

# ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

268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) テーマ「高齢社会を生きる」

### 1年1組 講師/伊藤芙美子

\* 受け身でいても何も変わらないので、自分から動く事が現状を変えるための大きな一歩であると感じた。私も色々なことに挑戦していきたいし、自分で自分の人生を良くしていきたいと思った。

\* 苦難がある時、たくさんの人に助けられたといわれており、どんな時でも人とのつながりはすごく温かくて大切なものだった。

### 1年2組 講師/下川尚伸

\* 私のおじいちゃんやおばあちゃんも含め、最近の高齢者は信じられないくらい若くて、夢や目標や生きがいがあって、元気がもらえます。

自分は老後が楽しみだし、毎日を楽しんで生きていて、たくさん不安もあるけれどそれ以上に、楽しそうだと思っています。また、年老いてなお自己管理はもちろん「支える側」としての立場に回っていて素晴らしいなと思いました。

\* 高齢者社会を生きる術は、やはり「意欲」と「健康」が一番だなと講話を聴いて感じた。

下川さんはお若いころにたくさん苦労されて、だからこそ「支える側」として定年後も精力的に活動することができたんだと思う。フルマラソンをまた完走したいという夢は本当にすごいと思うし、登山やゴルフも楽しんでやっていると聞いて自分も健康をちょっと考えて運動の習慣をつけたいと思った。

### 1年6組 講師/牧野文恵

\* 私は今まで地域のボランティア活動をしたことがなく、かなりハードルを感じたりもしていましたが、ちょっとした人助けだけでも良いと分かって、すこしずつ頑張ろうと思いました。

「やらせてもらう」ものとしてボランティアを考えるというのは私には思いつかなかったことなのでかなり印象に残っています。

ちなみに私もレクリエーションはすごく好きなのでもっと色々な人に知ってもらいたいと思いました。

\* 普段の授業で「ボランティアは気軽に行うべきもの」とよく聞きますが、牧野さんの話を聞いて確かにボランティアをするチャンスがあれば、チャレンジして自分をチェンジしてみたらいいかもしれないと思いました。ボランティアをする上での心がけとして、「気軽にやりすぎず責任をもってやらせていただいている」という感謝の気持ちを忘れない、という考えは私の中になかったもので、すごく印象に残りました。

### 1年7組 講師/上田展生

\* 戦時中という大変なときに生れて、実体験してきた方のお話が聞けて良かったです。教科書で事実を知るよりもさらに戦争の辛さ、大変さが伝わりました。

また街をきれいにするグリーン作戦などのイベントも参加してボランティア活動してみたいなと思いました。心がまえや理念も素敵だなと思いました。

\* 私たちが歴史でしか知らないことを多く経験していて、不思議な感じがした。

すごく大変な時代を生きていらして、それでも一生懸命生きることを大切にしていってほしいところがあると思った。ボランティアはどうしても人のためにするからやってあげると思いがちだけど、自分の充実感に繋がるっておっしゃってたので、もしする機会があればそれを意識してやってみたい。

### 1年9組 講師/上田展生

\* 今まで何度か習ってきたけれど実際に経験された方からお話を伺うことはそんなに多くなかったので良い経験になりました。戦争の影響を受けるのは国民全員なのに戦争をするかを決めるのは大統領などの数少ない人のみということに、最近ウクライナとロシアの戦争をテレビで見て疑問を持つようになりました。これからずっと世界が“平和”であればいいなと思いました。

\* 太平洋戦争中に生まれ、壮絶な幼少期を過ごしたことを聞いて、自分の今の生活の有難みを感じた。ボランティアの心構え8項目を聞いて自分もできることから少しずつやっていきたいと思った。

## 北摂地区連絡協議会報告 「アイデアがナルクを救う」

第1回北摂地区連絡協議会が箕面市民センターで8月5日に開催され、大阪南・北拠点を除く5拠点が集まりました。

今回のテーマは「各拠点会員増員の具体的施策について」でしたが、どの拠点もコロナ禍で預託活動は落ち込み、さらに会員減少に歯止めがかからないのが実情でした。

また高齢化が進み平均年齢が79才を超えている拠点もありました。50～60代の会員増強に緊急を要するのは各拠点共に認識していますが妙案がないのも現実です。



しかし各拠点が集まり知恵を絞りアイデアを出し合って、その中からヒントが見つかるかもしれません。「知って得するナルク講座」「3千円で親孝行」「なんでも相談」また地域の公民館、コミセンでPR活動などはすでに実施中。またハロウィンで仮装行列等の案も出されました。

