



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

256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/>



茨木高校授業協力感想文 (1)

2000年(平成12年)から始まった茨木高校授業協力は今年で21年目を迎えました。昨年からのコロナ禍で、様々な工夫をしていただいた中での授業でした。子育て支援の一環として、また世代間交流も兼ねています。核家族の中で育った高校生には祖父母世代から話を聞く機会は少ないと思います。そのような中で私たちの話を熱心に聞きメモを取る姿には大いに刺激を受けます。講師それぞれの体験やナルク活動での経験を次世代に繋ぐことは、ナルクの役割でもあると考えます。

授業を受けた生徒の感想文の中から一部を紹介します。

テーマ 『高齢社会を生きる』

2組 (講師/伊藤芙美子)

* 人生の中で、人との協力や関わりはとても大切なのだと分かりました。仲間を大切にすることで、互いに助け合いができて、それがボランティア活動につながるのだと思いました。今までボランティアというと、災害時の協力だったり、どれも大変でとても勇気のいるものという印象でしたが、今回お話を伺って、あまり難しく考えなくても、人の助けになりたいという思いがあれば簡単に始めることができると分かりました。

3組 (講師/阿部紀美代)

* 阿部さんはとても大変な時代を生きて来たことが分かりました。戦争中の光景はとても見てられないもので想像するだけでも気分が悪くなるものだと感じました。おやお劇場との出会いが阿部さんの人生に大きな影響を与えたことが分かりました。たくさんの方が一つになって同じ風景を見ることはとても素晴らしいことだと感じました。また、中学校が荒れている時の話を聞いて、親がどれだけ子供の事を心配しているか、どれだけ大変な思いをしているかが分かりました。

質問です。「とても大変な時期が多かったと思いますが、どのように休憩したり、息抜きしたりしましたか？」

4組 (講師/牧野文恵)

* 自由とはとても楽しいものだと思っていたけど、牧野さんの話を聞いて、ずっと自由であることはそんなにいいものでもないと思い、ボランティアに入ろうと思ったのはとてもすごいと思いました。自分のためとはいえ、とても勇気がいることだと思います。今回、最初はシンプルであまり面白くないのではと思っていたレクリエーションですが、思ったより楽しくて良かったです。1%の人のためにすることをして、100%の人を幸せにする方法を考えて過ごしてゆきたいと思いました。

6組 (講師/上田展生)

* 戦時中に生まれてとても苦勞した人生をお過ごしになった中、頑張って生きてこられたこと自体が素晴らしいと思いました。

定年退職された後に「長生きは自分のミステークをかえす」という言葉を胸にボランティア活動をはじめられ、こうして私たちの前に立ってお話を頂きありがとうございました。

ナルクの活動は耳にしたことがありましたが、「時間預託制度」のことや、「ボランティアの心構え8項目について」も詳しくして頂いてよかったです。

7組 (講師/上田展生)

* これから先の社会を生きてゆくにはボランティアに参加するなど、地域の人々で互いに助け合うことが大切なんだと思った。

まず私たちはいま高校生活を全うしていき、やがて大人になったときに今日学んだことを顧みたいと思った。家庭科という教科の重要性が身にしみてわかった。

ナルクとの出会い

2年前イオン広場で絵手紙体験コーナーに参加したことでした。

友人と参加し、ハガキに絵の具(あとで顔彩と知りました)でお手本を見ながら何もかも忘れて一心に描きました。結果は??それよりも絵を描くのがこんなにも楽しいことかと改めて思いました。もっとやりたいとそのままナルクの絵手紙教室に参加しました。一ヶ月に一回先生とお仲間と一緒に描いています。

先生のアドバイスやみなさんの作品を参考にしながら、時にはお料理の話、花の話などで盛り上がってとても楽しい雰囲気です。今はコロナで不規則ですが、早くコロナが収束して毎月お稽古できるその日を楽しみに待っています。(水尾 安井幸子)

