

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

272 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>



新年明けまして おめでとうございます



厳しい寒さやコロナ禍も続く中、会員の皆様はどのような新年を迎えられましたでしょうか。当拠点は今年28年目を迎えます。高齢化と会員減の厳しい状況は今後も続くと思われませんが、皆様のメッセージに忘れられるよう役員一同努力したいと考えています。会員ひとりひとりの小さな力が結集されると「大きな力」となります。皆様のご協力お願い致します。

三役一同

☆ふるさと紹介(高知県)

高知市で18年間過ごしました。高知市は土佐二十四万石の城下町として栄え、高知城などの史跡や坂本龍馬などが有名です。

日曜日に開催される日曜市は大手通りに400店が並ぶ日本最大級の青空市で、豊富な食材があふれ、みるだけでも楽しいものでした。特に酒カスで作ったまんじゅうがコンロで焼かれたものは甘い香りが漂い子供心にワクワクした思い出があります。

数十年後に帰った時も、私が過ごした頃と変わらず土電とよばれる路面電車(チンチン電車)が走っており、高知市を中心に市民の足、観光客の足としていまだに活躍していました。

南国というだけに気温も暖かくよいところ… 「ぜひ、きいや」(きてください) (星見町 下防麗子)



☆アンチエイジングの会 12月3日(土) 参加者14名



* 加齢性難聴についての話

高音域が聞き取りにくいなど、聴音低下が感じられたら、早めに対処することが大切。脳は耳から入った情報処理をするので、何も対策を取らず放置していると人との交流がしにくくなり認知症になる可能性が高いとのこと。早目に補聴器など活用することが良い。

* 来年の干支 兎の色紙も作りました。(新郡山 杉本政代)

☆シニア介護サポーター養成講座を受講して 12月13日(火) 参加者18名

* 奥村講師による「ごいっしょサービスでの対応方法」は、支援全般に言えることも多く興味深く聞きました。「サービス提供時に守りたいこと」は支援をする上で心がけておかねばならない事です。家事支援において豊富な経験に基づき、ひとつひとつの例を挙げて話していただきました。

私は食事介助の経験はありませんが嚥下障害を起こした時の対応方法はやはり経験者ならではと思いました。どの支援においてもその家のやり方や相手の気持ちを尊重することが大切であることも再確認しました。(新堂 山近和子)

* 消防署の方から緊急時の対応と応急手当について教えていただき人形を使って実技を行いました。傷病者への呼びかけから心臓マッサージ、AEDの使い方まで、初めての体験でしたが本を読んだだけでは分からないことが、実際にやってみるとマッサージの力の入れ方など、自分の体の中で何となくですが感覚がつかめました。救急車の到着まで約9分かかるそうです。「いざ」となった時に少しでも役に立つように、また、日ごろからAEDがどこに設置してあるのか意識してみようと思いました。(柳川町 川本のぶ子)

☆茨木西高交流会 12月16日(金) 参加者6名



家庭科の生徒さんたちとの交流は今回で3回目となります。前回まではコロナ禍のためオンラインでの交流でした。家庭科室に入ると、とてもいい匂いが私たちを迎えてくれました。小麦粉を使って焼いた「ブラウニー」でした。サンタの袋に入れてお持ち帰りとなりました。



次は風呂敷を防災用に活用する方法と新聞紙で防災スリッパの作り方を生徒さんから教えてもらいました。新聞紙が防災用品になるの?と思いました。作ってみると「なるほどと

納得!時代は進んでいる!!」と実感した交流会でした。

(沢良宜東 石田あけみ)

☆お誕生会 12月17日(土) 13:30~15:30 参加者24名

2年ぶりにお誕生会に参加しました。

美味しいケーキをいただきながら、体操・ゲーム・マジック!テーブルの上にはかわいい折り鶴、楽しい雰囲気の中でお誕生会が行われました。

父の介護の為、実家の滋賀県日野町に移り住んで一年半が経ちました。

こちらにもナルクはありますが、あまり活動はしていないようです。ナルク茨木・摂津は個人個人の力と、それを生かす組織だと改めて感じました。私は地元のシルバーの会に入会し、今は1月から始まる毎狩りに向けて毎ハウスで選定作業をしています。そして仕事を通じて友達づくりにも励んでいます。遠く離れていても茨木・摂津の会員を続けて、毎年お誕生会に参加したいと思っています。(摂津 岩田清栄)



☆歌おう会 12月23日(金) 13:30~15:00 参加者10名



この冬一番の寒さの中6人もの沢山?(笑)の方々が出席されて歌おう会が始まりました。寒さに負けず元気よく『365歩のマーチ』で幕開けして13曲歌いました。よく聞いたり歌ったことがある曲でその時々歌手の顔や情景が思い出されてタイムスリップした感じでした。サニーサイドツアーの方々はサンタクロースの帽子・トナカイのカチューシャ等々身につけて、Xmasの雰囲気たっぷりで演奏してくださいました。帰りにはプレゼントまでいただき楽しい「Xmas歌おう会」でした。

