NPO 法人ナルク茨木･摂津拠点 ナルク(NALC)　2022 年 12 月 号付録

ナルク茨木･摂津　「おしどりの会」

271 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
Tel 072-620-6088 FAX 072-620-8707Mail: oshidori-nalc@ktb.biglobe.ne.
ホームページ http://oshidori-ibaraki.com

第17回拠点リーダー養成講座を受講して

事務局長　伊田 英雄

11月10日～11日ナルク本部主催の「第17回拠点リーダー養成講座」に参加しました。全国から男性9名、女性4名の13名が参加し、札幌拠点や函館拠点からの参加もありました。

他拠点の様々な情報も得られ、実り多い有意義な講座であった。

講座はまず神野会長から基調講演があり、この講座は今まで多くの会員に受講してもらっているが、一番重要な研修であるためナルクの基本理念を再確認してほしいとの事である。

また、現状の問題点としてナルクの原点･基本を忘れていないか。コロナ禍の影響などで、活動も全般に低下して、拠点の経営も悪化している。高齢化や後継者不足、退会者なども増えており、これらの問題の対応としては、会員同士の声かけやクラブ活動、新人研修、また地域の他団体との連携などで拠点を活発にすることが必要であるなどの話があった。

その後は各理事から定款、時間預託活動、地域活動、事業活動、会計についての講義があった。その中で事業活動ではコロナ禍や高齢化の影響などで、全国での時間預託活動(過去最大年間 199,000 点)→90,000 点と半分以下に、奉仕活動(最大年間 250,000 点)→80,000 点と大幅に低下しており厳しい状況である。但し、枚方拠点など市からの委託事業や総合サービスで収益をあげて頑張っている拠点もある。

講義の後は、2グループに分かれて、別々のテーマで熱心にグループ討議を行った。私達グループは7人で「会員(活動会員特に若い人)を増やすには」というテーマで、まず各人が拠点で行っていることや思いつくままに案を紙に書き出して台紙に貼り、それをいくつかのグループに分け話し合った結果、以下の 4 つの提案に集約した。

① 参加しやすい場を作る…多世代カフェ、同好会、若い人向けの趣味の会などをつくる。
② 自治体等の広報誌を利用しイベントの予告をする…地域の人対象の説明会を開く。市広報やマスコミなどを利用し、市民に分かりやすくPRする。
③ 子ども達へのアプローチから親世代へ…子ども食堂、宿題カフェ、学童でのイベントなどで親世代にもPRする。
④ デジタル世代へのアプローチを図る…ネットや SNS、インスタ、フェイスブックを利用し若い人にもPRする。

今後、グループで話し合った事や他拠点での実例を参考にして、当拠点でもできることがないか検討して、会員増加や拠点活動の活性化に繋げていきたいと思います。

☆ふるさと紹介（新潟県）

私の故郷は新潟市亀田町です。♬亀田のあられおせんべい♬で有名な町です。新潟県は縦に細長く上越・中越・下越となっていて私は下越の新潟市中心から車で20分程の亀田町で生まれ育ちました。

自然豊かな所で、川でおたまじゃくしや魚を捕まえたり、冬は雪合戦や竹そりで男女学年を問わず大勢で暗くなるまで遊んでいました。冬の通学では田んぼに積もった雪の上を斜め横断したりと楽しかった思い出がたくさんあります。

萬 代 橋

今では町はすっかり変わりシャッターを降ろした店も多く、町の近くには工業団地や商業施設ができ、新潟市は関越道で東京と繋がり新幹線も開通して大都市に発展しました。

お米・お酒・お魚は特に美味しいです。日本三大花火大会である長岡花火は歴史がありますが、その中でも中越地震後の復興を願い、平原綾香さんの「ジュピター」にのせて10分間連続して上がり続ける花火が圧巻です。時々思い出すのは稲穂が実って風に揺れている広大な田園風景・周りの美しい山々・四季折々に姿を変える日本海が懐かしいです。（穂積台　小松励子）

☆誤嚥予防・口腔ケア講習会に参加して　11月6日（日）　参加者25名

いえだ歯科医院院長先生より「誤嚥予防・口腔ケア」についてのお話がありました。
特に下記①②の体操は簡単にできるので、頑張って健康生活を維持していきたいと思います。
一日最低30セットが理想とのことです。