1拠点の力は微力ですが5拠点が集まり、議論の中からヒントが見つければ大きな力となり実行に移すことが可能です。皆様のアイデアを待っています。(代表 石田あけみ)

### ☆ふるさと紹介(新潟県)

父の仕事の関係でよく引っ越しをしており、長い所でも4年くらいで転校も4回。それぞれの土地に思い出があります。初夏6月、白根大凧合戦。中の口川の両岸から畳2畳分の大凧を揚げ空中で絡ませ、凧の綱が切れるまで川を挟んで引き合い、勝敗を決める勇壮な祭りです。当時は校庭で凧の制作をしていました。

夏8月、長岡大花火大会。今年は3年ぶりでテレビ中継もあり、三尺玉をもう一回見に行きたいと思っています。十日町市松之山温泉近くに3年ほど住んでいましたが、真冬には4M以上の積雪があり、里山全体がすっぽり雪に覆われ、本当に冬ごもり…。

茨木に住み48年、ただ懐かしく思う今日この頃です。長岡の花火はぜひ現地で…。

(耳原 牛木紀子)



### ☆ナルクに入会 *ちむどんどん♪♪♪*

今年4月、オレンジかふえを通じてナルクへ入会しました。入会后、音楽バンドの“サニーサイド2”にお誘いいただき、ウクレレの練習に励んでいます。元々は細々と続けていたウクレレ。

大先輩方から、気長く丁寧に教えていただいています。演奏会では、緊張のあまりウクレレの音がスリリングになっても温かく見守ってくださり、感謝ばかりです。

7月の演奏会では、観客の方から“私もウクレレを弾いてみたい”と嬉しい一言をいただき、大変励みになりました。ボランティアとして活動、支援する中で、次々と新しい素敵な出会いがあり、周りの方々の温かさを感じています。まずは元気！そして笑顔で今できることをひとつずつ！をモットーに活動を続けていきます。(太田 加藤和世)

### ☆北海紀行

夏の北海道生活は3回目です。1回目2回目は貪欲に道内各所を巡りました。

札幌市内は隈なく、礼文・利尻・稚内・網走・釧路・小樽などに行きました。3回ともスタートは富良野と美瑛です。北海道の大きな丘陵に咲くラベンダー等を味わいます。今回の遠出は日高経由襟裳岬でした。



灯台とゼニガタアザラシ、他は「襟裳岬」の歌詞の通りでした。

北海道のドライブは高速道路を除くととても素晴らしいものです。海を見ながら、また車の少ない木立の中を走るのは最高です。面白いことがあります。行く先々で車の関西ナンバープレートを見ると何故かお互いに話しかけてくることです。経験はありませんが異国で日本人に会った気持ちに近いのかな。京都福知山・大阪吹田の方とお会いしました。今回は体力・コ

ロナの事もあり遠出は控え目にして札幌中心の生活、一日の始まりは大通り公園の散歩からです。気温は低く空気はカラッとしていて汗をかき事はありません。日中も快適です。札幌市内を歩いて感じたのは道路、特に歩道(アスファルト)の所々にデコボコがあり、脚力の衰えもあり何度かオットット！北海道に魅せられてまだまだ行きたい所はありますが今後は体力・経済力と相談です。

(穂積台 小松道生)

## 行事予定

月	日時	行事等	会場等	
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	クリエイトセンター
	24日(土)	14:00	脳トレイングリッシュ	事務所
10月	8・22日	10:00	パッチワーク	事務所
	8日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	11日(火)	10:00	三役会	事務所
	17日(月)	10:00	合同委員会	中条公民館
	22日(土)	13:30	地域交流会	中条公民館
	27日(木)	13:00	認知症サロン	クリエイトセンター