(穂積台 小松励子)

行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等	
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) 10:00	なごみ	事務所	
	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	
2 月	31 日(火) 13:00	北摂地区連絡協議会	クワイエットセンター	
	3 日(金) 13:30	広報交流会	みのお市活センター	
	4・25 日 10:00	パッチワーク	事務所	
	4 日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所	
	9 日(木) 10:00	三役会	事務所	
	13 日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館	
	16 日(木) 13:00	IT で遊ぼう	事務所	
	18 日(土)	10:00	なごみ	事務所
		13:00	健康マージャン	
	25 日(土)	11:00	脳トレーニングリッシュ	事務所
		13:00	アンチエイジングの会	

おしどりコーナー

俳句
 白虎隊 散りし山とや 雪しまき
 北風に 外湯巡りも ニツまで
 もてなしに 湯豆腐もあり 京丹波
 穂積台 田中浩美

川柳
 歳重ね 余計なものが 見えてくる
 在室で いっしか妻が 管理職
 巣ごもりで MからLに 副反応
 サラリーマン川柳引用



☆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。

12 月入会のお仲間(活動会員)です。 宜しくお願いします



清水ひとみさん 新郡山
 南茨木多世代交流センターで
 ナルクの会報を見て入会
 趣味：映画鑑賞



大植昌美さん 西駅前町
 シニアカレッジでナルクの講座
 受講後入会
 趣味：朗読・二胡・英語・煎茶道

New

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
 指先を使い、脳トレにもなりますよ!



喜怒家哀楽さん

- ・社会人落語日本一決定戦
 でチャンピオン
- ・市内某中学校の校長先生
- ・笑いの宅配ボランティアとして活躍中
- ・お笑いを振りまき元気を届ける



新しい年を仲間と共に～

新年懇親会!

1月28日(土) 12:00~14:00

スペシャルゲスト 喜怒家哀楽さん出演

大いに笑って新年をスタートしましょう

場 所：セントラルホテル

参加費：2,000 円

食 事：洋食コース(アルコールなし)

申込締切：1月20日(金)

担 当：事務局

*多数のご参加をお待ちしています

活動実績(預託点)集計表閲覧について

(2018年4月から)

ファイルは事務所右側キャビネットに入っています。

自由に閲覧できますので、
 活動の参考にしてください。

ファイルH



事務局

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5件、成立2件(送迎・食事作り)、不成立3件
- ② 12月15日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丸の紹介を行った。活動会員入会に繋がった
- ③ 北摂地区連絡会:1月31日(火)市活センターに於いて開催される(当拠点担当)
- ④ ブック見直しについて:中央ブックと中央東ブックが統合され来期より7ブックとなることが承認された
- ⑤ 預託点の使用方法:どのような利用法があるか検討する
- ⑥ 100万円の利用法:持続可能な会員活性化のための有効利用を考える。パソコンの購入が承認された
- ⑦ 1月より事務所に於いて健康マージャンが開催される
- ⑧ 憩いの場「なごみ」が発足。何でも相談できる井戸端会議のような雰囲気第3土曜日10時より開催

☆11月度の活動実績 (時間預託活動・奉仕活動共に先月並み)

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	394	3338	116.4%	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	461	3285	80.8%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	53	299	—	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ビス:1件6時間ひとり暮らし等日常生活:6件12回訪問型サービスB:9件37回			
預託点利用	6件16点	庭の手入れ9点、PC指導3点、話し相手2点、買物2点		

伝言板「なごみ」の会ができました

会員同士が「もっとつながり合えるように」と願っての集まりです。

月一回 皆さんと一緒にしゃべりませんか? 気軽に参加してください。お待ちしております。

次回は1月21日(土) 10:00~12:00 まで事務所で開催します。

世話係 池原・杉本



*** ドラيفのお手伝いをお願いします。(入浴後のヘアドライ・お茶だし・配膳手伝い・話し相手など)。**

☆12月度の会員異動 (敬称略)

入会会員	活動 会員	清水ひとみ(新郡山) 大植昌美・健司(西駅前)	利用 会員	柳生米子(千里丘東) 中野雅子(山手台)、渡辺正子(見付山)
退会会員	広内正記・宏美(鮎川) 土井荘輔・さよ子(駅前) 山口司津恵(稲葉町) 藤本徳子・佐久也(橋の内)			
今月末会員数	345名(女性会員224名、男性会員121名) 前月末346名 前年同月365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(ドラيف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
ローズ WAM、街デ INA、水尾図書館、南茨木多世代交流センター

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〉

昨年は大変なことが色々ありましたが、今年こそ会員同志がもっと親しく、生き活きとやりがいのある素晴らしい年になりますよう願っています。

会報担当一同

◎2月号は2月3日(金)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。