



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>



シニア介護サポーター養成講座(2)

☆高齢者の特性の理解 (講師/石田あけみ)

「高齢者の身体および心の変化あるある」をグループワーク形式で話し合いました。

私たちはいきなり高齢になったわけではなく徐々に年を重ねてきました。生き方には個人の思考や生活状況が反映され、結果高齢期に違いがでてきたと思われれます。

身体や心に変化があったことや、それをどのようにして乗り越えたか、または乗り越えたいかを他の意見を聞きながら参考にできることなどを出してもらいました。

1) 変化あるある

- * 転ぶ回数が増えた * 視力が落ちた
- * 身体のあちらこちらが痛い * 服薬が増えた
- * あの、その、この等代名詞の会話が増えた
- * 人の名前が出てこない * 根気がなくなった
- * 新しいことに取り組めない * 物忘れが増えた
- * 医者通いが増えた * 声が大きくなった
- * 血圧が高くなった * 草取りが苦手になった
- * フットワークが悪くなった
- * 体力に自信がなくなった

2) どう乗り越えたかまたは乗り越えるには

- * メモをする * わからないことはすぐ調べる
- * 楽観的に考える * たいしたことないと思う
- * 身体を休める * 興味あることだけをする
- * リハビリ * ベットの上で体操をする
- * 散歩をする * 医者にかかる

高齢期には、身体や心の変化に上手に対応できる場合とうまく対応できなくて戸惑うなど様々なことが起こります。色々な考えや意見を参考に健康寿命を延ばして楽しく高齢生活を送りたいものです。

☆感染症について (講師/伊藤芙美子)

感染経路には空気感染、飛沫感染、接触感染、ベクター媒介感染(ノミ、蚊、寄生虫など)があり、人間は感染症と有史以来戦ってきました。

世界三大感染症と言われるマラリア、結核、HIV。今や地球温暖化の影響でマラリアは猛烈な勢いで範囲が広がってきています。感染症の流行により文明が多大な影響を受け変革が起きています。

さて、Covid-19 ですが現在はワクチンも安定供給され、落ち着きを見せてきている反面、何度も再燃しています。死亡者は減っているもののやはり、他の疾患を抱えておられる方には厳しい現状です。変異を繰り返すごとに感染力は強くなりますが、重症化リスクは下がると言われています。世界中の人が免疫を獲得でき、普通のインフルエンザの扱いになることを願うばかりです。

かつてワクチン大国だった日本ですが今回のワクチン製造、取得には非常に遅れをとりました。

ワクチンの開発は流行が終われば用なしになるので開発しても割りに合わないメーカーは乗り気ではありません。

今回のような有事に備えて国をあげてのバックアップは絶対必要です。経済大国のバックアップぶりは目を見張るものがあります。薬の原料を特定の国に依存している現状を打開し、すべてを日本国内だけで賄える力をつけることが重要です。治療薬については健闘している日本、早く効果をあげてくれるといいですね。



☆ふるさと紹介(姫路市)

「せっせっせー 夏も近づく八十八夜トントン」と私の手遊びの歌です。

それを近くのおばあちゃんに(92歳)聞くと、「せっせっせー、旅順、開城、やくなりて、敵の將軍ステッセル」という。ところが、子供のころに近くの川で日本手ぬぐいを広げて、二人がかりでめだかをすくった遊びは全く一緒に、二人で大笑いしました。昔はゲームもスマホもなかったから…ですね。

コロナ禍で故郷にはほぼ3年帰っていませんが、新幹線で姫路城が見えると、ああ、帰って来た少しわがふるさとの町を誇りに思います。

ゆかた祭りなどもあります。記憶ははっきりしないのですが、父が横笛を吹き、兄が山車の上で太鼓をたたいて、そのうしろをハッピを着て母と歩いたものです。城下町なので、白樺のおも菓子を茶室で使っていました。茶会で白樺を目にすると昔を次々と思い出します。城内の桜まつりも賑やかです、ぜひ一度訪れてください。(南春日丘 谷口信子)



☆シニア介護研修に参加して 7月14日(木) 13:00~16:00 参加者19名

石田講師により「高齢者の特性の理解」グループワークが始まりました。

①「高齢者の身体および心の変化あるある」を話し合った。楽しかった。時間が足りないくらい盛り上がった。何を言ってもそうそうそんなことあるあるということばかりで、体力の低下、視力が落ちて読書が減った。夜、読んでいると眠くなる。眠くなるのがいいねという人。大掃除を後回しにしたり、漢字が書けない。新しいことに挑戦できなくなった。声が小さくなったと言えば最近大きくなった人。連れ合いの耳が遠くなったから等々。全部は書けません。

