



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

2015
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>



下期を迎えるにあたって

代表 石田あけみ

○過去5年間のデータより

会員数は過去5年間で約100名減となっている。理由は死亡、施設入所、利用終了等である。

これは会員の高齢化が主な原因と思われる。会員数減は拠点の財政減に直結する。対策として公民館・コミセンでのPR活動は継続しているが直接増には結びついていない。直近の3年間はコロナ禍による活動停滞も原因とも思われるが、その間にも活動会員が10数名入会し、即戦力になっているのは心強い。

○上期の時間預託活動及び奉仕活動

当拠点の昨年度時間預託活動点数は全国で3位だった。コロナ禍の3年間は減少したが昨年度はコロナ禍の前に戻っている。また上期では計画値をクリアしている。

市からの委託事業のサービスBは年々増加しているが支援者の偏りの問題がある。

昨年度の奉仕活動点数は全国で4位だった。コロナ禍の3年間は他団体や公主催のイベントが開催されなかつたので奉仕活動全体が停滞していたが、昨年度から研修会、ミニバザーなどイベントを開き会員の集まる「場」の提供をした。上期から徐々に開催され、グリーン作戦、バザー、文化展で会員の交流ができた。特に地域交流・文化展では趣味や特技を活かした様々な作品が会場に並び、会員以外の参加も多くあり、生バンド・フラダンスは会場を盛り上げて楽しいPR活動となった。

○発展プロジェクト本部中間報告

来年30周年を迎える本部が立ち上げた「発展プロジェクト」の中間報告で以下が提案された。

- ・会員獲得のため QR コード入りのカードの活用
- ・会員のつながりを深めあうために「ナルリンピック同好会活動の会」の開催
- ・金銭に関わることや入院中のサポート等の支援をする
- ・地域から頼られるナルク

○ナルクの明日は？

ボランティア観の変化、活動会員の高齢化、会員の減少等はナルク全体の傾向である。

当拠点では委託事業の依頼件数は増加しているが、活動会員減と個人への負担増が課題である。

「預託点数制度」そのものを変える時期に来ているかと思われる。理念である「安心のナルク」は預託点を支援が必要になったときに使えることが前提だが、頼む相手がいない、高齢の提供者という事態がすでに発生している。「安心のナルク」とは言えない。

ボランティアの考え方は無償より有償が顕著になってきている。災害時などの一時的なボランティア活動は無償であっても、継続的なボランティア活動は有償での考え方となっている。

20年以上にわたる高校授業協力ではナルクの考え方を継承しようと高校生に我々のボランティア経験を話し将来のボランティア人材育成と捉えているが、時間がかかる事業である。しかし卒業後にNPO法人を立ち上げる等様々な事業に取り組む姿に希望はみえる。

運営委員・地区リーダー・コーディネーター・会員の皆様

合同委員会のおしらせ

日時: 10月16日(月) 13:30～ 場所: 中条公民館 大ホール

議題: ①預託点数制度の現状と課題 ②フロック交流会の開催について ③その他

**拠点活性化のために活発な意見交換をしたいと思っておりますので
万障繰り合わせて出席をお願いします。**

同好会いろいろ その②

歌おう会 年4回開催 13:30～ 担当：小松道生

キーボード、アコースティック楽器の伴奏で皆と一緒に歌う参加型の会です。曲目は童謡・唱歌・抒情歌・歌謡曲・ポップスなどその季節に合ったものを選曲しています。



9月の会は、暑い中15名の参加がありおしゃべりもあり楽しい雰囲気です。13曲を合唱しました。音痴も関係なく楽しく歌えますので皆様の参加をお待ちしています。

お茶を楽しむ会 年に2～3回事務所にて開催 担当：瀬川美子

立礼式で椅子にかけ、季節にあわせ抹茶の温度も考えながら濃く薄くなどお相手に合わせて入れて差し上げる。美味しいおまんじゅうを添えて…。

パッチワーク 第2・第4土曜日 担当：小幡陽子

現在8名で事務所にて開催。会員の岡さんに講師をお願いして20年あまりになります。



ポーチ、バッグ、タペストリーなど色々教えていただいています。岡先生がデザイン、布、配色など工夫して教材を整えてきてくださるので感謝です。手を動かし、おしゃべりにも花が咲きにぎやかに楽しんでいます。

