



283号



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

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>



第18回拠点リーダー養成講座を受講して

運営委員 瀬川美子

11月9日、10日にナルク本部主催の「第18回拠点リーダー養成講座」に参加しました。ナルクに入会して15年、当日は参加者の中で最高齢でした。当日の朝、梅田で迷いやっとの思いで会場に着いた時、本部の方が出迎えてくださりほっとしました。人との出会いの第一歩でした。

全国16拠点16人の参加者でした。分科会は三つのグループに分かれ、私のグループのテーマは「地域でナルク会員を増やすには」でした。それぞれの拠点参加者からは困り事(預託点利用、支援活動など)を出し合い、本音での話し合いが出来ました。

又、入会以来の疑問であった「年会費を半分本部へ収める理由は？」については、本部運営の為との回答をいただきましたが、現状は各拠点様々な困難を抱えています。本部でも各拠点へ重きをおいていただけたらと思いました。

懇親会ではお国自慢も出て、また再会できるといいねと和気あいあいのうちに楽しい時間を過ごしました。講師の方から「今の自分に満足せず、一つ上に目標をもって」の言葉に励まされ、少しやる気もでて有意義な二日間でした。

☆グリーン作戦 11月26日(日) 9:00~11:00 参加者 25名

天候不良により過去2回が中止となりましたが、今回は天気にも恵まれ、ナルクの当番幹事で行われました。茨木市「おにクル」のオープニングと重なり来賓の出席は少い中、8団体 267名の参加があり、ゴミ収集の成果もありました。

当拠点はナルクデーとして実施し25名の参加がありました。以前よりはゴミの量が少なくなってきましたが、今回はたばこの吸い殻、ペットボトルの不法投棄が目につきました。

当拠点はJR側2班、阪急側3班の編成で行いました。少林寺拳法拳士・高校生も多く参加されグリーン作戦を通してゴミの投棄についての意識向上に繋がり、これによって輪が広がることで街全体の美化に繋がることを期待するものです。(担当 小松道生)

☆ミニバザー 11月26日(日) 12:00~15:00

天気も良くそんなに寒くもない日。スタッフ一同皆様からご協力いただいた品物を並べお客様が来て下さるか心待ちにしておりましたが、残念ながら少しのお客様しかお見えにならず品物がほとんど残ってしまいました。もしもきてくだされば掘り出し物のお宝が見つかったかもしれませんよ！次回開催時には皆様是非足をお運びください。ちなみに今回はスタッフ一同売上にかなり貢献させてもらいました。

(穂積台 上田久美子)



国連 UNHCR 協会より感謝状をいただきました！！
今年2月6日に起こったトルコ地震被災者へ
会員から集まった寄付金を送り、これに対して感謝状が
国連 UNHCR 協会より届きました。

事務局



☆ふるさと紹介 (富山県)

私の故郷は富山県の西部に位置する砺波市です。砺波は散居村とチューリップで有名です。散居村というのは田んぼの中に家(農家)が点在する集落の形です。水田の時期にはその家々が大海原に浮かぶ小島のように、夕日に照らされた景色は特に美しく多くのカメラマンがやってきます。晴れた日には遠く立山連峰も見られ、春にはチューリップが絨毯のようです。なんとか残したい日本の風景のひとつです。砺波平野には「ベルモンタ号」という観光列車が走っています。数年前母の介護で砺波にいた時、私はこの列車で観光ガイドをしていました。「みなさ～ん、どっから来られたか～？ 砺波へようこられたちゃあ。遠くに見える山が立山連峰ながいぜ。散居村とチューリップ楽しんでかれ～！」

帰省の度、同級生がいつも迎えてくれます。「今度はいつまでおれるが？」懐かしい友のことばに郷愁を感じることも度々です。でも私は賑やかで歴史が楽しい関西が大好きです。

(西駅前 大植昌美)