② それをどう乗り越えたかまた乗り越えるには



歩く速度が落ちた人は万歩計をつけた。楽しいことから始める。お孫さんのお弁当を作っている(認知症にならないため)。忘れると元に戻って考える。新しいことには挑戦せず諦める人、市のボランティアに出かける人。コロナでお客様が減り部屋が片付かない。

「感染症の知識と対応」については伊藤講師によるプロジェクターを使ってのお話。

手洗いも15秒以上とか、アルコールの利用も思い切り使用し手首まで指も両手をしっかりと流水で洗う。アメリカと日本の薬、治療の違い。難しい話題でしたが、興味津々注目でした。(南春日丘 谷口信子)

☆脳トレイングリッシュ 7月23日(土) 14:00~15:00

脳トレイングリッシュはしばらくコロナ感染防止のため休止していましたが、7月23日事務所で久しぶりに開催されました。

講師はナルク会員の布川さんで、手作りの英語テキストを作ってくださいました。

内容は Nursing Care(介護)に関係する英単語で、認知症やリハビリなどの単語の紹介もありました。次に a から始まる英単語あれこれと題し、クイズ形式で Apple などの 15 個を選んでみました。

最後は音楽 CD を鳴らし一緒に歌いました。題名は「What a wonderful world」で歌詞も分かりやすく作ってもらい、とても歌いやすかったです。

皆さんもぜひ一度お試しで参加してください。

初心者でも分かりやすいテキストを布川さんが毎回用意されているのでお気軽にご参加ください。お待ちしております。(沢良宜西 伊田英雄)



5月開催の「みんな集まれボランティア」でのひとコマです。

8月号「社協だより」の表紙にナルクの幟が写っています。(笑)

*秋のフリーマーケットでまたお会いしましょう!!

行事予定

月	日時	行事等	会場等
11日～15日 夏休み			
8月	18日(木)	10:00 三役会	事務所
	18日(木)	13:00 認知症サロ	中止
	22～29日	茨高授業協力	茨木高校
9月	8日(木)	10:00 三役会	事務所
	8・22日	13:00 ITで遊ぼう	事務所
	10・24日	10:00 パッチワーク	事務所
	10日(土)	13:00 絵手紙の集い	事務所
	12日(月)	13:30 運営委員会	中条公民館
	17日(土)	13:30 お誕生会	中条公民館
	20日(火)	13:00 シニア介護サポーター養成講座	クリエイティブセンター
24日(土)	14:00 脳トレイングリッシュ	事務所	

☆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のでご確認ください。

☆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。

おしどりコーナー

【やみつき大葉&やみつきミョウガ】
ご飯のお供に(私は卵かけご飯とともに食べるのが好き♡)、冷奴にのせても美味です。



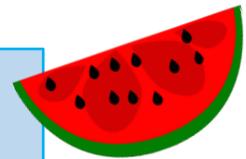
材料

- ① 大葉複数枚(適当)
- ② ゴマ油+だし醤油(麵つゆでもOK)1:1の割合で混ぜておく(冷蔵庫で半日は置く)

作り方

- ①の大葉を洗って水気を拭き取り細かくきざむ ①を②のタレに漬け込む
- ※やみつきミョウガの作り方も同様です。(シェフ NM)

暑中お見舞い申し上げます



お誕生会 (4月～8月生まれの方)
9月17日(土) 13:30～15:30
場所：中条公民館
会費：なし
申込：8月19日(金)まで
担当：北・西北・中央ブロック
*該当者には、案内状送付

シニア介護サポーター養成講座
9月20日(火) 13:00～16:00
場所：クリエイティブセンター(2F会議室)
内容：車椅子介助の操作方法
講師：社会福祉協議会
持物：雨天決行のため雨に備えて
ウインドブレーカーなどの雨具
担当：研修

脳トレイングリッシュ
9月24日(土) 14:00～
場所：事務所
内容：お楽しみに
担当：布川啓子

猛暑を乗り切ろう!!
氷の楽しみ方
◎フルーツのスムージーにミルク、氷などを加えてミキサーにかけ固める。
◎100円均一の丸型製氷器で作った球型の氷で酒を飲むとリッチな気分。
◎かき氷用の製氷器に草花をいれてお皿にのせて涼をとる。



健康で日々を乗り切るために一日に必要な栄養素!! (♪鉄道唱歌のメロディーで♪)

