



# 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/>

240号

## 今 思うこと



### ☆仲間と共に

会員の皆さん「緊急事態宣言」生活をどのように過ごされていますか？

連日、テレビ、新聞などで情報が溢れています。恐怖をあおるような、また感染者に対して非難に満ちた声も聞かれる中で、冷静さを保つことの難しさを感じます。

感染症「コロナウイルス」は人間が起こす「戦争」よりも、相手が見えないだけに対処が困難だとも言われています。

さて拠点の提供活動は、利用者さんと私たち自身を守るために個別対応となり、支援の機会が減少しています。人との接触を減らす生活は、感染拡大防止には有効ですが肉体的、精神的なストレスも生みます。まして「孤立」すれば本来の自分自身を見失いがちです。

このような時期だからこそ、ナルクの仲間とのつながりが必要ではないでしょうか。

電話・ライン・メール・手紙などでお互いの“今”を発信し、またそれを見るだけでも大きな支えになるはず。ナルクの“つながり”を感じ合いましょ。そして乗り越えましょ！

当たり前だと思っていた日常は非日常と紙一重だということをお忘れず、自身の「バランス感覚」を信じましょ。入り口があれば、必ず出口はあります。お互い声をかけあって明るい出口へ向かいましょ。  
(沢良宜東 石田あけみ)

### ☆思うがままにあれこれ

ボランティア活動(有償・無償)とは何だろう。①融通性は大事である、しかしルーズや無責任な行動は許されない ②ある時、ある行動に興味や関心があり、それを成し遂げるように努力していることがあれば周りからの助言や協力などでその努力の芽は大きくなるであろう(難問か) ③できる事を、できる時に、無理をせず(多少の度合いあり)、活動を継続し色々経験をすればいいのではないか。…などと思われる。

ふと、ナルクに入会して何年目かと思う時がある。その何年目かがスッと出てこない。徒然なるがままに過ごすのも、時にはまあいいかである。

新型コロナウイルス感染拡大は、世相に多大な悪影響を及ぼしている。個人で対応するにも限度がある。しかし、個人にしかできない責任ある行動を取る位であろうか。(37.5度以上の発熱や3密を守るなど)

高齢化社会の中、ナルク茨木・摂津拠点では、活動会員の平均年齢が年々高くなってきている。

日頃から、新しく入会した会員と現会員が一丸となってわが拠点活動の発展を目指して頑張りましょ。  
(東奈良 神田茂)

### ☆それぞれの今

コロナ禍の今、巣ごもりの日々が続いています。一月上旬にインフルエンザと診断されて、一ヶ月家にこもっていましたが、今度は先の見えない毎日です。

食材や日用品は生協を利用しているので、買い物にでることもなく、息子も嫁も人と接する仕事なのでかれこれ一ヶ月くらい会っていません。一人で留守番をする孫には毎日電話をしてお互いの安否確認をしていますが、この間も曜日を間違えて、逆に“大丈夫？”と心配されてしまいました。生活にメリハリをつけようとラジオ体操を録画して日課にしています。たまには娘と「ズンバ」をやってみたり、遠くにいる孫とテレビ電話で一緒に問題集をやってみたり…。

玄関のドアを開けるとムスカリやフリージア、チューリップなど色とりどりの花が咲いています。庭の八重桜も満開です。こんなに季節を感じたことは今までありませんでした。

色々な過ごし方があるとは思いますが、まず家にいて今しかできない事をしていきます。

皆で一緒に花見ができるように巣ごもりします

(柳川町 川本のぶ子)

## ☆パッチワーク体験記

初めてパッチワークで小物入れを作りました。

25周年記念行事として、イオン広場で「パッチワーク」同好会が開催する小物入れ作りの準備講習会に参加しました。まず針穴に糸が通らない。これは糸通しで何とかクリアする。次に布に針を刺すつもりが何と指に突き刺すところからスタート。マンツーマンの指導で何とか進むが、見本はあるのに出来あがり全く予想できない想像力のなさに我ながら呆れてしまう。経験者は初心者お構いなしにどんどん進んでいき、あれよあれよという間に仕上がっていく。とりあえず、言われる通り縫っていくと、だんだん形が出来上がっていく、不器用な自分でもびっくり！素敵な小物入れができました。



(沢良宜東 石田あけみ)

