



# 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 072-620-8707Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.jp

ホームページ <http://oshidori-ibaraki.com/>

251号



## 新たな茨木・摂津拠点をめざそう

担当:会報

コロナ禍の大変な中、昨年ナルク茨木・摂津拠点は25周年をむかえました。今までの会員の努力と実績を基に、今後どのように進めて行くべきかについて歴代代表の皆様と座談会を持ちました。その内容について報告します。

\*2月11日(木)研修室にて 参加者:山田・池原・東條・石田・竹村各氏および会報担当

1. 事務所の在り方について
2. 会員について(既存会員、新入会員、利用会員の現状)
3. 会員相互の支援、コミュニケーションについて(預託点の活用、相互扶助、情報共有)
4. 運営委員会について(活発な発言、議論について、課題や問題点の解決)

以上のテーマが出ましたが、今回は1.2について運営委員会でも議論しましたので報告いたします。

### 1. 事務所の在り方について

\*「行きにくい」、「入りにくい」、「声をかけにくい」、「支援などの話をしたいがしにくい雰囲気がある」という声があります

#### これに対して

- \*お互いを知るためにも事務所にいる間は名札をつけるようにする
- \*いつも明るく笑顔で挨拶しよう
- \*連絡事項などの情報が誰にでも分かりやすく掲示する

### 2. 会員について

- \*支援要請増に対して受け入れ体制が整っていない
- \*夫婦会員であるが活動者が一人という現状
- \*高齢化による活動者の減少

#### これに対して

- \*イオン広場・コミセンなどでPR活動を行い、新しい会員を誘う
- \*地域コーディネーターは常に新入会員や現会員が活動し易いようにフォローする
- \*ボランティア登録票の見直しをして、だれがどんな活動ができるのかを知る
- \*新入会員の方を会報で紹介する

など話し合いました。今後も続いて運営委員会で上記3.4についても議論を重ね、報告したいと思えます。

またこのような発言もありました。

◎遠い親戚より、近い他人という思いで入会し、現在も様々な活動に参加し、とてもやりがいや生きがいを感じ喜んでいる。

◎近隣の仲間でごろごから預託点を使い、お互い支援をし合いながら、みんなで努力し合っている地区もある。

今回報告できていない項目については、次回の運営委員会で議論いたします。会員の皆様も忌憚のないご意見をぜひ事務所までお願いします。メール、FAX、手紙、電話などなんでも結構です。いつでもお待ちしております。

## 定時総会のご案内

日時：5月29日(土) 総会：10:00～

場所：未定

ご案内・議案書は会報5月号と一緒にお届けします

《状況により変更有り》

事務局



## ☆地域交流会「畑田コミュニティセンター」3月14日(日) 参加者ナルク30名 一般15名

地域の人達に「ナルクを知っていますか?」のチラシを事前に配布し、地域交流の時間を持ちました。



写真及びDVDでナルクの紹介、パッチワーク・絵手紙同好会の作品展示、太極拳の実演、ビンゴゲーム(景品あり)などをしました。会員の待谷さん夫妻の連弾演奏ではクラシックから童謡まで幅広い曲目に、「皆で歌いたかった!」の声がありましたが、コロナ禍の中では歌えず残念でした。



様々な行事が中止になっている中での開催でしたが「久しぶりの外出です」の声を聞き、これからも地域の人達が気軽に参加できるイベントを企画して一人でも多くの人達にナルクはいろんなことをしているボランティア団体だとアピールする場を持つことが必要だと実感しました。

### ☆参加者の声

(25周年記念行事PR部門 青木啓子)

魚のクイズやピアノ連弾の素晴らしい演奏を聞き楽しかった。ナルクの活動内容が分かった。

ボランティアで生き生きして居られて元気ができました。楽しかった。

色々な方に会えて楽しいひと時を過ごせました。有難うございました。

## ☆お誕生会 3月20日(土) 10:30~12:00 参加者25名

コロナ禍で大変な一年となりました。今回、お誕生会を開いて下さり参加させていただきました。私は31年前に関東から引っ越してきました。私は仙台、主人も札幌出身で関西には身内もなく、これまでご近所の方や14年間続けた郵便配達の間などに助けられながら生活してきました。ナルクでも諸先輩の活動を見たり聞いたりし、いつも皆さん潑刺とされており感動しております。誰かのために自分のできることをする...本当に素敵なことだと思います。これからも微力ではありますが活動していければと、笑顔の皆さんと誕生会を楽しみながら感じました。



(新郡山 野口恵子)