- ♪ウオいち 魚を一皿
- ♪ニクいち 肉を一皿
- ♪タマゴいち 卵を一個
- ♪牛乳ひとつに 乳製品一品
- ♪豆ひとつ 大豆製品一品
- ♪野菜は4品に 野菜4品
- ♪ごはん食べ ご飯、パンなど
- ♪おやつは果物 おやつに果物
- ♪食べましょう 食べましょう



*朝ごはんを食べないと、熱中症にかかりやすいと言われています。酷暑を乗り切るために左記の栄養素を取り入れましょう



☆議事・連絡事項など

- ① 新規支援照会:1件(庭の手入れ)返事待ち。
- ② 6月25日立命館大学に於いて車椅子体験実習が行われ、学生10名を含め16名の参加があった。
- ③ 7月14日シニア介護サポーター養成講座第2回が行われ19名の参加があった。
- ④ 7月11日～19日茨木高校授業協力が行われた。8月22日～29日の予定有り。
- ⑤ 6月18日アンチエイジング、7月23日脳トレーニングリッシュの活動が開催された。
- ⑥ 8月5日(金)エリア連絡協議会が箕面拠点にて行われる。テーマは会員増員計画について。
- ⑦ ブロック見直し案について、現状の説明があり、今後状況を整理し(案)を提出する。
- ⑧ 社会福祉協議会の特別賛助会員に登録することが承認された。

☆6月度の活動実績

活動区分	内容	当月点数	累計点数	活動者(敬称略・五十音順) 太字は当月新規
時間預託	話し相手、PC指導、家庭内外援助 家事援助、見守り、外出介助、買物 食事作り、子育て支援など	446	1316 122.4%	秋貞,阿部達,新井鏡,有澤,池谷,池原洋,池原美 石田,伊田,井上ま,伊藤,入江靖,上田展,上田久 上野,上村,牛木,浦久保,大嶋,大谷,大野,岡 奥村,尾崎,小野木,小幡,鹿野,川口,河野モ 神田,駒井,小松道,小松励,合野,坂部,下防,下川 杉本,瀬川,扇間,田口,竹中三,竹村文,立浪,立野 田中隆,田中正,田中治,谷口,椿博,東條,遠山 中川,中島,中道,布川,野口,橋本,花立隆,花立春 原公,比村,廣澤,深尾,吹,藤田喜,牧野,待谷 松井健,松井邦,松下,箕浦,宮地,三宅,向公 向井と,森脇,八木,矢普留,山際,山崎百,山近和 山近清,山本朝,山本義,吉田敦,吉田紀
奉仕活動	福祉活動、子育て支援、拠点活動 環境(グリーン作戦など)	423	1363 89.4%	
無点活動	交流会、同好会、本部活動	32	119	
受託事業	ご一緒：2件10.5時間 日常生活：8件15回 サービスB：10件29回			
預託点利用	7件16点	PC指導8点、庭の手入れ6点、住宅掃除1点、話し相手1点		

時間預託は高齢者支援が約99%の達成、子育て支援が28%であったが時間預託活動としては約125%の達成であった。奉仕活動では福祉活動が増加傾向にあり、子育て支援(登下校見守り)も多く約83%の達成であった。

☆7月度の会員異動

入会会員	活動会員	—	利用会員	好田 豊・悦子(春日)
退会会員	(一般退会)田村英明・加代子(鮎川)、和田明光・加代子(新郡山) (支援終了退会)池上清美(宿久庄)、中川美代子・勇(橋の内) (他拠点へ転出)大島三鈴(総持寺台)			
今月末会員数	351名(女性会員 226名、男性会員125名) 前月末 357名 前年同月 377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・五十音順)

〈法人〉 8件	・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) ・土楽会
〈個人〉 11件	・安孫子浩子 ・稲葉通宣 ・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 ・玉成佳子(焼き立てパン凜) ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・宮原正年(郷土料理九州) ・若林三雄(魚庵すし若)

会報設置場所 茨木市: いえだ歯科医院、茨木シルバー人材センター、オアシス平田、済生会茨木病院
シニアプラザいばらき、市民活動センター、社会福祉協議会、庄栄図書館、
中央図書館、中条図書館、ハートフル、穂積図書館、街デйнаみき、水尾図書館
ローズ WAM

摂津市: コミュニティプラザ、社会福祉協議会、高齢福祉課

◎9月号は9月5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。

《編集後記》コロナが隆盛になり、またワクチンのお世話に…いつまで続くのでしょうか？

私たちは予防しながら、めげずに活動しましょう、生きがいや、やりがい、楽しいことを求めて…。

新入会員の方々の活躍も増えています。嬉しいです。(S)