



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

258 号



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/>



～コロナ禍での活動からコロナ収束後のナルク活動について～

代表 石田あけみ

コロナ感染症の拡大によりほぼ2年間開かれていなかった大阪・北摂エリア拠点連絡会が、9月28日に本部で開催された。テーマは「コロナ禍で各拠点がどのような影響を受け、また収束後にはどのように活動を展開していくか」でした。

1. 活動内容について

○他拠点:前年度及び今期上半期では施設支援活動を主としている拠点は安全第一で中止が大半だった。

1 拠点は病院内での奉仕活動(草取り)が増えた。

室内活動の代わりに、清掃活動など屋外の活動が増えた。

同好会活動は室内での実施はほぼ中止され屋外でできること(清掃、体操など)が実施された。

○当拠点:預託活動の前年度稼働率は88%、今期8月末74%となっているが下期では回復すると考えている。奉仕活動では他団体との協働がほぼ中止となり前年度は53%、今期は8月末で37%、下期での増加が期待される。同好会活動は場所の使用ができず中止。高校生とリモートで世代間交流を実施した。前年度には拠点独自で市内清掃・記念展示会・PR活動を実施した。

2. 財政

○他拠点:預託活動の大幅な減少は収入減に直結している。

1 拠点のみ収支±0の報告があり、助成金の活用や空き家管理など工夫を凝らしている様子がうかがえた。他の拠点も参考になるのでは。同好会活動では、使用する場所代も収入源となっていたがコロナ禍で場所が使えず収入減となった。今後は場所代のアップを考えている。

○当拠点:賛助会費の減少はあるが今期はマイナスを覚悟で会員の参加できる「場と時」を提供する。委託事業や会員互助の支援など優先順位を考慮する必要があるのでは。

3. 新規会員へのアプローチ

オープンイベントの開催やホームページで外向け発信を多くする。

ターゲットを絞っての発信を考えている。

地区コミュニティセンターなどでのPR活動を実施しナルクの周知と会員増を目指す。

4. 大阪・北摂エリア 拠点間で協働できることはないか

合同でイベントの開催を実施し拠点を超えてナルクをアピールする。(例えば大阪城でクリーン活動を行いナルクの周知を図る)

各拠点で独自に取り組んでいることや、得意分野を紹介する機会を設ける。

エリア間でPR活動(展示会、清掃活動、ハイキングなど)をする。

失敗例や成功例などを紹介する。

* 時間預託活動の減少が拠点の財政を圧迫する現実の中で様々な工夫をしながら活動に頑張っている姿が語られた。止められない会員の高齢化と、会員減を止めるための対策に今回の経験が活かされるのかは疑問である。ナルクの理念とボランティア活動の必要性を、若い世代に引き継ぐ活動と地域への地道なPR活動の継続は1拠点のみではなくエリア全体で取り組む必要があると改めて思う。

☆コーディネート研修 10月24日(木) 13:30~15:30 参加者20名

福祉文化会館で「初めての方もコーディネーターの方もスキルアップの為にぜひ参加を！」との会報での告知で、ここ数年ナルク会員とは名ばかりで支援活動もお休みしていた時期もあり、市の委託事業もよく理解していなかったもので、久しぶりに研修会に参加させていただきました。

資料は大変充実した内容で、講師小松氏の講義及びロールプレイング時の活発な意見交換があり、充実した2時間でした。

日頃の勉強不足を反省し基本やマニュアルに忠実な支援をとの思いを新にしました。
少しはスキルアップできたかな！
(耳原 牛木紀子)



☆ドー楽園便り

秋晴れの10月26日(火)と29日(金)の両日、ドー楽園畑にて待ちに待ったさつまいもの収穫ができました。

6月10日に紅あずま、なんと金時合わせて36苗、紫いも6苗を植えました。

去年は人気があった甘い安納芋も植えたのですが、残念ながら～小動物に掘り返され食べられて、なんと5、6本ぐらいいしかまともな芋はありませんでした。

今年は小動物の被害にあわない畑に植えたので、ラッキーでした。

なんと130本ほど収穫！
(花園 花立春美)



☆10月27日 西高とのオンライン交流会のお礼状がたくさん届きました。
そのうちの一部を紹介します。ありがとうございました。



☆地域交流 穂積コミュニティセンター10月30日(土)13:30~16:00 参加者ナルク21名、来訪者9名

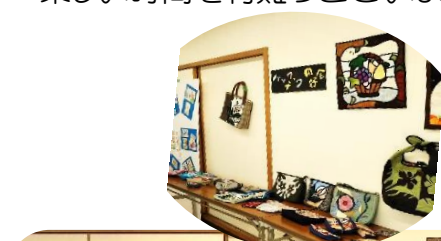
秋晴れの中、先月に引き続きナルクPR活動を開催しました。今回は“TheUps & Downs”バンドを迎え懐かしい歌を参加者全員で静かに歌って盛り上がりしました。

