

# ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

275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>

## 春日丘高校授業協力 感想文その②

### 講話「高齢社会を生きる」の感想

\*「命の電話」は自殺をしようとしている人が最後に助けを求める場所になるから、傾聴と共感がその人に寄り添うことが助けにつながるということが分かった。

高齢社会で生きる私達も当事者意識をもって生きることが大切だと思った。

いつか私達の世代も高齢化し支えてもらう側になるから、今は支える側としてうまく社会で役割を果たしたいと思った。

ボランティアは何かに参加したりしなくても、困っている人を助けることもボランティアだと分かったので、困っている人を助けてあげられる人になりたいと思った。

\*人の話を聞くということは簡単なようで難しいと感じました。

私の名前は人の話を聞くのが上手な「もも」という女の子が主人公の本からきています。由来を聞いたときは、人の話を聞くのは誰にでもできるのに、どうして名前につけるのだらうと思っていましたが、誰かに話しを聞いてもらうことで気分が明るくなったり、生きやすくなったり、傾聴することの大切さが分かりました。

### 車椅子体験

\*車椅子を押す側するとき、段を上るのが難しかったです。ティッピングレバーを足で押しながら車椅子を上げて、前輪を段の上ののせて、後輪を持ち上げながら少し進み、後輪を下ろすという一連の流れをしないとイケなくて大変でした。

動作をするのに手いっぱい、乗っている人に声かけを忘れることが多かったので、気を付けようと思います。車椅子に乗るとき、少し怖いと感じました。特に衝撃があるときや、スロープを下りるときです。なので事前の声かけがやはり大切だと実感しました。

小さな溝のところでも、網の板みたいなのを付けるべきだと思いました。緑のマットの厚さももう少し薄いほうがいいと思いました。

\*段差を上ったり下りたり、溝を乗り越えたりと使ってみないと分からなかった車椅子の大変さを、この体験を通して知ることができました。最近ではバリアフリーの道も増えてきたと思うけれど、まだまだ町の中には多くの段差があるから、これから減らしていけたらいいなと感じました。車椅子自体も重さはあるし、人を乗せるともっと重くなるので、乗っている人の安全を考えて、しっかりと力を入れて支えてあげないとイケないなと思いました。



### 定期総会及び懇親会のお知らせ

日時：5月29日(月) 総会：10:00～11:45 懇親会：12:30～15:00  
場所：中条公民館

ご案内・議案書は会報5月号と一緒にお届けします。

事務局

## ☆ふるさと紹介 (札幌市月寒)

13歳で南国土佐から北国月寒へ。夏は家の周りが背丈ほどの雑草でいっぱい、冬は雪で真っ白！学校では言葉が通じないと言われ、冬には学校へ行くまでに何度転んだことか。

とにかく転校生は嫌でも目立つ存在！開き直ってクラスの生徒の名前は憶えない、こちらからは話しかけないと決める。「私は何者？」「私のことしかわからないのは何故？」「毎年変わる先生の言うことはみんな違う？」「先生は偏見を持っている？」「生徒を差別しているの？」次々と浮かぶ疑問に答えられない自分がもどかしかったあの頃。

羊ヶ丘、ジンギスカン、雪まつり、エルビス、風来坊との出会いと別れ。どれもが新鮮で懐かしい。思えば第2の故郷での3年間はアイデンティティと格闘した日々だった。(沢良宜東 石田あけみ)



## ☆アンチエイジングの会 3月11日(土) 13:30~ 参加者 19名

だんだん脚の衰えを感じ始めていたので、楽しみにして出かけました。

タオルを丸めて足に挟んでする、骨盤底筋体操を教えてくださいました。たるみっぱなしの体には心地よく、キュッと足も下腹も引き締まったような気がしました。音楽に合わせて体を動かしたり、楽しい時間はあっという間にすぎました。タオルを挟んだ感触を忘れることなく、緊張感をもって歩いていこうと決意を新たに帰宅しました。

(西駅前町 大植昌美)

## ☆誕生会 3月18日(土) 13:30~15:30 参加者 24名

私は第1回から参加し祝ってもらっています。それで何回目になるかわかりません。

毎回工夫された企画を考え喜ばせてくださって感謝感謝です。今回はニュースポーツの方々の指導で輪投げと、少し難度の高いゲームをしました。両端におもりがついた50センチくらいの紐を持ち、横棒を目掛けて投げ、紐を絡ませ得点を競うのです。