① 「あいうべ体操」
「あ～」「い～」「う～」「べ～」と口を大きく大げさに動かします。
・舌の位置の大切さ：舌の適正な位置は上あごにピタリとついている状態です。
・口を閉じている時は必ず舌の位置を意識するようにする。
・この体操で唾液の分泌・歯槽膿漏・虫歯の状態まで変わってきます。
・口元を若々しく見せたり、若返りの表情筋の訓練にもなります。

② 「パタカラ体操」
「パ」は唇の閉じる力を鍛える。
「タ」は舌を前に押し出す力を鍛える。
「カ」は舌を後方へ引く力を鍛える。
「ラ」は舌の上方への動きを鍛える。

いずれも口腔の健全を保つには、口まわりの筋肉を鍛えることが大切であるということでした。
（西太田　立野祥子）

☆シニア介護サポーター養成講座を受講して　11月15日（火）　参加者21名

＊在宅介護の基本と実技

ベッドから車椅子への移動、シーツの交換、パジャマの着替えなどの介助法の実技を教えていただきました。座学では想像しかできませんが、目の前で実演していただくことで、注意すべき要点がよくわかりました。どうすれば介護する側とされる側の負担が少なくてすむかが考慮され理にかなっていることと、残存機能をできる限り使っていただく工夫がされていることに感心させられました。今後支援する立場、あるいは万が一私自身が支援される立場になった時に大変役立つ研修でした。　（若草町　駒井幸子）

＊認知症の理解と対応

最近の自分自身を振り返ってみると、良く知っている名前や名称、言葉がすぐに出てこないことが多々あります。認知症の始まりではないのかと不安になります。認知症にはいろんな症状があると聞いています。相手との会話の中で認知症に関わる症状を見つけ出し、感じ取ることも介護する上で重要なことと思います。その為にも丁寧な会話で相手の言葉を引き出し、否定することがないよう、心にゆとりをもって接したいと思います。　（穂積台　田中治美）

☆23年目を迎えたクリーン作戦

平成11年（1999年）、茨木高校入交先生との懇談をきっかけに地域貢献の一助として「地域の清掃」をと、当時からナルクを支援していただいている少林寺拳法連盟の若林氏とともに提案しました。まず生徒達がお世話になっている学校の周辺から清掃をしてはという事で先生方からも賛同をいただきました。現在では参加団体7校（中・高・大学）、一般7団体、参加人数は約400名にもなります。

作業後は各団体の代表と市長、議員の挨拶もあり、「皆様お疲れさまでした」と笑顔で再会を約して作戦終了です。

開始当時に比べて、市内の放置ごみは目に見えて少なくなり市民からは感謝の言葉かけもいただいています。参加の高校生にも社会貢献の意識が芽生えてきたとの声もあります。これからも地域への貢献、共生を目指して、参加者を増やし活動の輪を広げていきたいです。（初代代表山田稔氏原稿より抜粋）

行事予定

月	日	時	行　事　等	会場等
12 月	3 日(土)	13:30	アンチエイジングの会	事務所
	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 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
	13 日(火)	13:15	シニア介護サポーター養成講座	中条公民館
	15 日(木)	10:00	ｼﾆｱｶﾙｯｼﾞ講座	シニアプラザ
	16 日(金)	14:00	西高交流会	西高
	17 日(土)	13:30	お誕生会	中条公民館
	23 日(金)	13:30	歌おう会	中条公民館
	24 日(土)	14:00	脳トレイングリッシュ	事務所
	年末年始の休み　29 日から 4 日迄			
1 月	12 日(木)	10:00	三役会	事務所
	14•28 日	10:00	パッチワーク	事務所
	14 日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	16 日(月)	13:30	運営委員会	中条公民館
	21 日(土)	13:00	健康マージャン	事務所
	24•25 日	10:00	春日丘高校授業協力	春日丘高校
	28 日(土)	12:00	新年懇親会	セントラルホテル

☆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

ゆり根の梅肉和え

材料

ゆり根•小一個、梅肉•(ビン詰め)小さじ1
(ビン詰めがない時は、梅干しの実をすりつぶす)
砂糖•小さじ1
味醂•小さじ1(甘くないのを好む方はお酒)
この梅肉のたれは、鱧の湯引き等色々に使え重宝します

作り方

① ゆり根を一枚ずつはがし、きれいに洗い、水をきる
② 沸騰したお湯で2•3分茹で水をきる
(茹ですぎないこと)
③ 粗熱が取れたら調味料を合わせてあえる

＊長芋を短冊やサイコロに切りあえても美味しいです　(シェフ　T•0)