参加者からの感想！

- * ナルクの前向きな活動に皆さんの力強さを感じました。
- * 「ナルクとは」初めて説明を聞きよくわかりました。久しぶりに声も出す事が出来ました。
有難うございました。皆さんの活動をお祈りしています。
- * お話が聞けて良かったです。参加を考えます。
- * 頭も心もすっきりしました。有難うございました。
- * 体操は久しぶりで、肩のこりもほぐれました。
- * 懐かしの歌、思い出し感激です。
- * 「皆で歌おう」のコーナーは楽しかった。(4名)
- * 楽しい時間を有難うございました。(4名)



脳トレ体操



同好会「絵手紙・パッチワーク」作品展示



TheUps & Downs の演奏

行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
11 月	7 日(日)	8:45 11:30 クリーン作戦 バザー(雨天決行)	前月チラシ 配布
	10・25 日	13:00 IT で遊ぼう	事務所
	10・27 日	10:00 パッチワーク	研修室
	11 日(木)	10:00 三役会	研修室
	12 日(金)	11:00 懇親会・お疲れさま会	万 博
	15 日(月)	13:30 運営委員会	研修室
	16 日(火)	13:30 絵手紙の集い(年賀状作成)	研修室
	20 日(土)	13:30 アンチエイジングの会	研修室
	25 日(木)	13:30 認知症サロン	研修室
12 月	8・23 日	13:00 IT で遊ぼう	事務所
	9 日(木)	13:30 三役会	研修室
	13 日(月)	13:30 運営委員会	研修室
	14 日(火)	13:30 絵手紙の集い(年賀状作成)	研修室
	15 日(水)	13:30 お誕生会	中条公民館
	16 日(木)	10:00 シニアカレッジ研修	研修室
年末年始の休みは 29 日(水)から 1 月 4 日(火)迄です			

おしどりコーナー

暁の 湾を震わす 秋の雷
高校時代のクラブ仲間と半世紀ぶりに蒲郡
の温泉宿で再会の旅。話疲れて寝入った明
け方にすごい雷の音と雨で目が覚めた
選挙戦 山にこだまし 薄紅葉
郷里の山にウグイス嬢の音が
こだまとなって響いていた
主原 新井鏡子
穂積台 田中浩美

☆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。

11 月 7 日(日)のバザーは雨天決行です！
11:30～14:00 場所:研修室

“絵手紙の集い”は上記日程で、年賀状を
作成します
同好会以外の方もご協力をお願いします

アンチエイジングの会

日 時：11月20日(土) 13:30～15:30

内 容：*ゲーム ボッチャ
*寅年の干支色紙作り

材料費：200 円

担 当：東條・杉本・牧野



認知症サロン

日 時：11月25日(木) 13:30～15:30

あなたのこと 私のこと 懐かしい歌を
聴きながら、話して！聞きましょう！

締 切：11 月 18 日(木)まで

担 当：石田・奥村・牧野

お誕生会 (9 月から12月生まれの方)

年に一度の記念日を皆でお祝いしましょう♡

日 時：12 月 15 日(水) 13:30～15:30

場 所：中条公民館

担 当：北・中央東・西ブロック

※多数の参加をお待ちしています！

シニアカレッジ研修

日 時：12 月 16 日(木) 10:00～12:00

場 所：研修室

内 容：ナルク活動について

講 師：石田あけみ氏

広く地域の方にナルク活動を知ってもらおう

良い機会になれば！

担 当：事務局

ひとくちメモ

体内時計 (2)

人体の時計遺伝子の機能と生理学的側面から色々なことが明らかになっています。この時計を制御する遺伝子に狂いが生じると病気になりやすい。体は日中、交感神経が活発で夜間は副交感神経が活発になる。ホルモン分泌や神経活動の日周リズムと関連して様々な病気に日周リズムが見られる。喘息発作は深夜に起り易く、高血圧疾患は午後に出易く、心筋梗塞、脳梗塞のリスクは早朝に高まる。消化性潰瘍時の胃酸分泌増加は夜間に起こり、悪化する時間帯が決まっているので薬の投与タイミングを設定しやすい。がん細胞と正常細胞が増殖する時間のずれを利用し、がん細胞が活発に増殖し始める時間帯に多くの抗がん剤を投与する時間薬物送達システムという治療法も開発され、副作用が軽減され治療効果が上がっています。50 年以上1300世代にわたり暗闇で飼い続けたショウジョウバエが24時間の活動リズムを失わず機能を保っていたのですが、人間はもっと高度ですからはるかに狂いやすい。狂った体内時計は生活習慣を改めることで、それでも改まらない時は薬の力で治療しますが、常日頃から体内時計を大切に、病気に打ち勝てる力を蓄えましょう。