☆市民講座(茨木済生会病院) 11月11日(土) 10:00~11:45 参加者 15名

血圧測定・握力測定から始まりました。はつらつパスポートを中心に！

皆さん、フレイルって知ってますか？ 高齢になって心身の活力が低下した状態をフレイルというそうです。フレイルには3つの種類があり、社会的・身体的・心理的認知的。3つの中で自分ですぐできる事は身体的です。筋力の低下や、口から入れる低栄養状態です。平均寿命と健康寿命の差を少なくするには社会参加が大事です。ナルクに加入している人は問題なしです(笑い)

運動・栄養チェックまでしました。指わかテスト、講師が60秒を数えて開眼片足立ちし、拍手で終了しました。

次は、感染症予防の講義がありました。自分のことは自分で守るのが第一です。マスク、手洗いは重要！！ 飲むカロリーメイトの話もあり、地域包括センターの人達が相談に立ち会い終了しました。今回初めて参加しましたがとても役に立ってよかったです。

(南春日丘 谷口信子)

☆アンチエイジングの会 11月18日(土) 13:30~15:30 参加者 5名

腰痛について…原因はいわずもがな加齢によるものと、みんなで笑いながらのひととき。

歩行するとき目線は水平に、おへそに力を入れてひざはできるだけ伸ばすなど普段からの意識が大事。当たり前のがなかなか実行できない自分を反省しました。

健康に関する情報はNHK“今日の健康”などを参考にするとよいと東條さんよりアドバイスをいただく。うまく検索できない場合は事務所で行っている“IT・スマホで遊ぼう”に来られることお勧めします。



脳トレのため折り紙を使いポインセチアのクリスマスリースを作りました。

(担当 杉本政代)

☆蹴鞠見学 11月23日(木) 10:00~ 参加者 15名

晴天に恵まれて紅葉狩りをしながらの、楽しいハイキングでした。阿為神社の新嘗祭の儀に合わせて行われる「蹴鞠の会」を見学。

蹴鞠は1400年前中国から伝わったものです。藤原鎌足ゆかりの神社として毎年この行事を奉納されています。

蹴鞠は8名(または6名)が1グループとなり、鞠を右足で蹴って下におとさず、手を使用せず 独特の装束を付けて、鞠を蹴りつづけて楽しむのです。

鞠は鹿の皮を2枚円形((直径 30—36cm))にして、毛の方を裏にして作られる。勝敗はなく、のどかなレクリエーションとして昔から現在に至るまで続けられている。

賛助会員の辰見登さんに偶然お会いし、宮司さんを交えて記念撮影しました。

とても楽しいひと時でした。

(西河原 佐藤明子)



行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等
12月	7日(木) 10:00	三役会	事務所
	9・23日 10:00	パッチワーク	事務所
	9日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所
	13日(水) 13:30	歌おう会	中条公民館
	16日(土) 10:00 13:00	なごみ 健康マーじゃん	事務所
	18日(月) 13:30	運営委員会	おにクル 7F
	21日(木) 13:30	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	23日(土) 13:30	お誕生会	おにクル 7F
	年末年始のお休み 12月29日(金)～1月3日(水)まで		
1月	11・25日 13:30	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	13・27日 10:00	パッチワーク	事務所
	13日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所
	18日(木) 10:00	三役会	事務所
	20日(土) 10:00 13:00	なごみ 健康マーじゃん	事務所
	23日(火) 13:30	運営委員会	中条公民館
	27日(土) 14:00	脳トレイングリッシュ	事務所
	29日(月) 12:00	新年懇親会	おにクル 7F

☆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

☆鶏肉の甘酢醤油焼き

◎材料

- とりもも肉 2枚
- 甘酒 130cc
- 醤油 大さじ3
- サラダ油 適量



◎作り方

- 甘酒と醤油を合わせ、鶏肉を浸け込む。(冷蔵庫で1時間～半日程)
- 熱したフライパンに油をひき、皮を下にして焼く。
焼き目がついたら裏返し、弱火で火が通るまで焼き、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

シェフ K・K

歌おう会

みんなで一緒に歌いましょう

日 時：12月13日(水) 13:30～15:00

場 所：中条公民館 大ホール

会 費：100円

申 込：不要

担 当：小松

“幸せについて学習してみよう”

日 時：12月22日(金) 14:30～16:00

場 所：ローズ WAM 地下 2F ワムホール

講 師：稲垣亮祐氏

精神科「さわらび診療所」院長

主 催：男女共生センターローズ WAM

申 込：☎072-620-9920 12/1(金)9:00～

定 員：先着 180名

お誕生会 9月～12月生まれの方

日 時：12月23日(土) 13:30～15:30

場 所：おにクル 7階 会議室 2

ゲ ーム：モルック、お手玉ビンゴなど



*参加の方は名札をご持参ください!

