

# 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

241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/>

## とどけ～元気・笑顔・健康



マスク有難う♡ 嬉しい絵手紙有難う♡

会員の方から、たくさんのお礼の電話や言葉をいただきました。

皆様のご協力でマスク 104 枚、絵手紙 112 枚提供して頂き有難うございました。

これからも、コロナ感染予防に心掛けましょう。



茨木童子もマスク着用中

☆巣ごもり雑感 (Stay Home の過ごし方)

\* 私の一日はラジオのスイッチを入れる事から始まります。長年聴きなれた 2・3 人のパーソナリティーの会話の合間にかかる音楽にも和、洋を楽しめますので、やめられない「ながら族」です。もうひとつ良い事は家事がはかどることです。コロナ禍の中ですが、家事で体を動かし、笑顔で過ごしたいものですね。大阪のおばちゃん語録、「家の中ばかり居たらコロナ豚になるっ！」皆さんそうなってはダメですよ！

(新郡山 青木啓子)

\* 神様の言葉は「微分積分」で書かれていると本で読んだような記憶があり、昔むかし微(かすかに)分(わかった)積(つもり)でその後全く関係が無かったが、コロナ騒ぎの外出自粛でやる事もないし夜中に目を覚ますと眠れなくなる性質なので、難解な微分積分の本でも読めばすぐに眠くなると思い本棚から入門編を取り出して読むと、意外に面白い。色々な事象の変化はグラフに表すとよく分かる。突然変化した所には必ず原因が存在する。ここで今我々が渦中にあるコロナ問題で、中国の発表するコロナ感染者数を表すグラフの伸びが突然止まり、感染者が増加していない。ワクチンができたわけでもない。これはおかしいと思うのが普通、誰もそれをおかしいと言わないのがまたおかしい。NALC の皆さんはどのようにお考えかお聞きしたいです。



(南春日丘 大谷武蔵)

\* 朝夕のウォーキングの他、お陰様と言っては何ですが纏まった時間が出来たので、レコードのデータベース作成をしています。LPレコード約300枚。レコードはCDとは違ってジャケットが素晴らしく、他の物を整理する時と同じくそれぞれに思い出があり、懐かしく読みながら聴きながらなので捗りませんが楽しい時間を過ごしています。この間も自宅で出来る奉仕活動「遠隔援護サービス」のスイッチは入れてあり対応しています。

(穂積台 小松道生)

\* 自粛時間割

朝礼：ご先祖に挨拶	1時限：図工 (絵手紙)	2時限：体育 (ラジオ体操)	3時限：国語 (読書)
給食：キムタクご飯 (キムチと沢庵和え)	4時限：社会 (新聞を読む)	5時限：家庭科 (マスク作成)	部活：ウォーキング (1時間徘徊)

(新郡山 杉本政代)

\* 今の状況の中でもそれほど違った毎日ではない気がしなくもない。普段も読書は好きなほう。利用者さんが貸して下さった中の一冊「死にゆく人の心に寄り添う」には死にゆく人の体と心に起こる事(死の3ヶ月前・1ヶ月前・数日前・24時間前頃)と、大切な人の死に直面した人の心に起こる事が、看護師でもあり僧侶でもある立場で書かれている。死がいつ訪れても不思議ではない年齢、心に残る本との出会いでした。

(新郡山 吹槇子)

\* ボランティア活動は自主的参加の関わり、今日行くところ、今日用があるで、元気をもらってきました。新型コロナウイルス感染症拡大、緊急事態宣言で、済生会病院支援も急遽中止。正直ほっとしました。(医療関係の方には申し訳ありません)一方サービスB活動は継続活動しています。私は外出自粛要請に反した行動をしていました。それは畑仕事。新緑まぶしい山中で人に接触せず小鳥の囀りを聞きながら、畑仕事ができ最高の贅沢をいただきました。



(平田台 八木 榮)

\* ナルクに入って8年になります。去年スマホに変えた時「ラインが出来なくては、面白くないよ」と若い先生に言われました。この4月ナルクのライングループ“桜”から招待を受けた時、ちょうど絵手紙とマスクを作っている時で、まるでナルクの様子が見えるようで、気持ちが楽になり楽しかったです。個人的には絵の制作で家の中にいることが多く絵も審査があるのですが、コロナで中止になりびっくりしています。

人の多い所には出ないようにしています。

(北春日丘 山際倭文子)

\* 使いこなせてないが今まで何とか使ってきて、ホームページまで作ったパソコン。習いに行くのも今更という気持ちから実行しなかったが、コロナの影響で自粛生活に入り、今しかないパソコンの勉強をスタートした。先生は YouTube 検索でたまたま行き当たった若い男性だが、実に分かりやすい解説だ。集中力のなさとすぐ忘れる自分に呆れ果てながらもWordの基礎から練習問題Excelの基礎へと進んでいる。今まででなんでもこうなるの?と思っていたことが分かる面白くなってきた。中級、上級には頭がついていかないので目指すつもりはないが、これからも少しずつ続けるつもりだ。早く終息して欲しいが少しだけ得をしたようなステイホーム生活であった。

(新堂 山近和子)