初心者の方でも簡単な教材から教えてくださるのでぜひご参加ください。



ドー楽園 週一回、木曜日の午前中 担当：花立隆雄

茨木の山、上音羽で畑をお借りしてワイワイしながら野菜を作っています。

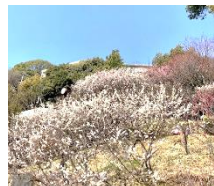
現在は4～5人で楽しみながら行っています。

無農薬野菜に興味のある方はどうぞ一度お越しください。



☆ふるさと紹介 (神戸市)

私は神戸の東、東灘区で育ちました。毎日六甲の峰々や遠く瀬戸内海の海を眺めながら過ごしました。近くには岡本梅林があります。梅は岡本、桜は吉野、みかん紀の国、栗丹波といわれるほど古く大正時代からの名所です。



春は観梅、夏はホタル狩り、秋は町中の地区から出される8基のだんじりが街を練り歩く祭りがありました。賑やかな祭囃子に誘われて、一年生のころ友とだんじりの後について行くうちに家から離れた隣町まで行ってしまい、自分の家がどの方向か分からず泣いていたら親切なお巡りさんが自転車に乗せて家の近くまで連れて帰ってくれました。心配し探しまわっていた母からこっぴどく叱られたことを懐かしく思い出します。

今では阪神大震災で昭和・大正時代の風情もすっかりなくなり、木造校舎だった母校も鉄筋コンクリートの近代的な校舎になりました。

小学校の時は6年2組だったので今も毎年6月2日に12、3人が集い賑やかに語り合っています。

ふるさと神戸も友も元気です。

(新郡山 杉本政代)

☆お誕生会 9月16日(土) 13:30～15:30

誕生会に申し込みしていたものの、8月の旅行中に罹ったコロナの疲れと9月初旬に母が亡くなったことで元気が出ず、行くのを直前まで迷っていましたが、下を向いてばかりではいけないと思い、思い切って参加することにしました。会場に着いたとたん「こんにちは！」「いらっしゃい！」という元気な明るい声に思わず笑顔がこぼれました。

案内された羊グループのテーブルには、いろいろな果物やシフォンケーキがのったお皿が置かれ、3人のグループの方々が温かく迎えてくださいました。初めてお目にかかった方もいらしたのにずっとご一緒していたかのような気持ちになりました。

ナルクに入ってまだ一年目。支援活動もあまりしていなく、事務所当番も仕事の都合がつかずできていませんが、いつもメンバーの方々に明るく受け入れていただき感謝でいっぱいです。

ゲームで楽しく遊び、体操でシャキッと、六甲おろしの替え歌で大きな声をだし、元気いっぱい少し上を見ながら帰りました。とてもうれしい楽しいひとときでした。



(西駅前 大植昌美)

行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
10月	4日(水) 13:30	北摂地区連絡協議会	吹田拠点
	5・19日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	10日(火) 13:00	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	合同委員会	中条公民館
	17日(火) 10:00	社会見学	神戸市
	21日(土) 10:00	なごみ	万博公園
	13:00	健康マージャン	事務所
	22日(日) 10:00	歯科研修	ローズWAM
	28日(土) 13:00	脳トレイングリッシュ	事務所
29・30日 13:00	ハンドマッサージ	イオンからくり広場	
11月	4日(土) 13:00	健康マージャン	事務所
	9日(木) 10:00	シニアカレッジ	シニアプラザ
	13:00	三役会	事務所
	9・10日 10:00	リーダー研修	ナルク本部
	11・25日 10:00	パッチワーク	事務所
	11日(土) 10:00	市民講座	済生会病院
	13:00	絵手紙の集い	事務所
	13日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	18日(土) 10:00	なごみ	事務所
13:30	アンチエイジング	事務所	
21・22日 10:30	春日丘高校授業協力	春日丘高校	
26日(日) 9:00	グリーン作戦	市街	
12:00	ミニバザー	事務所	

おしどりコーナー

きのこたっぷりマリネのレシピ

◎材料

きのこ500g(シメジ、えのき、椎茸など)
調味料A・塩小さじ半分・こしょう少々
B・醤油大さじ1.5
・酢大さじ2
・オリーブオイル大さじ3
・砂糖小さじ1/2

◎作り方

- 1.きのこは食べやすい大きさに割くかスライス。
- 2.大きめの耐熱ボウルに1と調味料Aを混ぜレンジ600wで3分加熱。再度、混ぜ600wで3~4分加熱。
- 3.2.に合わせた調味料Bを混ぜ、冷ましてから保存容器に入れ冷蔵庫に。



(シェフ:K・K)

☆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。

社会見学 防災関連研修 雨天決行!