*新設“おにクル”で開催!

*誕生月でない方の参加もお待ちしています。

担 当：摂津・東・中央ブロック

新年懇親会のお知らせ

日 時：1月29日(月) 12:00～

場 所：おにクル 7F 会議室 2

ひとくちメモ

昨今いろいろな会社での健診にベジチェック(カゴメが器械を開発、手のひらで測定)なるものを取り入れているようです。健康維持のために野菜を一日 350g 摂取しようという狙いです。食品を摂取後皮膚に蓄積されるカロチノイド色素を測定します。野菜を沢山摂っていてもカロチノイドを含まない白い野菜ばかりだとレベルアップ(レベル1～12)しません。

野菜には体内で発生する活性酸素を除去する抗酸化作用があります。ガン、老化、動脈硬化、白内障、糖尿病などの予防、進行を遅らせることに繋がります。日本人は朝食における摂取量が少ないので、朝に具沢山のスープやサラダをつけることでかなり補えます。サラダは温野菜にすると量が増やせます。前夜の材料を少し多めに準備利用すると忙しい朝でも準備出来るのでは?ベジチェックができる所を紹介します。一度立ち寄ってみてください。

*アルプラザ茨木 茨木市上郡2丁目

*阪急百貨店梅田本店B1階カゴメ

*フレンドマート建都 吹田市岸辺新町

*ビエラ岸辺建都 1階

(伊藤芙美子)

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:5件、保留3件、不成立2件
- ② インボイス制度について本部に直接問い合わせをする
- ③ 10月22日少林寺拳法茨木大会が東体育館にて開催され演武が行われた(小松)
- ④ 10月29日・30日(イオンからくり広場)ハンドマッサージが実施され両日で65名の参加者があった(ナルクからは13名が対応)
- ⑤ 10月31日神野前会長のお別れ会が開催され故人の人柄が偲ばれる会であった。(石田・山田氏参列)
- ⑥ 11月9日シニアカレッジ講座が開催されDVDなどでナルクの紹介を行った(9名が受講)(石田・伊田・小松)
- ⑦ 11月20日第一回拠点小委員会が開催され拠点の現状について意見交換をした
- ⑧ 11月21日・22日春日丘高校授業協力が行われ、講話と車椅子実習を行った(石田・下川・向井と)

☆10月度の活動実績 (提供活動、奉仕活動共に先月とほぼ横ばいであった)

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	425	3028	103.0%	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	440	3721	122.2%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	157	1057	—	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 4 時間 ひとり暮らし等日常生活:4 件 8 回 訪問型サービスB:14 件 65 回			
預託点利用	6 件 36 点	住宅清掃22点、庭の手入れ7点、話し相手7点		

伝言版

「IT・スマホで遊ぼう」をもっと有効に！！ 12月21日(木)13:30～ 1月11日・25日13:30～
パソコンやスマホでもっと調べてみたいことや知りたいことの検索、PC の操作不明点など指導して
もらえます。楽しいのでぜひ一度参加してみてください。きっと解決するでしょう！

☆11月度の会員異動(敬称略)

入会会員	(一般入会)岩崎節子(春日)	退会会員	—
今月末会員数	342 名(女性会員 225 名、男性会員117 名) 前月末 341 名 前年同月 344 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〉 9 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) ・辰見 登 ・佐々木拓哉(気楽料理だい) ・玉成佳子(焼き立てパン凜) ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・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〉

今年も最後の会報となりました。新年懇親会に始まり、春日丘・茨木高校授業協力、7 月には拠点初の地域
交流文化展、秋のグリーン作戦・ミニバザーと行事も再開された一年でした。来年こそは世界中が穏やかに
なることを希っています。(A・I)

◎来年1月号は1月9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。