(北春日丘 伊藤芙美子)

運営委員会報告・関連ニュース



☆議事・連絡事項など

- ① 新規支援照会:問い合わせ10件、成立5件(買い物、掃除、ゴミ出し、家具移動、草引き)、高槻・島本拠点へ2件紹介
- ② 9月20日に行われた大池コミセンでの一般参加の方には絵手紙のお礼状を出した
- ③ 11月8日(月)9日(火)本部主催「リーダー研修」が大阪で開催される。当拠点から佐藤明子氏が参加
- ④ 11月12日(金)コロナ禍で延期されていた総会懇親会・前役員お疲れ様会が万博公園 BQQ で開催予定
- ⑤ 死亡および一般退会会員に対する謝意内規は承認された
- ⑥ 今後のナルク活動について・地域への貢献・身近な交流・預託点の活用方法・体力に応じた活動をしたい
 - ・二人体制支援の検討・地区交流会の復活・スマホ教室・意見箱の設置・ナルク認知のための PR 活動
 - ・情報の共有化・委託事業の拡大、などの意見があった

☆9月度の活動実績

活動区分	内容	当月点数	累計点数	活動者(順不同・敬称略)
時間預託	家庭内外援助、家事援助、見守り 外出介助、買い物、食事作りなど	347	1819 75.8%	青木啓、秋貞、阿部達、池原洋、石田、伊田、今井 入江、岩崎、上田展、上田久、上村、牛木、梅木
奉仕活動	福祉活動、子育て支援、環境(ク リーン作戦など)、拠点活動	305	1586 38.2%	大谷、大野、奥村、川口、神田、小松道、小松勲 佐藤明、下防、下川、杉本、瀬川、瀬戸口、竹村
無点活動	交流会、同好会、本部活動	37	94	立浪、立野、田中隆、田中正、谷口、椿、中道、布川 野口、服部、花立春、吹、牧野、待谷、松井邦、松下 向、森脇、八木、山際、山近清、山近和、吉田敦 有澤、池原美、伊藤、田中治、東條、橋本
受託事業	ご一緒:0件、日常生活:8件 15 回、サービスB:3 件 19 回、合計収入:26,250 円			
預託点利用	4 件 9 点	庭の手入れ2件、パソコン指導1件、住宅掃除1件		

- ・活動全体が活発化しています。活動者の皆様ご苦労様です。
- ・顔見知りの方も活躍しておられます。気軽にやってみませんか。笑顔の会話が弾みます。
- ・PR 部門による地域交流活動が活発に行われています。ナルクの名前が広く浸透しますように！
- ・早くも11月です。季節の衣替え整理、夏に活躍した網戸・扇風機・エアコンなどの手入れを預託点を使ってお手伝いします。お気軽に事務所まで連絡ください！
- ・預託点利用拡大のお知恵がありましたら事務所まで連絡ください。

「役立たず」言われてしよげる 預託点 「預託点 君じゃないのだ」 悪いのは」

☆10月度の会員異動

入会会員	活動会員	ありません
	利用会員	ありません
退会会員	(一般退会)平 泰・由紀(南春日丘) M会員登録 (支援終了退会)林 雅和・由佳里(庄)、岡田忠雄(中穂積)	
今月末会員数	367 名(夫婦会員 103 組、女性会員 235 名、男性会員 132 名) 前月末 372 名、前年同月 405 名	

当拠点の賛助会員の皆様、いつもご支援・ご協力をありがとうございます(敬称略、順不同)

<法人> 9件	・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(家田靖史) ・(社)遠隔援護協会・きじ園(田北英紀)・済生会茨木病院・土楽会 ・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> 11件	・安孫子浩子・今井政治(いまい内科ハートクリニック)・小野川 通江・元古隆一(北摂建材) ・辰見 登・玉城佳子(焼き立てパン凜)・友次通憲・長谷川麻水・原田 平 ・宮原正人(郷土料理九州)・若林三雄(魚庵すし若)

◎会報設置場所：茨木市:ローズ WAM、ハートフル、中央図書館、社協、市民活動センター
：摂津市:社協、コミュニティープラザ

◎12月号は12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

いつもご愛読くださりありがとうございます。今月号はいかがでしたか。また来月、笑顔で再会を！