シニア介護サポーター養成講座

日 時：12 月 13 日(火)13:15～14:15
場 所：中条公民館
内 容：日常生活支援
ごいっしょサービスでの対処方法
講 師：奥村
時 間：14:30～16:00
内 容：緊急時の対応と応急手当
(緊急事態発生時の連絡手順、
AED の使用、心臓マッサージなど)
講 師：茨木消防署より
担 当：研修

お誕生会　(9 月～12 月生まれの方)

日 時：12 月 17 日(土)　13:30～
場 所：中条公民館
＊体操•手品等々楽しい催しを予定しています
誕生月でない方もお友達を誘ってぜひご参加ください♡♡♡
担 当：東•西•摂津ブロック

脳トレイングリッシュ

日 時：12 月 24 日(土)　14:00～
場 所：事務所
担 当：布川

歌おう会！

みんなで一緒に歌いましょう
日　時：12 月 23 日(金)13:30～14:30
場　所：中条公民館大ホール
参加費：100円
申　込：不要です
担　当：小松

新しい年を仲間と共に～新年懇親会！

1 月 28 日(土)　12:00～14:00
場　所：セントラルホテル
参加費：2,000 円
申込締切：1 月 10 日(火)
担　当：事務局
＊多数のご参加をお待ちしています

健康マージャン　始めます！！　(月 1 回)

日 時：1 月 21 日(土)　13:00～16:00
場 所：事務所
担 当：伊田
＊初めての人も、基礎から教えます
手先を使い、脳トレにもなりますよ

訂正

会報11月号掲載の俳句「秋の雲 流れて旅も 日本海」は 「流れて旅の」の間違いでした。お詫びします。

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:問合せはあり
② 11月6日いえだ歯科講師による「誤嚥予防・口腔ケア」をテーマにした講習会が開催され25名参加
③ 11月13日クリーン作戦は雨天のため中止となった
④ 脳トレイングリッシュは毎月第4土曜日午後2時より事務所にて開催予定
⑤ 12月13日(火)茨木消防署講師によるシニア介護サポーター研修が開催される
⑥ 12月15日(木)茨木シニアプラザに於いてシニアカレッジ講座が開催される
⑦ 12月17日(土) 中条公民館にてお誕生会が開催される
⑧ ブロック見直し案については各ブロック活動会員の在籍を考慮し検討する(継続審議)
⑨ 定期預金解約後について交通費補助、バザーで使うなど意見をいただきたい(継続審議)
⑩ 新年懇親会を1月28日(土)セントラルホテルにて開催

☆10月度の活動実績

活動区分	当月点数	累計点数	累計達成率	支援内容
時間預託	404	2944	117.4%	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
奉仕活動	463	2824	79.4%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	53	246	―	交流会、同好会、本部活動など
受託事業	高齢者ごいっしょｻｰﾋﾞｽ:1件 6.5時間、ひとり暮らし等日常生活:7件 14回、訪問型ｻｰﾋﾞｽB:11件 50回			
預託点利用	18件 38点	庭の手入れ18点、PC指導7点、住宅清掃7点、留守番5点、買物1点		

伝言板

＊“高田絹子さんとお別れ”

運営委員・会報担当で活動していただいていた高田絹子さんが9月に逝去されました。
心よりご冥福をお祈りいたします。

＊ドー楽園便り

11月14日に菊芋、さつまいものツルなど販売されました。また市の農業祭で玉ねぎの苗300本を購入、早速植え付けされました。収穫が楽しみです。

☆11月度の会員異動(敬称略)

入会会員	活動会員	―	利用会員	有田 久(大池)
退会会員	松永 潔(舟木町)、河野静子・弘(郡山)中西善子(中津町)青木啓子(新郡山)			
今月末会員数	346名(女性会員223名、男性会員123名) 前月末350名 前年同月372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㈱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(焼き立てパン凛) ・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、ローズWAM、街デイなみき、水尾図書館

摂津市: コミュニティプラザ、社会福祉協議会、高齢福祉課

〈編集後記〉今年も1年があっという間に過ぎ去りました。皆様はどんな1年だったでしょうか。
私たちは毎月ミスがないかとヒヤヒヤしながらの 1 年でした。楽しく明るく役に立つ会報を目指して一致団結！！来年も皆様からの応援、ご協力をお願いします。

◎来年1月号は1月10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。