皆さん真剣な表情で高得点を狙って紐を投げていました。私はドジばかりでグループの足を引っ張ってしまいましたが、なんと1位になり賞品までいただいてしまいました。

最後に茨木元気体操グループの指導で椅子に座っての高齢者向きの体操を教わりました。両足を開いたり閉じたり、腕を伸ばしたりと基本的な動作の繰り返しでしたが、体力維持を考えられた動作だと思いました。後々心地よい疲れが残っていました。楽しくゲームや体操に興じていて時間が足りなくなり、招待者全員の自己紹介が聞けなかったのは少し残念でしたが、甘いケーキもいただき嬉しかったです。

また来年(鬼が笑う)の誕生会に出席するには1歳年を取ることになるので、元気でいなければと思っていますが…いろいろとありがとうございました。

(中穂積 宮地文子)

## ☆歌おう会 3月22日(水) 参加者8名

うらうらと穏やかな春の気配に包まれ「歌おう会」が開かれました。サニーサイド2の演奏に導かれて皆様と共に歌い、サクラサクラ、花など春の歌を中心に楽しみました。曲の解説や桜の見どころ、身近なお話で花を咲かせながら…途中うれしいハプニング！リーダー小松さんのお誕生日祝いに可愛いお菓子でつながれたレイ(花輪)が贈られ、自然にまわりからハッピーバースデーの歌が湧き出て一段と盛り上がった会になりました。

数々歌った中にユーミンの「卒業写真」や「この木なんの木」など懐かしさと同時に新鮮な驚きがあり、歌も育っていくのだなあ実感しました。コロナ禍の規制もゆるみ遠慮なく声を出して歌える時がやっと戻ったとホッとしています。

(西駅前町 深井浩子)

## ☆北ブロックお花見 「大門寺・安威川ダム」 3月29日(水) 参加者 14名

北ブロックお花見の計画に他地区の人達も参加していただき14名になりました。

山手台住宅の街路の桜は満開で見ごたえ充分でした。その中に黄色のミモザが枝を張っている所もあり、とても気持ちよく歩けました。大門寺から眺める山桜も満開で皆を楽しませてくれました。

参加者の人からいただいたお菓子の袋の中に「いつまでも元気で歩きましょう！」とメモが入っていました。とっても癒されました。足の疲れがすつとなくなっていく様に感じました。本当にありがとうございました。

(三島丘 入江靖子)



## 行事予定

| 月      | 日 時    | 行 事 等          | 会場等                   |
|--------|--------|----------------|-----------------------|
| 4月     | 6・19日  | 15:00          | ハンドマッサージ<br>ケアセンター 喜楽 |
|        | 6・20日  | 13:30          | スマホ・PCで遊ぼう<br>事務所     |
|        | 8・22日  | 10:00          | パッチワーク<br>事務所         |
|        | 8日(土)  | 13:00          | 絵手紙の集い<br>事務所         |
|        | 13日(木) | 13:00          | 三役会<br>事務所            |
|        | 15日(土) | 10:00<br>13:00 | なごみ<br>健康マージャン<br>事務所 |
|        | 17日(月) | 13:30          | 運営委員会<br>中条公民館        |
|        | 21日(金) | 13:00          | 北摂連絡協議会<br>高槻         |
|        | 22日(土) | 14:00          | 脳トレイングリッシュ<br>事務所     |
|        | 29日(土) | 10:30          | みんな集まれボランティア<br>チラシ参照 |
|        | 5月     | 11日(木)         | 10:00                 |
| 11・24日 |        | 15:00          | ハンドマッサージ<br>ケアセンター 喜楽 |
| 13日(土) |        | 13:00          | 絵手紙の集い<br>事務所         |
| 13・27日 |        | 10:00          | パッチワーク<br>事務所         |
| 14日(日) |        | 9:00           | グリーン作戦<br>チラシ参照       |
| 15日(月) |        | 13:30          | 合同委員会<br>中条公民館        |
| 20日(土) |        | 10:00<br>13:00 | なごみ<br>健康マージャン<br>事務所 |
| 27日(土) |        | 14:00          | 脳トレイングリッシュ<br>事務所     |
| 29日(月) |        | 10:00          | 定期総会・懇親会<br>中条公民館     |

☆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。

☆3月に入会のお仲間です。 宜しく願います。

## おしどりコーナー

白和え

材料

ほうれん草 1束、豆腐 1丁、かにかま 100g  
黒ゴマ 大1、薄口しょうゆ 小1.5  
マヨネーズ 大1



作り方

- 1 ほうれん草はさっとゆがき固くしぼる
- 2 豆腐は火をとおり重しをかけて水気をきる
- 3 ①②にかにかまと黒ゴマをあわせ調味料と和える

(シェフ 立野)