## ☆巣ごもり雑感

散歩の途中で摘んだ四つ葉のクローバーを洗面所のコップに挿し、ついでに古い歯ブラシは新しい物に交換。娘とお揃いのシャツを通販で(イニシャルサービスあり、2枚以上がお買い得だった)購入。ホームセンターで目にとまったフランネルフラワー、レースラベンダー、カーペットカスミ草など白、紫、ブルーと上手く寄せ植えできました。

気になっていた台所の戸棚を片付け、賞味期限切れ食品を処分。

庭で沢山出来た無農薬の甘夏をゆっくり煮詰めてマーマレードになどなど…、巣ごもり生活も工夫し、楽しいことを考えつつ過ごせばなかなか良いものだと元気をだして過ごす日々です。

皆さんはどう過ごされていますか？

(耳原 牛木紀子)

## ☆嬉しい知らせ

今、世の中は大騒ぎです。そんな中で嬉しい知らせを貰いました。

10年前に支援していたNちゃんが、今年私学の中学校を目指していると聞いていたのですが、先日見事合格！との連絡を受けた時は、まるで身内のように嬉しかったです。Nちゃん新しい制服に袖通せたかな？入学式延期かな？

振り返れば、Nちゃんの弟が生まれた時に支援に入ったのです。支援終了後もお母さんからは成長の節目節目には写メールを送って頂きました。七・五・三の可愛い着物姿、小学校の入学、ピアノの発表会等々。

Nちゃんがまだ保育園の頃、園の行事(生活発表会)にお母さんに代わって私が出席したことがありました。舞台上のNちゃんに「来てるよ、見てるよ」と「アイコンタクト」をしました。懸命に演じている姿を見て涙がでるくらい何とも言えない気持ちでした。とても良い思い出です。Nちゃんは読書大好きです。可能性が無限大これからどんなに成長するのかとても楽しみです。(新堂 梅木弘子)

## ☆当拠点のグループライン “桜”

新型コロナウイルス感染拡大の折、外出自粛を余儀なくされている今、私達はスマホのグループラインで情報交換をし、動画などで癒されたり元気をもらっています。

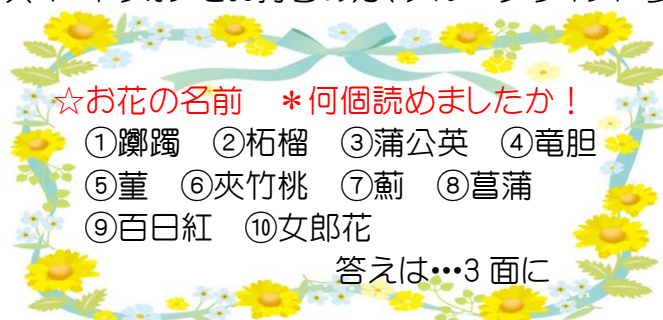
「利用者さんに絵手紙や手作りマスクをお届けしませんか？」の呼びかけに「賛成！了解！取りかかっています！」とあちこちから賛同の声、本当に頼もしい限りです。そして沢山の心のこもった作品が続々と届いています。その作品の素晴らしい事、皆さんの才能に感動しました。

笑える動画から「抱腹絶倒」バナナの皮を被った猫がコロナウイルスに愚痴っている様子。桜の名所、満開の美しい桜がバックミュージックと共に流れ、目の保養、心を癒してくれました。イタリアの動画、素晴らしい建物、景色に魅了され、旅行気分を味わいました。等々沢山投稿されてきます。

この時期にラインで繋がっていることで心強く、癒されています。

スマートフォンをお持ちの方、グループラインに参加してみませんか。

(摂津 立浪好子)