## おしどりコーナー

日傘さし立ち話まだ続きあり  
流灯やオレンジ色の帯となり  
穂積台 田中浩美

川柳  
抱き上げる孫が一言密ですよ  
生さがいはい何かと聞かれ生さること  
マスクとる緊急事態 ノーメイク  
(健康川柳より引用)

☆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(2F)

会費：なし

担当：北・西北・中央ブロック

※状況により変更有り

私の家族紹介  
マロンです。Y.M



### 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：クリエイトセンター(2F会議室)

内容：車椅子の操作方法

車椅子での移動実技

講師：社会福祉協議会より

持物：名札

雨天決行のためウインドブレーカー

などの雨具持参

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



### 地域交流会

10月22日(土) 13:30～16:00

場所：中条公民館(2F)

内容：ゲーム・バンド演奏など

担当：PR部門



忘れてもあなたはあなたのままでいい  
9月21日は世界アルツハイマーデー  
認知症になっても安心して暮らせる社会を

### 認知症サロン

10月27日(木) 13:00～15:00

場所：クリエイトセンター(2F会議室)

内容：認知症対応トレーニング

担当：石田・奥村・牧野

マダニ被害が  
ありました！！

マダニが繁殖しています。

屋外作業する時、虫よけスプレーをし、長袖などで  
肌を出さないように！！

発熱・発疹があった場合、早期受診！！





## ☆議事・連絡事項など

- ① 新規支援照会:問合せ3件、成立2件、申請中1件
- ② 8月5日北摂地区連絡協議会が開催され石田代表が参加。5拠点の現状と「会員増への施策について」を話し合い、各拠点の厳しい現状と共有出来るアイデアがあれば積極的に取り入れる等を協議した。
- ③ 8月22日～29日茨木高校授業協力が行われた。講師は石田・上田・下川の3氏
- ④ 9月17日お誕生会が行われる。多くの参加をお願いします。
- ⑤ 9月20日シニア介護サポーター養成講座開催予定(車椅子研修)
- ⑥ 8月18日予定の認知症サロンは10月27日(木)に延期された。
- ⑦ 11月6日(日)福祉文化会館において歯科研修実施予定。

活動者名の掲載は1年間掲載してきましたが、今月をもって終了と致します。

## ☆7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	425	1741 121.5%	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 上田よ上野,上村,牛木,梅木,浦久保,大嶋,大谷 大野,奥村,小野木,小幡,加藤和,川口,河野モ 神田,駒井,小松道,坂部,峪,佐藤明,下防,下川 杉本扇間,田口,竹中三,瀧井,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,野上,野口,橋本,花立隆花 立春,原公,比村,廣澤,藤井宗,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,八木,矢普留,山際,山崎吉,山田淳,山近和 山近清,山本朝,山本義,横井,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(クリーン作戦など)	395	1758 86.5%	
無点活動	交流会、同好会、本部活動	23	142	
受託事業	ご一緒：2件5時間 日常生活：7件13回 サービスB：7件20回			
預託点利用	1件5点	庭の手入れ5点		

◎ドーナツ園は鹿の被害に遭いながらも菊菜・ほうれん草・大根などの植え付けの準備中です。  
11月のフリーマーケットをお楽しみに！

## ☆8月度の会員異動

入会会員	活動会員	—	利用会員	堀川なつゑ(宿久庄) 村井昌子(大同町)
退会会員	(一般退会)河崎葉子(上郡) (支援終了退会)川島美陽子(山手台)			
今月末会員数	351名(女性会員226名、男性会員125名) 前月末351名 前年同月373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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アシスタント(榎樋口忠明) ・いえだ歯科医院(家田靖丈) ・(社)遠隔援護協会</li> <li>・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)</li> <li>・デイサービスセンター(ドゥライフ茨木) ・土楽会</li> </ul>
〈個人〉 11件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・長谷川麻水 ・宮原正年(郷土料理九州) ・若林三雄(魚庵すし若)</li> </ul>

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

◎10月号は10月5日(水)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》

コロナの猛威と猛暑を乗り越え、さあ始動！皆様からいただいた記事や感想文を読んで元気をとりもどした気がしています。本格的な秋が待ち遠しい今日この頃です。(S・K)