場 所：神戸市中央区 人と防災未来センター
日 時：10月17日(火) 10:00~
集 合：JR 茨木駅 コンコース
交通費：JR 茨木~JR 灘 730円(片道)
締 切：10月12日(木)
入館料：無料(毎月17日)
食 事：館内レストランあり 担当:八木

歯科研修

日 時：10月22日(日) 10:00~
場 所：ローズWAM 502号室
内 容：意外と知らない呼吸の大切さ
口腔ケア
歯周病について 担当:事務局

イオンスタイル「からくり広場 2F」
ハンドマッサージ

日 時：10月29日(日)・30日(月)
13:00~15:30

ナルクのPRをかねて久し振りに実施します。
担当:PR部門

市民講座のお知らせ

日 時：11月11日(土) 10:00~11:45
場 所：済生会茨木医療福祉センター3F
内 容：感染症について
フレイルチェック
介護看護相談
申込みは事務所まで 担当:事務局

アンチエイジングの会

日 時：11月18日(土) 13:30~

場 所：事務所
内 容：腰痛・膝痛について
ポイントチアリース作り
川柳
担 当：東條・牧野・杉本



☆グリーン作戦 チラシ参照

11月26日(日) 9:00~11:00

場 所：茨木市街 持参品：ごみ袋・はさみ・手袋
服 装：ナルクバス着用
申込み：11月13日まで

☆ミニバザー チラシ参照

11月26日(日) 12:00~15:00

場 所：事務所
椎茸・のり予約販売もあります
提供品へのご協力をお願いします

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:7月照会3件、成立2件、不成立1件 8月照会4件、成立2件、保留2件
- ② 7月20日・21日地域交流・文化展が開催され、出展数52、来場者:会員64名、一般103名で盛況だった
久しい会員同士の再開もあり、箕面拠点稲井氏の訪問もあった(箕面拠点HPでも紹介された)
- ③ 7月11日～24日、8月24日～29日茨木高校授業協力が実施された
- ④ 10月4日(水)北摂地区連絡協議会が吹田拠点で行われる:発展プロジェクト・仲間同士の助け合い制度
・預託点数制度の課題など具体的な課題について議論をする
- ⑤ 10月17日(火)神戸「人と防災未来センター」見学(多数の参加を期待)
- ⑥ 10月22日(日)歯科研修を開催:10時からローズ WAM にて(多数の参加を期待)
- ⑦ 当拠点今後の在り方について検討するための小委員会立ち上げが承認された

☆8月度の活動実績 (提供活動:4月～7月は増加、少数の活動者にシワ寄せが続いている、 奉仕活動:7月は文化展関係で活発であった)

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	441	2136	101.7%	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	301	2877	132.3%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	20	714	—	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:2件 8時間 ひとり暮らし等日常生活:5件10回 訪問型サービスB:12件 52回			
預託点利用	4件20点	話し相手7点、庭の手入れ6点、住宅清掃4点、住宅修繕3点		

伝言板 ドゥライフ お手伝いのお願い!! (エプロン持参)

10:00～12:00 入浴後のお茶出しとヘアードライ

12:15～13:15 配膳のお手伝い

14:30～15:30 おやつ時のお手伝い・話し相手

支援者は 直接ドゥライフへ行くか、または事務所の予定表に記入してください

実績表は 奉仕活動 福祉(12ドゥライフ)に記入

☆9月度の会員異動(敬称略)

入会会員	(高齢利用)津崎淳子(耳原)、田村久江(大池)
退会会員	(転出)上野明美
今月末会員数	341名(女性会員 224名、男性会員117名) 前月末 340名 前年同月 348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〉 6件	・アシスタント(株)樋口忠明 ・いえだ歯科医院(家田靖丈)・じんないケアセンター喜楽(浅野健一) ・済生会茨木病院 ・(社)遠隔援護協会 ・デイサービスセンター(ドゥライフ茨木)
〈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) ・元古隆一(北摂建材) ・佐々木拓哉(気楽料理だい) ・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、街デイなみき、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〉

朝晩はしのぎ易くなりましたが、日中との寒暖差で体調を崩す人も多いとか?! 体調管理には気を付けてください。秋に向けてナルクでもいろんなイベントがめじろ押しで、会報の告知欄もギューギュー詰めです。大好きな秋が長く続きますよう～。 (Y・T)

◎11月号は11月6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。