西田美早子さん (並木町)  
趣味：手芸・織物  
フラワーデザイン

澤原涼子さん (庄)  
資格：スクエアステップ指導員  
レクレーション介護2級等  
趣味：ボウリング・釣り  
紹介者：佐藤明子

藤井眞由美さん (島)  
資格：介護予防運動指導員・ヘルパー  
2級・手話・ガイドヘルパー等  
趣味：ドライブ・手話歌・折り紙  
紹介者：佐藤明子

### 海苔・椎茸の予約販売！！

注文締切：4月18日(火)  
商品渡し：4月26日(水)から 事務所にて  
\*注文は電話・ラインでもOK

干し椎茸 国産(100g) 900円  
味付け海苔(10袋入り) 500円  
キズ焼海苔(10枚入り) 300円



担当：会計

### 第28回 みんな集まれボランティア！！

～ぼらクル～笑顔<sup>ふや</sup>を28す～

日時：4月29日(土) 10:30～15:00

会場：茨木市役所前中央公園南グランド

【提供品協力をお願い】

内容：ご家庭にある未使用品  
その他：紙袋(お買い上げ品を入れる)

- \*提供品は4月20日～27日の間に事務所迄
- \*引き取りが必要な方は20日迄に連絡ください  
詳細は同封のチラシを参照してください

担当：八木・佐藤

### ハンドマッサージ参加者募集！！

デイサービス利用者さんに  
ハンドマッサージをします

月2回1時間程度(15:00～)

初心者も歓迎です

場所：ケアセンター喜楽 中津町  
(法務局近く)

担当：吹

### グリーン作戦 チラシ参照

日時：5月14日(日) 9:00～

場所：茨木市街

持参物：ごみ袋・軍手・ゴミばさみ

服装：ナルクベスト着用・マスク着用は自由  
参加申し込みは4月28日までに事務所へ

担当：鹿野・小松

## 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2件、成立2件（サービスBごみ捨て、ナルク掃除買い物）
- ② 4月29日(土)みんな集まれボランティアが中央公園南グラウンドで開催予定（チラシ参照）
- ③ 5月14日(日)クリーン作戦開催予定（チラシ参照）
- ④ 次期役員・三役について：鋭意調整中
- ⑤ ブロック編成：原案について承認され、再編の結果K, Q, R, W, が欠番となり8ブロック、19グループとなった
- ⑥ 次期行事予定・組織：研修については高齢者施設見学、南海トラフ(防災)など希望を出す  
組織については3月中に意見の提出を求めた
- ⑦ 文化展開催：会員仲間の交流と地域へのPRを目的として計画し、時期は7月、会報5月号に詳細を掲載する
- ⑧ じんないケアセンター喜楽(賛助会員)において4月より2回/月のハンドマッサージを行う
- ⑨ マスクの着用：事務所は消毒薬・換気の実施をし個人の判断、支援においては利用者さんの意向を考慮する

### ☆2月度の活動実績（時間預託活動・奉仕活動共に先月とほぼ同数であった）

| 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  | 376   | 4525             | 114.8% | 話し相手、PC指導、家庭内外援助、家事援助、見守り<br>外出介助、買物、食事作り、子育て支援など |
| 奉仕活動  | 342   | 4390             | 78.5%  | 福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など                              |
| 無点活動  | 187   | 750              | —      | 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:0件 ひとり暮らし等日常生活:5件8回 訪問型サービスB: 10件30回 |                  |        |   |
| 預託点利用 | 2件5点  | パソコン指導4点、庭の手入れ1点 |        |   |

### 伝言板 文化展に向けて！！

7月に予定していますので準備をお願いします。培ってきた特技・趣味を披露していただき、皆で楽しみましょう 例:絵画・書・陶芸・工芸・絵手紙・パッチワーク・川柳・俳句など。

\*ドゥ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）

### ☆3月度の会員異動(敬称略)

|        |  |
|--------|--|
| 入会会員   | (活動会員) 澤原涼子・幸雄(庄)、 藤井真由美・栄治(島) 西田美早子(並木町)<br>(利用会員) 上西勝江(上穂積)、   |
| 退会会員   | (一般退会) 宅見松雄(西安威)、深見きよみ(稲葉町)、池田加奈恵(高槻市)<br>(支援終了退会) 福田みゆき・晃久(見付山) |
| 今月末会員数 | 344名(女性会員224名、男性会員120名) 前月末343名 前年同月359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〉<br>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<br>・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)<br>・デイサービスセンター(ドゥライフ茨木) ・土楽会                      |
| 〈個人〉<br>12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<br>・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)<br>・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〉

今年は桜の開花が全国的に1週間から2週間ほど早くなり、4月初めにはもう満開の桜便りが各地から届いています。やはり地球温暖化の影響はここにも表れているのかなと思われます。茨木の桜通りでは花見客のグループも見受けられるなど、日常生活も徐々に元に戻りつつあります。このままコロナ感染も終息することを願うばかりです。(H・I)

◎5月号は5月8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。