ちょっと聞いて

少し月遅れながら、皆さんは「ひまわりの日」をご存じですか？

ひまわりの日は1977年7月14日に、日本初の静止気象衛星「ひまわり1号」が打ち上げられたことを記念して、毎年7月14日を「ひまわりの日」として制定されました。

そもそもなぜ気象衛星が「ひまわり」と名付けられたのか、「気象と言えば太陽」ということで、太陽のイメージのある花の名前が検討され、「太陽 = SUN」の言葉を含む「SUNFLOWER = ひまわり」が選ばれたそうです。

また、ひまわりは常に太陽のある方に向かって花の向きをかえるので、いつも地球の動きに合わせて飛んでいる気象衛星をひまわりになぞらえたともいわれています。

けれどなぜいつも太陽の方を向くのでしょうか。これは花が動いているのではなく茎が動いていて、ひまわりの茎の中に含まれる成長ホルモンが、太陽光を効率よく浴びるために働きかけているそうです。

ひまわりは常に自分を成長させてくれる太陽の方を向き、太陽は大きな強い光を惜しげもなく照らし続けてくれているのですね。私達もひまわりの様に、自分を成長させてくれる太陽の方に向かって、前向きに進みたいものです。(M.k)

☆地域交流 9月20日(月・祝) PR部門

大池コミセンPR活動用の絵手紙、皆様のご協力で60枚も集まり、傑作ばかりでした。ご協力ありがとうございました。



行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等	
9 月	9・25 日	10:00	パッチワーク	研修室
	9 日(木)	13:30	三役会	事務所
	13 日(月)	13:30	運営委員会	研修室
	18 日(土)	13:30	アンチエイジングの会	中 止
	20 日(月)	13:30	地域交流	下記参照
	21 日(火)	13:30	絵手紙の集い	研修室
	24~30 日	11:50	オンライン交流	西高校
10 月	25 日(土)	13:30	お誕生会	中 止
	8 日(金)	10:00	三役会	研修室
	11 日(月)	13:30	合同委員会	研修室
	13・30 日	10:00	パッチワーク	研修室
	14 日(木)	13:30	コーディネート研修	研修室
	19 日(火)	13:30	絵手紙の集い	研修室
	30 日(土)	13:30	地域交流	穂積コミセン

おしどりコーナー

秀き垂る 風こ匂かいて あきあき
 苦瓜の やさしき秋の 実一つ
 田中治美
 黄色く熟す 点景として
 堀を超え 凌霄花 陽に負けず
 稲光 雨をとめない 雨戸打つ
 井鏡子
 猫カフェの 猫は保護猫 ソーダ水
 なかなかの 鳴けば母恋ふ タベか
 主原 新

☆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。

8 月に入会されたお仲間です。宜しくお祈いします。



向井とも子さん(西駅前町)

仕事をやめ、家でボーッ！としていたところ家田歯科でナルクの会報に出会いました。会報にあったボランティア活動、サークル活動にとっても興味を持ち入会しました。

地域交流 チラシ配布

ナルク活動を紹介しながら地域の方と交流しましょう！

日 時：9 月 20 日(月) 13:30~16:00

場 所：大池コミセン

内 容：パネル展示・DVD・パッチワーク
 絵手紙作品展示ほか

担 当：PR 吹

コーディネート研修

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お願いします

日 時：10 月 14 日(木) 13:30~15:30

場 所：研修室

講 師：小松道生

締 切：9 月 30 日まで

担 当：研修 田中治美

桜草の苗あります

事務所にて販売しています
 春にきれいなお花を咲かせてください。
 (提供/立野)



一鉢 50 円

ひとくちメモ

体内時計 (1)

いつまでも続く残暑にうんざり、体調もおかしくなりそうですね。しかし、この残暑をうまく乗り切らないといわゆる夏バテが来ます。起きる時間がまちまちだったり、朝食を食べない、夕食が9時過ぎる、寝る直前までテレビやスマホを見る、休日に寝だめをする、夜0時以降に寝る、電気をつけたまま寝る、運動をしない、こんな人は体内時計が狂いやすく、不眠、疲労感、倦怠感、食欲低下、集中力の低下、肌荒れ、やる気が出ない等心身の不調をきたしてきます。それが続くと生活習慣病になりやすくなります。

