

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

261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>



今年の願い
心ひとつに「支え合い」



☆利用者さんからの感謝の言葉

いつも真心でご支援いただいている愛娘も4月から中学生になります。

シングルマザーで子育てを始めた頃、娘が病気になった時、病児保育への送迎などの支援をお願いするために色々な所をいくつ廻ったでしょうか。そのたびに早朝から夕方遅くまではと断られ続け行き場を無くし八方塞がりの日々を過ごしていた時、ある方からナルクさんならとご紹介頂きました。また今日も駄目なんだろうと重い足を引きずり、ナルクの扉をたたいたことを今でも鮮明に記憶しています。

当時の代表がたまたま事務所におられ事情を詳しく丁寧に聞いて下さいました。

何とか支援してあげたいので少し時間を下さいと言われ、それから何日かして「支援体制が整ったので安心して下さい」と連絡いただいたときは、私達母娘はこれからも生きていてもいいんだと思ったのでした。支援には大勢の方々がかかわって下さいました。

特に子育てのことなどどんな時にも温かく相談に乗って下さいました。

過去を振り返り、いつも思うのはあの時あの頃ナルクのご支援が無ければ今日(こんにち)私達母娘はこの世に存在していないということです。

今娘が絵を描き始めました。拙い絵ですが子供にしか描けない絵だと思います。

今回、摂津市のこども展覧会で「奨励賞」を頂きました。

ご支援頂いています皆様に娘の成長を感じて頂けましたら幸いです。

(駅前 岡田早代)



奨励賞 彩りの木



ひまわりの一日

☆春日丘高校授業協力 車イス実習 1月11・12日

初めて体験しました。中庭に並べられた14台の車イス、二人一組でスタートです。段差、スロープ、曲がり角、直進もあり、時々カー一杯車イスを押す生徒さんもいました。乗っている人は振り落とされないようにしがみ付いている時もあり、注意深く見守りながら私の心はほんわり温かでした。教える方も、教えられる方も大切な時間をもつことが出来ました。

(若園町 瀬川美子)

☆スキージャンプ観戦記

1月7日から約2週間札幌に行ってきました。目的はスキージャンプワールドカップ観戦です。

札幌に入り競技の予定を再確認したらコロナの影響で男女ともワールドカップが中止となりました。

幸いに国内選手による3競技大会は開催されたので観戦してきました。

大倉山ジャンプ競技場は気温が高めで氷点下3度程度でしたがあまり寒さを感じません。服装は大阪にいる時と同じでせいぜいホッカイロを下着につけている程度。出来るだけ近くで見るため着地100m地点付近まで登って行き、ひな壇状の観客席で朝9時頃から昼13時頃まで雪の中で立ちっぱなしでの

観戦。ジャンパーの風切り音と飛形、そして着地音に圧倒されました。

競技は週末のみ。以外は市内見物でしたが密を避けるため地下鉄の利用は避け雪中をひたすら歩きました。道は凸凹・アイスバーン・シャーベット様々です。バランスを取りながらの歩行なので結構疲れて夜は早く眠くなります。久しぶりに約2週間の健康的な单身生活を送ってきました。



(穂積台 小松道生)

☆桜草観察日記

寒い冬場でも可愛い花を咲かせる桜草の花言葉は、「初恋」「純潔」「青春の喜びと悲しみ」です。花の形が桜の花と似ていることで「桜草」と名付けられています。

昨年11月のナルクのミニバザーで、会員のTさんから提供された手作りの苗を購入し、株分けをしてプランターに植え替えて育てています。花は次第に大きくなり、今はいくつかのつぼみも膨らみ、冬の寒さにも負けずに頑張っ咲いています。春には赤や白の花が満開となって、私たちの心を癒してくれるだろう。

今は寒い冬場やコロナで厳しい状況ではあるが、私たちもこの桜草のように強くたくましく生きていきたいものです。

(沢良宜西 伊田英雄)



行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等	
2月	9・26日	10:00	パッチワーク	研修室
	10日(木)	10:00	三役会	研修室
	14日(月)	13:30	運営委員会	研修室
	15日(火)	13:30	絵手紙の集い	研修室
	19日(土)	13:30	アンチエイジングの会	中止
	23日(水)	10:30	歩楽人クラブ	下記参照
3月	9・26日	10:00	パッチワーク	研修室
	10日(木)	10:00	三役会	研修室
	14日(月)	13:30	運営委員会	研修室
	15日(火)	13:30	絵手紙の集い	研修室
	16日(水)	13:30	お誕生会	中条公民館
	20日(日)	13:30	地域交流	三島コミセン

おしどりコーナー

ナルク川柳

* 役立たず 言われてしよげる
 預託点

* 預託点 君じゃないのだ
 悪いのは

* 女性は長生き 日本は
 「ローマ」帝国に

* 老年よ 財布を抱け

☆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。

歩楽人クラブ 観梅のお誘い (雨天中止)

2月23日(水・祝)

集合：10:30

あいおいニッセイ同和損保ビル入口

持ち物：軽食

行先：桜通り梅公園

担当：瀬川・吹

詳細は参加者に連絡します



お誕生会(1月～3月生まれの方)

年に一度の記念日を皆でお祝いしましょう!