## ☆認知症サロン・認知症サポーター養成講座 3月27日(土) 13:30~15:00 参加者21名

講師は会員の「ケアセンター喜楽」管理者加藤由美子氏で、認知症を理解し、どう接してサポートしていくかをテーマに行われました。日本が高齢社会に入っている現状、もの忘れと認知症の違いや認知症を引き起こす病気、様々な症状など具体例を挙げて分かりやすく説明していただきました。ビデオでは認知症の方への間違った接し方と正しい接し方などの説明もあり、今後の認知症の方への対応にも参考になりました。

質疑では、参加者から認知症の家族を介護している現状とその対応についても質問があり、答えは一つではなく様々な方法で対応していくことや、認知症の相談が出来る診療所や病院などに積極的に相談することや市内のオレンジカフェなども利用してくださいとのことでした。また、ナルクからは茨木市のご一緒サービスにも取り組んでいることの報告もあり、認知症予防のためにもナルク活動の大切さを確認しました。

(沢良宜西 伊田英雄)

## ☆春日丘高校授業支援 感想文「高齢社会を生きる」(その2)

\* 高齢社会を生きる以前に、下川さんの約80年の人生での経験談やモチベーションの保ち方、気持ちを整える大切さなどが自分の今後の生きていくうえでの良い知識になりました。

保護司も含めたボランティア活動は本当にすごいことだと特に災害時などに思う。強制されたわけでもなく、困っている人を「助けたい」という一心で被災地に向かい、必死に働く、その助けでどれだけの人々が救われるのかと考えるとなおさらボランティアのすごさを感じられる。

老後の過ごし方についての話もかなり将来の為になった。

自分は今野球を趣味にしているがこれは年を取るにつれて体の都合で厳しくなってくるので、下川さんのように、始めて一年になるゴルフや最近のマイブームの麻雀など老後でも楽しめる趣味などをこれからどんどん見つけて行こうと思うよいきっかけになった。

お話の感想ではないが、ナルクの時間預託制度はものすごく利にかなっている制度だなと感心した。自分の「やれるときに、やれることをやる」と、お話があったがこの制度は、まさにこの言葉の通りに自分の動けるときにボランティア活動をし、自分や家族が支援を必要とするときにその際溜まったポイントを使うというのは、「助け合い」がもっと広まるためには必要な制度だと思うので、この時間預託制度がもっと色々な人に知らればいいなと願う。





## 行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
4 月	6日(火)	ミニお花見茶話会	中 止
	9日(金)	10:30 三役会	研修室
	12日(月)	13:30 運営委員会	研修室
	14・24日	10:00 パッチワーク	研修室
	17日(土)	アンチエイジングの会	中 止
	20日(火)	13:30 絵手紙の集い	研修室
5 月	12日(水)	13:30 脳トレイングリッシュ	研修室
	12・29日	10:00 パッチワーク	研修室
	14日(金)	10:30 三役会	研修室
	15日(土)	9:15 市内清掃・バザー	下記参照
	17日(月)	13:30 合同委員会	研修室
	18日(火)	13:30 絵手紙の集い	研修室
	29日(土)	10:00 定時総会	未 定

2月に入会されたお仲間です。  
宜しくお願いします。



この  
合野正彦・和枝さん(末広町)  
スポーツジムの友人の紹介で入会。  
先日、ドー楽園に参加し、お話の和に入る  
ことができ楽しい時間をすごしました。  
\*趣味：旅行・読書

☆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。

市内清掃 (雨天中止)  
5月15日(土) 9:30~10:30

集合時間：9時15分  
集合場所：あいおい損保ビル1階  
持 ち 物：軍手・ハサミ・ビニール袋  
マスク・ベスト着用  
《チラシあり》 担 当：青木・山近



バザー出店 (雨天中止)  
5月15日(土) 11:00~15:00

会 場：IBALAB@広場(市役所前の芝生広場)  
出 品：採りたて野菜・海苔・椎茸  
提供品(新しい衣類・不用品)など  
\*提供品は4月26日から5月12日までに  
事務所へ!! ご協力お願いします  
《チラシあり》 担 当：佐藤明子

### 豚肉と野菜のレタス包み

材料 豚肉(うすぎり)100g ・タケノコ80~100g  
・人参 1/2 ・干しいたけ 2枚(もどし汁は残しておく)  
・レタス1/4 (手のひらサイズにちぎる)  
調味料 みそ大1 みりん大2  
しょうゆ小1  
もどし汁50CC



### 作り方

1. 豚肉・野菜をすべて細切りし少なめの油で炒める
2. 食材に火が通ったら、調味料を加え汁気がなくなるまで炒める
3. 仕上げにゴマ油少量で香りをつける
4. レタスに包んでいただく