このコロナ禍、コロナうつ病にもかかりやすくなります。朝日を浴びると体内時計の時間のずれも調整されるので朝はきちんと起きて、食事は規則正しく、運動し、夜は早めにテレビやスマホを切り、静かな音楽でも聴きながら就寝します。こうすることで、夏バテにもならず元気に残暑を乗り切れることと思います。次回は体内時計の利用について書きますね。

(北春日丘 伊藤芙美子)



☆議事・連絡事項など

- ① 新規支援照会:問い合わせ3件、成立1件(高齢者家事支援)
- ② 9月20日(月祝)大池コミセンにおいて地域交流が行われる(広報活動)
- ③ 9月24日(金)~30日(木)茨木西高校と ON LINE にて交流を行う(三役対応)
- ④ 研修への要望を理解してもらうため研修担当者の運営委員会への出席を依頼する
- ⑤ 退会者および死亡された方に対して謝意を表すための内規を検討する
- ⑥ モニター制実施の第1弾として会報編集会議への参加を依頼する
- ⑦ 運営規則などの勉強会を研修項目として実施するか検討する
- ⑧ ボランティア登録票更新のため内容の検討を提案する
- ⑨ オリエンテーション資料を最新のデータを基に見直す
- ⑩ 「お元気ですかコール」は独居の方との交流を図るために継続中

☆7月度の活動実績点数

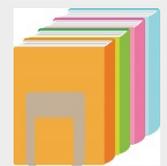
活動区分	当月点数	累計点数	累計達成率	内容
時間預託	350	1192	74.5%	提供活動・事務所当番・所定事務など
奉仕活動	263	1038	37.5%	福祉・環境・拠点活動など
活動全体	613	2230	51.1%	—
無点活動	26	45	—	交流会、同好会活動など
当月累計	639	2275	48.4%	—

・受託事業 : ◎ご一緒 : 1件6時間 ◎日常生活 : 5件10回 ◎サービスB : 6件33回

・預託点利用 : 7件17点 (累計56点)

パソコン指導9点、庭の手入れ4点、外出介助2点、住宅修繕1点、医療関係との連絡1点

気軽に預託点を使いましょう！ 手続きは簡単 事務所に電話してください
 日常生活…扇風機・換気扇の掃除、電球の交換など
 終活用…アルバム・本・衣類の整理など



☆8月度の会員異動(太字は活動会員です)

・入会者 : **向井とも子 (西駅前町)**

・退会者 : 東美恵子(真砂) 山内昌子(中河原町) 坂本暁子(春日) 土肥克己・浩子(真砂) M会員
 ご冥福をお祈りいたします 山下洋子様(並木町) 和田孝司様(西中条町)

8月末会員=373人(男性135、女性238) <参考:2021年3月末会員=388人>別途M会員25名

パソコン・デジカメ・タブレットなど 「ITで遊ぼう!」へ来てくださいね。

9月予定は次の通りです。8日(水)PM小松、22日(水)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 |
| 9件 | ・いえだ歯科医院(家田靖丈) | ・(社)遠隔援護協会 |
| | ・済生会茨木病院 | ・きじ園(田北英紀) |
| | ・デイサービスセンター「ドゥライフ茨木」 | ・じんないケアセンター喜楽(浅野健一) |
| | | ・土楽会 |
| <個人> | ・安孫子浩子 | ・今井政治(いまい内科ハートクリニック) |
| 11件 | ・元古隆一(北摂建材) | ・小野川 通江 |
| | ・友次通憲 | ・辰見 登 |
| | ・長谷川麻水 | ・玉成佳子(焼き立てパン凜) |
| | ・若林三雄(魚庵すし若) | ・原田 平 |
| | | ・宮原正年(郷土料理九州) |

10月号は10月5日(火) 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