乳製品をバランスよく摂取する必要があります。



スクエアステップは高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上のため、体力作りをメインにしたエクササイズです。マス目のついたマットを踏まない様に行うのです

がなかなか上手く行かず、笑いの渦でした。楽しく打ち解けて「またやりたい!」という声もありました。とても良い運動になります。皆さんも一度チャレンジしてみませんか？

(鮎川 佐藤明子)

Photo ニュース

春日丘高校車椅子講習



脳トレ・イングリッシュ



歌おう会



イオン広場ハンドマッサージ

『新型コロナウイルス対策』

感染から身を守るためには

◎ウイルスを家へ持ち込まない

◎不要不急の外出は避けましょう!

⇒手洗い

* 泡をしっかりとて洗う

* 指の一本一本丁寧に洗う

* 洗い終わったあと蛇口やレバーを直接触れない



行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
3 月	6 日 (金)	13:00 三役会 イオン広場 中止	事務所
	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)	お誕生会 4/4 に延期	
	21 日 (土)	13:30 認知症サロン	研修室
4 月	3 日 (金)	15:00 イオン広場	イオン
	4 日 (土)	11:00 お花見&お誕生会	桜通り
	8 日 (水)	13:30 脳トレ・イングリッシュ	研修室
	8・25 日	10:00 パッチワーク	研修室
	10 日 (金)	13:00 三役会	事務所
	13 日 (月)	13:10 運営委員会	研修室
	15 日 (水)	13:30 歌おう会	研修室
	18 日 (土)	10:30 みんな集まれボランティア	下記参照
	21 日 (火)	10:00 コーラス 13:30 絵手紙の集い	研修室
	25 日 (土)	13:30 アンチエイジングの会	研修室

おしどりコーナー

草もちの 色艶やかに 道の駅
 二月堂 火の粉を降らせ 春を呼ぶ
 主原 新井鏡子
 日本海 低く重たき 冬空よ
 旅の宿 広き座敷の 余寒かな
 穂積台 田中治美

☆コロナウイルスの影響による行事の中止、変更などがあります。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。

認知症サロン

3 月 21 日 (土) 13:30~15:30 場 所：研修室

講 師：大池・中津地域包括支援センター長 加藤由美子氏

第一部：認知症サポーター養成講座 13:30~14:30

第二部：ワイワイがやがや認知症に関すること何でも相談 14:40~15:30

申 込：3 月 13 日 (金)迄

*会員以外の方もお誘いください。

*詳しくは事務所に掲示しています。

担 当：東・中央東ブロック

高畑敬一名誉会長お別れ会

日 時：3 月 31 日 (火) 13 時 30 分

場 所：エルおおさか 大阪市中央区北浜東 3-14

*当日は平服とし、お香典は辞退されています

お花見&お誕生会

4 月 4 日 (土) 11:00~14:00

場 所：桜通り

持ち物：お弁当

費 用：500 円

申 込：3 月 27 日 (金)迄

担 当：北・南・摂津ブロック

みんな集まれボランティア

4 月 18 日 (土) 10:30~15:00

場 所：立命館フューチャープラザ

販売品：海苔、干し椎茸など

*詳細は会報 4 月号にてチラシ配布します。

担 当：八木

パッチワーク(小物作り)へのご協力をお願い (6 月 5 日イオン広場参加の為)

日 時：3 月 11 日 (水) ・ 28 日 (土)

4 月 8 日 (水) ・ 25 日 (土)

持ち物：裁縫道具

費 用：1ヶ 200 円

*仕上がり迄、何度でも参加可能。完成品は持ち帰り可

担 当：25 周年記念行事実行委員会

ハンドマッサージ講習会

ハンドマッサージは血行改善と共に人を笑顔にします。
習得してイオン広場などでナルクの活動の幅を広げませんか？

個別講習ですので自信が持てるまで練習できます。

平日の午後、事務所にて行います。

いつでも参加して下さい。

担当 山近



☆議事・連絡事項など

- ① ナルク名誉会長高畑敬一氏が2月8日にご逝去されました。
- ② 新規支援要請:問い合わせ4件、成立2件(一般、子育て)、検討中2件。
- ③ 2月8日、市活事業登録団体交流会が行われ三役5名参加。活動内容を説明し、情報交換をした。
- ④ 3月21日(土)認知症サポーター養成講座開催予定。
- ⑤ テント1張り今期購入決定。
- ⑥ 研修室の午後からの使用は13時30分からとなりました。(従来は13時)
- ⑦ 寄付金について:会報に金額は載せず掲載し謝意を表す。
- ⑧ お花見は4月4日(土)に行う。
- ⑨ 箕面拠点の事務局長来訪。会員の支援要請・ハンドマッサージ講師依頼・ハイキング交流の提案があった。
- ⑩ 25周年行事:各部門より進捗状況報告があり予算が決定された。
- ⑪ 総会および懇親会を5月30日(土)に研修室で行う。

☆1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	335	3758	91.5%	提供活動・事務所当番・所定事務など
奉仕活動	753	8262	112.7%	福祉・環境・拠点活動など
活動全体	1088	12020	105.1%	—
無点活動	78	1187	—	交流会、同好会活動など
当月累計	1166	13207	100.8%	—

・受託事業 : ◎ご一緒:3件11.5時間、◎日常6件11回、◎サービスB:6件32回。

・預託点利用 : 2件21点(累計144点) 住宅修繕10点、外出介助8点、病院との連絡2点、買物1点

預託点を使ってみよう! 手続きは簡単 事務所にお電話ください。

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

☆2月度の会員異動(太字は活動会員です)

・入会者: **椿 勝・博子(下井町)**、**川本由紀子(橋の内)**

: 柳原義明・田鶴江(末広町)、山田和子(耳原)

・退会者: 堀江達人・富美子(一津屋)、小林恵美(春日)、山口真史・律子(竹橋町)

・1月末会員=438人(男性167、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。

3月予定は次の通りです。12日(木)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・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) ・アシスタント(株)(樋口忠明)

・(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(いまい内科ハートクリニック)・元古隆一(北摂建材)

・辰見 登 ・玉成佳子(焼き立てパン凜) ・友次恵子 ・長谷川麻水

・原田 平 ・宮原正年(郷土料理九州) ・若林三雄(魚庵すし若)

4月号は4月3日(金) 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。