## 行事予定

月	日時		行事等	会場等
6月	5日(金)	15:00	イオン広場	中止
	10・27日	10:00	パッチワーク	事務所
	10日(水)	13:30	脳トレ・イングリッシュ	中止
	12日(金)	13:00	三役会	事務所
	15日(月)	午前午後	運営委員会	事務所
	16日(火)	13:30	コーラス 絵手紙の集い	中止
	17日(水)	13:30	歌おう会	中止
	20日(土)	13:30	アンチエイジング	中止
	23日(火)	13:30	新入会員研修会	中止
7月	3日(金)	15:00	イオン広場	イオン
	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
	16日(木)	13:30	コーディネート研修	研修室
	21日(火)	13:30	コーラス 絵手紙の集い	研修室

## 予約注文販売のお知らせ

椎茸(どんこ 100g) 900円  
 おにぎり海苔(10袋入り) 500円  
 キズ焼きのり(10枚入り) 300円  
 昆布(ロシア産) 450円  
 申込締切: 6月16日(火)  
 商品お渡し: 6月22日(月)から  
 注文は TEL・FAX・メール可  
 担当: 会計



☆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。

### ドー楽園

#### 6月の畑仕事

毎週金曜日午前中

\*ちょっと行ってみたい日

6月17日(水) 24日(水)午前中

初めての方大歓迎!! 担当: 花立



### コーディネート研修

7月16日(木) 13:30~15:30 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等

講師: 東條良和氏 担当: 研修

## 25周年のDVDが完成

当拠点の設立25周年記念として、新たにナルク活動の紹介DVDが完成しました。多くの外部の方にも、ナルク活動に興味を持ってもらえることをポイントに作成しました。様々な支援や地域連携活動、また、研修会、同好会など幅広い活動を紹介し、これまでの活動の写真にナレーションや字幕、音楽なども加えています。

ナレーションは、語り部活動もされている会員の阿部さんをお願いしました。

このDVDをご希望の方は事務所でいつでも見る事ができます。

6月15日の運営委員会で初披露します。

(会報担当)

## ひとくちメモ

### 速歩の勧め

この外出規制の中でも運動は必須です。私は早朝5時から万博記念公園外周を一人で歩いています(家から8.8km)。その時気を付けているのは出来るだけ歩幅大きく、急いで歩いて半周、比較的ゆっくり歩いて半周、家までは急ぎ足でとスピードを変えていきます。本来は3分間急ぎ足で歩く。慣れないうちは時計で計りながら、慣れてきたら感覚で行けます。65歳以上の方は一日6000歩以上、1万歩か早歩き30分を心がけます。

一人で歩くのは退屈でも色々コースを変えたいと思いがけない景色が楽しめます。

人の少ない時間帯を狙って歩きましょう。外出規制がなくなったときに元気に活動再開できるように、筋肉量減少を少しでも食い止めましょう。

ダイエットにもよく、楽しみながらやるのが肝心です。

(北春日丘 伊藤芙美子)



☆議事・連絡事項など

- ① 5月の行事はコロナウィルスの影響で全て中止となりました。
- ② 5月新規支援照会が1件ありました。
- ③ コロナ関係:5月18日より午後三役が当番で事務所持機。事務所の出入りは「必要に応じて自由」です。研修室の使用は6月末日まで出来ない。今年度のお誕生会は見合わせる。ブロック交流会はブロック単位で考慮する。会員手作りマスク・絵手紙は大好評でした。
- ④ 土楽会田北氏より寄付がありました。

☆4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	167	167	45.5%	提供活動・事務所当番・所定事務など
奉仕活動	255	255	37.3%	福祉・環境・拠点活動など
活動全体	422	422	40.2%	—
無点活動	3	3	—	交流会、同好会活動など
当月累計	425	425	37.2%	—

・受託事業 : ◎ご一緒:1件4.5時間、◎日常3件6回、◎サービスB:4件20回。

・預託点利用 : 3件6点 (累計6点)

☆5月度の会員異動(太字は活動会員です)

- ・入会者 : 越智秋良(玉瀬町)
  - ・退会者 : 福山圭司(園田町)、塩見亮・恵(平田町)、木村和弘・くるみ(西中条)(M会員)
- 5月末会員=410人(男性154、女性256)〈参考:2020年3月末会員=411人〉別途M会員24名

**預託点を使ってみよう！夏に向かってお手伝いすること、お困りのことはありませんか？**

例えば：網戸洗い、扇風機などのお手入れ、衣替えのお手伝いなどありましたら事務所にご連絡ください。

菓ごもり簡単レシピ (じゃこ炒め丼)

- ① 小松菜は軸と葉に分けてざくざり、豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油、ゴマ油を熱して、じゃこをいれカリッとするまで炒める。そこへ豆腐を手でくずしながら加えて炒め、小松菜の軸、葉の順に入れて調味料を入れる。
- ③ 丼にご飯を盛り、②のをせて、七味唐辛子をふる。



材料

- チリメンじゃこ 10g
- 木綿豆腐 2/3丁
- 小松菜 1/2
- しょうゆ 大 1
- 酒 大 1
- サラダ油 大 1
- ゴマ油 大 1
- ごはん 200g
- 七味唐辛子 少々

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。

6月予定は次の通りです。 11日(木)PM小松、25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)
  - ・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)

7月記念号は7月10日(金) 9時30分から配布します。配布担当は事務所に取りに来て下さい。