

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

273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>



新年懇親会

新年懇親会が1月28日に3年ぶりに茨木セントラルホテルで開催されました。久しぶりとあって41名もの会員が参加し盛大に行われました。今回は大いに笑って食べて英気を養おうという事で、スペシャルゲストとして、市内中学校の現役校長先生で落語家の喜怒哀楽さんをお迎えしました。落語での社会貢献は、ナルクの社会貢献活動とも相通じるところがあります。ぜひ元気でいつまでも頑張ってくださいと思います。

3年ぶりの懇親会でーす



時うどんの一席



社会人落語日本ー！！



夢は小児病院などに
笑いを届けたい

カンパニー!



同じ学校の岡田さーやさん
からサプライズで手作り扇子
のプレゼント

懐かしい方にもお会いできて～
楽しい一日でした



最後には恒例の抽選会が行われ、校長先生からも景品の提供があり、大いに盛り上がりお開きとなりました。今後もコロナの状況に注意しながら親睦会などのイベントを開催していきたいと思いますので、多くの会員の参加をお待ちしています。

☆ふるさと紹介(大分県)

大分と言えば別府温泉と宇佐神宮。国宝宇佐神宮は日本全国に4万社余りある八幡社の総本宮で、西暦725年創建、約1300年の歴史を誇る神社です。祭神は仕事運や金運上昇の神と言われる応神天皇、芸能運、財運にご利益のある比売大師、子宝にご利益がある神功皇后の3神です。

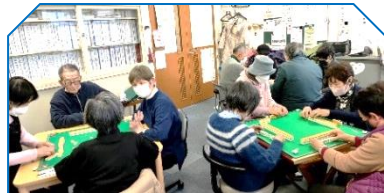


宇佐神宮

最近では EXILE のメンバーがヒット祈願をしたことで知った人が多いのではないのでしょうか？その人気ぶりをみるとご利益は本物だと…

私は子供のころ、お参りに行くと“宇佐あめ”をいつも買ってもらえるのが嬉しくて参拝していました。皆さんも一度参拝してみる価値があるかもね…。大分においでや！！ (西河原 佐藤明子)

☆健康マージャン 1月21日(土) 13:00~16:00 参加者 13名



当日は3卓を囲み、1卓はベテラン組であとの2卓は全く初めて麻雀をする人です。健康麻雀はとても面白いゲームで、指先と脳をフルに使うので脳トレにはとても役に立ちます。

初心者はコーチから牌の名前やルールの基本などをテキストを見ながらやさしく説明を受けた後、実際に牌を並べて始めました。

最初は慣れない事ばかりですが、それでもワイワイ言いながら楽しみました。

今後も毎月第3土曜日の午後、事務所で開催予定です。皆さんも気軽に遊びに来てください。

お待ちしております。

(沢良宜西 伊田英雄)

☆春日丘高校授業講話及び車椅子実習 1月24・25日 参加者 5名

2日間の予定が寒波と雪のため24日のみの講話・車椅子実習となりました。

2年生24名を対象の講話では、講師のボランティア経験の話と、絵葉書を使って生徒自身が作家になりきって作品を紹介するロールプレイングをしました。車椅子実習では、多目的トイレ、自販機などで不自由さを感じる実習を通して他者を思いやる「気持ち」が大事ということを実験してもらいました。



中庭で寒さにも負けず元気な声が響く実習となりました。

(沢良宜東 石田あけみ)

☆第2回北摂地区連絡協議会 1月31日(火) 13:00~15:00 参加者 9名

クワイエット(市活)センターで高槻・島本、箕面、豊中・池田、茨木・摂津拠点と本部理事の参加で開かれた。

議題1 : 会員増の具体的施策について

議題2 : 北摂地区共同イベント開催について

各拠点からの意見やアイデアを自拠点の活動に活かされないかなどについて話し合った。

共通の課題である会員減や高齢化の即解決策はないものの、コロナ禍で工夫を凝らしながら難局を乗り越え活動する中で参考になりそうなアイデアを紹介する。

議題1について、コロナ禍で屋外での活動を中心にした。クローズ活動(会員のみを対象):ふれあい広場、茶会、ご近所グリーンウォーク。オープン活動(会員+市民対象):歌声広場、屋外太極拳、健幸体操、ゆっくりハイキングの実施。また屋外で実施の時は必ずナルクの旗を立て市民に周知する。

サポートを受けてとても良かったという感想を会報に掲載する。

議題2について、各拠点の研修会やイベントに参加して自拠点の参考にする。ナルク DAY を各拠点が同日に開催し、メディアに取り上げてもらう。

様々な問題を抱えながら活動している現状について率直な意見交換の場となった。

(事務局)

豆知識

1月下旬には各地で10年に1度の寒波と大雪に見舞われました！！

梅は開花時期が天候によって大きく左右されるようです。今年は2月上旬から3月中旬にかけて見頃となる予報です。

観梅に際して天気予報で仕入れた言葉をお届けします。

雑学ながら、観梅に行かれた時ちょっと知ったかぶりしてみたいはいかがですか？



咲き始め	探梅 たんばい	早咲きの梅を探して 一輪一輪を愛でること
見頃	賞梅 しょうばい	咲きそろった梅を 楽しむこと
散り始め	送梅 そうばい	散りゆく梅を惜しみながら 見送ること