## ☆お花の名前 \*何個読めましたか！

- ① 躑躅 ② 柘榴 ③ 蒲公英 ④ 竜胆
- ⑤ 堇 ⑥ 夾竹桃 ⑦ 薊 ⑧ 菖蒲
- ⑨ 百日紅 ⑩ 女郎花

答えは…3面に



皆さんから寄せられた  
手作りマスク



岩田清栄・作



行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等	
5 月	8 日(金)	15:00	イオン広場	中 止
	10 日(日)	9:00	タリオン作戦	中 止
	13 日(水)	13:30	脳トレ・イングリッシュ	中 止
	13・23 日	10:00	パッチワーク	中 止
	15 日(金)	13:00	三役会	事務所
	18 日(月)	13:10	合同・運営委員会	中 止
	19 日(火)	10:00 13:30	コーラス 絵手紙の集い	中 止
	30 日(土)	10:00	総会・懇親会	中 止
6 月	5 日(金)	15:00	イオン広場	イオン
	10・27 日	10:00	パッチワーク	研修室
	10 日(水)	13:30	脳トレ・イングリッシュ	研修室
	12 日(金)	13:00	三役会	研修室
	15 日(月)	13:10	運営委員会	研修室
	16 日(火)	13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室
	17 日(水)	13:30	歌おう会	研修室
	20 日(土)	13:30	アンチエイジング	研修室
23 日(火)	13:30	新入会員研修会	研修室	

おしどりコーナー

音をたて 竹の皮脱ぐ 昼下がりに  
 青空の 富士をそびらに 初つばめ  
 主原 新井鏡子  
 駆けける子の ひざに傷あり 山笑ふ  
 川沿いの 枝たれ柳や 舳ぐ船  
 真砂 岩崎朝美  
 菜の花は ふる里の色 母恋し  
 雲を脱ぐ 天陰の旅 鳥帰る  
 穂積台 田中活美

☆新型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。

◎拠点事務所の出入りについて

新型コロナウイルス感染防止のため、当拠点事務所は閉鎖しています。

業務等で必要な場合は入室可能です。

留守番電話応答メッセージには竹村代表の携帯電話の案内をしています。

※急を要するご連絡は遠慮せず各担当にお電話下さい。

事務局

Photo ニュース



ショウブ



ミツバツツジ



チューリップ

お 礼

賛助会員の田北英紀様(土楽会)からご寄付をいただきました。有難うございました。

お 礼

絵手紙及びマスク作りにご協力有難うございました。力作を利用者さんにお届け致します。

25周年記念行事実行委員会

新入会員研修及び交流会

日 時：6月23日(火) 13:30~15:30

講 師：石田あけみ

場 所：研修室

担 当：研 修



答え ①ツツジ ②ザクロ ③タンポポ ④リンドウ ⑤スミレ ⑥キョウチクトウ ⑦アザミ  
 ⑧ショウブ(アヤメ) ⑨サルスベリ ⑩オミナエシ



☆議事・連絡事項など

- ① 3月期末会員状況:前年度439名から2名減で437名となりました。  
(男性167名、女性270名)内訳は一般入会31名、利用入会33名で、一般退会 22 名  
支援終了退会など 40名、死亡退会 4 名となりました。
- ② 活動状況は新型コロナウイルス感染拡大の影響が大きく、支援の見合わせ、  
行事の中止など、学校関係の休校の影響もあり低調でした。
- ③ 2020 年度予算案と活動計画案が運営員会に提示されました。
- ④ 2019 年度で TENT1張りを購入し合わせて2張となりました。
- ④ ナルク名誉会長高畑敬一氏のお別れ会は新型コロナウイルスの影響で延期となりました。
- ⑤ 箕面拠点との交流で、ハンドマッサージ講師依頼(6月29日)と合同ハイキング(10月11日)  
の予定です。
- ⑦ 新型コロナウイルスの影響による事務所閉鎖を行っています。(P3.囲み記事参照)

☆3月度の活動実績点数

活動区分	当月点数	期末点数	期末達成率	内容
時間預託	308	4416	89.6%	提供活動・事務所当番・所定事務など
奉仕活動	368	9228	104.9%	福祉・環境・拠点活動など
活動全体	676	13644	99.4%	—
無点活動	9	1274	—	交流会、同好会活動など
当月累計	685	14918	94.8%	—

・受託事業 : ◎ご一緒:3件 17.5 時間、◎日常6件12回、◎サービスB:6件38回。

・預託点利用 : 3件4点 (累計149点 ) 庭の手入れ2点、パソコン指導1点、買物1点

預託点を使ってみよう! 手続きは簡単 事務所に電話するだけ

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

☆4月度の会員異動(太字は活動会員です)

・入会者: **吉田敦子 (松ヶ本町)**

・退会者: なし

4月末会員=438人(男性167、女性271) 〈参考2020年3月末会員=437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。

5月予定は次の通りです。 14日(木)PM小松、21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  
・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)

<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)

6月号は6月3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。  
尚、来所が不安な方は郵送します。5月末日迄に事務所にご連絡ください。