日時：3月16日(木) 13:30～15:30

場所：中条公民館

担当：中央・南・摂津ブロック



* 多数の参加をお待ちしています

地域交流

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：3月20日(日) 13:30～16:00

場所：三島コミセン

内容：パネル展示・DVD・パッチワーク
 絵手紙作品展示

担当：PR部門 吹



絵手紙の集い

優しい鬼たちが「優しい鬼の子」を描きました

入浴法を見直して健康になろう

毎日の入浴習慣により、3年後に要介護になるリスクが29%低下する!

- 1 温熱作用 体が温まると血管が広がり、心臓の働きが活発になり血流が良くなる
- 2 静水圧作用 お湯の水圧により、むくみを解消
- 3 浮力作用 水中では浮力が働くので筋肉や関節をゆるめてリラックス状態になる
- 4 清浄作用 暖かいお湯に浸かることで毛穴が開き、汚れや余分な皮脂が流れでる
- 5 蒸気作用 浴室内で深呼吸をすることで鼻やのどの粘膜に湿りを与え
免疫力を保持する

* 毎日の入浴で幸福度がアップ



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:問い合わせ1件返事待ち。保留の件は報告をする
- ② コロナ感染拡大のため新年懇親会・エリア連絡会が中止、シニア介護サポーター研修は延期となった
- ③ 12月17日久しぶりに「お茶を楽しむ会」が開催され楽しいひと時でした。13名が参加
- ④ 1月11日12日春日丘高校授業協力で講話および車椅子研修を行った。高校生と接し若返った
- ⑤ トータルコーディネーター担当区分見直しおよび事務局員増員については次回運営委員会にて再度説明する
- ⑥ 各ブロック交流会開催に対し年1回につき300円×人数を補助する
- ⑦ 運営委員より組織活性化に対する意見を提出する

☆12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	家庭内外援助、家事援助、見守り 外出介助、買物、食事作りなど	379	2924 81.2%	青木啓,秋貞,有澤,池原洋,池原美,石田,伊田, 伊藤美,井上ま,今井,入江,上田久,上田よ,上村,牛 木,梅木,浦久保,大野,奥村,尾崎,川口, 川本,神田,小松道,小松励,坂部,佐藤明,下防, 下川,瀬川,瀬戸口,扇間,田口,竹中三,竹村, 立浪,立野,田中隆,田中正,田中治,谷口,東條,椿 博,中道,布川,野口,橋本,花立隆,花立春, 比村,深尾,吹,藤井宗,藤田,牧野,待谷,松井邦,松 井健,松下,宮地,向,向井,森脇,八木,山崎邦,山崎 百,山田淳,山近清,山近和,山本朝,吉田敦
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)	383	2853 45.8%	
無点活動	交流会、同好会、本部活動	60	280	
受託事業	ご一緒：2件11時間、日常生活：6件12回、サービスB：4件16回、合計収入：38,100円			
預託点利用	11件46点	庭の手入れ3件、送迎2件、住宅掃除1件、パソコン指導1件 外出介助1件、医療機関連絡1件、買物1件、食事作り1件		

・時間預託活動が増え、全般的に活発化しています。活動者の皆様ご苦労様です。

・上の表を見てください。顔見知りの方も活躍しておられます。気軽にやってみませんか。

・Oh!ミクロン株の感染拡大が凄まじい！毎ることなかれ！第1波の時を思い出し自己防衛を徹底しましょう！

・預託点は貯めておいても利息は付きません。どんどん使いましょう。預託点利用は事務所迄連絡ください。

☆1月度の会員異動

入会会員	活動会員	—
	利用会員	—
退会会員	(一般退会):瀬戸口隆(西田中町) (死亡退会):大倉弘行様(白川)、北垣内恵子様(山手台) 謹んでお悔やみ申し上げます	
今月末会員数	362名(夫婦会員101組、女性会員232名、男性会員130名) 前月末365名、前年同月391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> 9件	・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)・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・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・玉城佳子(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)

会報設置場所 茨木市：ローズWAM、ハートフル、中央図書館、中条図書館、水尾図書館、庄栄図書館、社協、穂積図書館
市民活動センター、済生会病院、いえだ歯科医院、シニアプラザいばらき、街デйнаみき、オアシス平田
摂津市：社協、高齢福祉課、コミュニティープラザ

◎3月号は3月3日(木)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

いつもご愛読くださりありがとうございます。今月号はいかがでしたか。また来月、乞うご期待!!!