行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
2月	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
	8日(水) 10:30	春日丘高校授業協力	春日丘高校
	9日(木) 10:00	三役会	事務所
	13日(月) 13:30 15:30	運営委員会 スマホ相談会	中条公民館
	16日(木) 13:00	ITで遊ぼう	事務所
	18日(土) 10:00 13:00	なごみ 健康マーじゃん	事務所
	25日(土) 14:00	脳トレイングリッシュ	事務所
3月	28日(火) 13:00	歩楽人クラブ(観梅)	万博公園
	9日(木) 10:00	三役会	事務所
	9・23日 13:00	ITで遊ぼう	事務所
	11・25日 10:00	パッチワーク	事務所
	11日(土) 13:00	アンチエイジングの会 絵手紙の集い	クワイエットセンター 事務所
	13日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	18日(土) 10:00 13:30	なごみ お誕生会	事務所 中条公民館
	22日(水) 13:30	歌おつ会	中条公民館
	25日(土) 11:00 13:00	脳トレイングリッシュ 健康マーじゃん	事務所

おしどりコーナー

もちもちの大根餅レシピ

◎材料

- ①大根1/4本(すりおろす) 塩 少々
干しエビ、青のり、細ネギ(小口切り)
小麦粉、片栗粉(各大きじ4~5)
②ごま油適量

◎作り方

1. 熱したフライパンにごま油をひき、
①の材料を全部合わせ、水分が多ければ粉
で調節。

2. いくつかにまとめて平たくして焼き、裏返
す。焼き終りに②のごま油を回しかけ、
カリッと焼くとおいしい!

*食べやすい大きさにすると焼きやすく、
ポン酢醤油などをかけ温かい内にどうぞ

シェフ 加藤



☆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。

スマホ相談会

日頃困っている事、解らない事

相談してください

日 時：2月13日(月) 15:30~17:00
(運営委員会終了後)

場 所：中条公民館
講 師：茨木 ICTA から
担 当：事務局

*会員以外の方もOKです。

お誘い合わせください

脳トレイングリッシュ

日 時：2月25日(土) 14:00~

場 所：事務所

内 容：簡単で楽しい日常会話

担 当：布川

歩楽人クラブ 「観梅のお誘い」

“早春の香りを一緒に” (雨天中止)

日 時：2月28日(火) 13:00~

集合場所：万博公園東口

担 当：吹・瀬川

若さを保つ「アンチエイジングの会」

日 時：3月11日(土) 13:00~14:30

場 所：市民活動センター2F会議室

(クワイエットセンター内)

内 容：骨盤周囲部位をエクササイズ。
若々しい姿勢になり肩こりや腰痛などの改
善につながる運動

持 物：体操用フェイスタオル1本、輪ゴム2本、お茶

定 員：20人 申込は事務所又は担当者迄

担 当：東條、杉本、牧野

お誕生会 1月~3月生まれの方

3月18日(土) 13:30~15:30

場 所：中条公民館

申 込：3月10日まで

内 容：身体と頭を使う簡単なスポーツなど

担 当：南・中央東ブロック

*誕生日でない方もぜひ参加してください



☆ ウクライナへカイロを送る募金活動 ☆

沢山の募金有難うございました。総額3万円をウクライナ大使館あてに送金しました。
引き続き、募金活動をおこなっていますので、ご協力よろしく願います。



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5件、成立1件(買物)、不成立1件、保留3件
- ② 1月24日、春日丘高校において講話と車椅子授業協力が行われた。25日は天候不良により中止となった
- ③ 1月31日北摂地区連絡協議会が当拠点幹事で開催された。議題は会員増・イベント共同開催など
- ④ 2月3日(金)箕面拠点において北摂地区広報(会報)担当者交流会が開催される予定
- ⑤ 百万円の利用方法:ポッドレターを購入。残りは引当金に計上し、提供活動・会報配布者の交通費支給が承認された
- ⑥ ウクライナへのカイロ送付についての募金箱を事務所に設置している
- ⑦ 運営委員会後の会場使用について、スマホ相談会や映画鑑賞などの利用が提案された
- ⑧ 事務所では名札をつけるようにしましょう

☆12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	452	3790	117.5%	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	430	3715	81.2%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	49	348	—	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:7件 13回 訪問型サービス: 9件 34回			
預託点利用	3件 3点	話し相手1点、パソコン指導1点、庭の手入れ1点		

伝言板

- * 事務所に来られた時にはお互いに声をかけあいましょう。 みなさんの飛躍の年になりますように!
- * 事務所入り口 壁面にうさぎが跳ねています。見てみて~!!

* ドライフ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)

☆1月度の会員異動(敬称略)

入会会員	活動会員	—	利用会員	白神誠子(主原町)
退会会員	(支援終了退会)金井和泉・洋(西中条) (死亡退会)猿丸米子様(沢良宜浜) 謹んでお悔やみ申し上げます			
今月末会員数	343名(女性会員223名、男性会員120名) 前月末345名 前年同月362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йна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〉

10年に1度の寒波襲来となり日本列島が凍えた1月でした。市内でも真っ白の世界が広がりボランティア精神で溶かすには情熱が足りなかったようでした。懲りずに活動に精を出し磨きをかけたいと思いました。(A・I)

◎3月号は3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