シェフ 吹 槇子

### ちょっと聞いて



個人差の多い五十肩(肩関節周囲炎)私の場合およそ1年前、原因不明で発症、腕が肩から上にあがらず衣服の着脱に苦労し夜間痛みで何度も起きる状態でした。3ヶ月後に1ヶ月間整骨院に通ったが症状が改善されないのので暫く自然治癒を期待して市販の湿布薬と塗り薬を利用して過ごした。

友人の“治したら楽“の一言で、4カ月前に整形外科を受診、週2日通院。治療内容として1日は理学療法士によるリハビリテーションと電気治療、もう1日はマッサージと電気治療を受け、薬は毎日、痛止薬と胃薬を服用し湿布薬を貼り、使い捨てカイロを貼る、又リハビリ運動のストレッチを数分行い週に数回軽いダンベルを両手に約1時間散歩します。通院開始後、約2ヶ月で腕の可動域が広くなり衣服の着脱に痛みはあるができるようになった。現在は腕を真直ぐ伸ばして真上にあげることや捻りを加えることは痛みがあっても出来ないが睡眠を含め日常生活にほとんど支障はありません。これが一病息災だと捉え養生しています。(傘寿男人)

### ◎ 事務局からのお願い(1)

現在ナルク活動などで名札の使用をいただいておりますが、名前が浮かんでこないことが多くなる傾向を感じます。事務所での作業時も含め全ての拠点活動には名札の使用をお願いいたします。

### ◎ 事務局からのお願い(2)

- ・パソコンのウィルス感染を防止するため、USBメモリーの使用を原則禁止します。
- ・その代わりに、会員管理・経理・会報・サービスB・オレンジカフェ・用紙類、のデータやりとりについてはクラウドストレージサービス(OneDrive)の利用を始めました。
- ・他個々のデータのやり取りについては従来通りメール添付でお願いします。



☆議事・連絡事項など

- ① 新規支援照会:1件(成立) 高齢者支援:1件
- ② 3月14日(日)13時30分～16時、畑田コミセンに於いて25周年記念行事PR部門によるナルクの紹介を兼ねて近隣地域との交流会が開催されました。参加者は一般15名、ナルク30名でとても盛況でした。
- ③ 3月20日(土)7月～12月生まれの方対象にお誕生会が開催され25名の参加がありました。
- ④ 3月27日(土)13時半～15時、外部講師を招いての認知症サロンが開催され21名の参加があり、認知症サポーター養成講座として「認知症を理解し、どう接してサポートしていくか」について学びました。
- ⑤ 4月16日(金)吹田拠点担当のエリア17は開催中止。
- ⑥ 来年度の運営委員・運営組織(案)についての変更は3月末で終了しました。
- ⑦ 25周年記念行事各部門総括が発表され、関連としてPR部門の持続的設置の必要性が提案されました。
- ⑧ 2月11日歴代代表を交えての座談会が行われ、当拠点の現状と今後の在り方についてなどについて色々な問題提起がありました。今後それらについて運営委員会などで広く意見を収集し拠点運営に反映させていくこととなりました。
- ⑨ PCウィルス感染防止のためUSBメモリーを使用しないクラウドストレージサービスの利用を開始しました。

☆2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	291	3475	86.2%	提供活動・事務所当番・所定事務など
奉仕活動	213	3930	52.3%	福祉・環境・拠点活動など
活動全体	504	7405	64.1%	—
無点活動	29	296	—	交流会、同好会活動など
当月累計	533	7701	61.3%	—

・受託事業 : ◎ご一緒:2件8時間、◎日常:4件7回、◎サービスB:7件27回。

・預託点利用 : 2件2点(累計156点) 見守り1点、住宅掃除1点

**遠慮なく預託点を使ってみよう！ 手続きは簡単 事務所に電話してください**

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

☆3月度の会員異動(太字は活動会員です)

・入会者 : **合野正彦**・和枝(末広町)、前田弘之・明代(大同町)

・退会者 : 中落悟・慶子(学園町)、山田和子(耳原)、川久保靖廣・知子(中津町)M会員登録  
ご冥福をお祈りいたします 石賀昭様(大手町)

3月末会員=388人(男性 140、女性 248)〈参考:2020年3月末会員=411人〉 別途M会員27名

パソコン・デジカメ・タブレットなど 「ITで遊ぼう！」へ来てくださーいね。

4月予定は次の通りです。8日(木)PM小松、22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> ・デイサービスセンター「ドゥライフ茨木」 ・土楽会  
・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) ・友次通憲 ・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)

**5月号は5月10日(月) 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。**