



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

277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>



2023 年度定時総会報告

代表 石田あけみ

5月29日(月) 10:00~12:00 場 所：中条公民館

総会権利対象者 346名 出席 36名 委任状 149通 合計 185名 3分の1 以上で成立

代表挨拶: 副代表 小松 道生

コロナ禍も収まりつつある中で開催でき、多数参加して頂きありがとうございます。代表は都合により欠席ですが、皆さまの活発な意見をお願いします。

来賓挨拶: ナルク本部 神野 毅

「発展プロジェクト」が立ち上がり、各グループで議論を重ねており、ナルク 30 周年に向けて様々な提言をとりまとめております。

議長・書記選出 議長 下川尚伸 書記 立野祥子

- 議事: 1. 2022 年度総括(小松) ①組織の活性化 ②人材の養成 ③地域社会への貢献
2. 活動報告(伊田) 時間預託活動、奉仕活動共に前期より増加した。
3. 決算報告(下防) 収支差(-)の要因はバザー実施回数減、及び備品購入による
4. 監査報告(牛木) 監査の結果正しく事務処理がされていきました

* 1~4 の各報告議案について、全員の拍手をもって承認された。

5. 2023 年度活動方針(小松)

①継続する組織をめざして ②運営基盤の充実 ③地域社会への貢献

6. 活動計画(伊田) 22 年度実績に比べ 23 年度は全体で 105%の計画値とする

7. 予算(下防) 今期より時間預託活動及び会報配布に対して、交通費補助を出す

* 5~7の提案について、全員の拍手をもって承認された。

8. 運営委員・組織(小松)

・新運営委員・組織案が提案され、新任の紹介があった

・ハンドマッサージ ・健康マージャン ・なごみが新設された

* 8 の提案について、全員の拍手をもって承認された。

9. 主要行事予定(小松) 主なる予定を記していますが実施は適宜行ってください

* 議案について様々な質問や意見ができました。今後三役会、運営委員会で議論し、問題解決に向けて努力をしていく。(総会議事録は事務所においてあります)



懇親会に参加して 5月29日(月) 12:30~

久しぶりの懇親会が総会の後、中条公民館大ホールで開催されました。グループに分かれての豪華なお弁当と飲み物付きの懇親会でした。

私はアルコールも入り、みなさんとの会話ははずみ日頃の嫌なこと、つらかった諸々のことも忘れ気分もスッキリしました。その後、軽いリズム運動の指導があり、体を動かしました。

ゲームはダーツ競技でした。ゲームの前に一回のみの練習がありましたが、無理を言って数回練習させてもらったの挑戦でした。おかげでダーツは全部命中し、高得点で優勝してしまいびっくりしました。

おかげさまで大変良い気分でお家路に着きました。

(南春日丘 鹿野真弓)



☆ふるさと紹介 (姫路市)

私が生まれ育ったのは播州(播磨)姫路です。ここはなんといっても、国宝世界遺産の姫路城です。

このお城は、白鷺が羽をひろげた優美な姿に似ており、「白鷺城」の愛称で親しまれています。築400年になり、幾多の災害、戦乱などを駆け抜け、とりわけ昭和20年の姫路大空襲で街が焼け野原になり、燃え盛る中、このお城だけポツンと一つだけ残り、美しい姿を見せていました。

この時のことは子供心にも、目に焼き付いており、びっくりしました。何かしら不可思議な「大きな力」を感じました。思わず「神様」ありがとうと言った記憶があります。

今も優美な姿を保ち、幾多の人の心の支えになっています。実家がお城のすぐ近くでしたのでいつもその周辺を駆け回って育ちました。機会があれば、姫路の街と、お城ともう一つ書写山を案内したいです。書写山は、西の「比叡山」といわれ、円教寺を中心に伽藍が立ちならび近年映画、ドラマのロケ地として有名なところですよ。久しぶりに、お城を思い出し感動しました。



(白川 阿部達美)

支援日誌

2022年2月、ナルクに入会して1年半、初めての個人のお宅への支援。Kさんは中国籍の方で言葉がうまく通じるのか？ドキドキしながらの訪問でした。でもKさんにお会いして笑顔で出迎えてくださり、私の不安が吹っ飛んだのを覚えています。言葉の壁があっても目を見て笑顔で接すれば(コロナ禍のマスク姿で、互いに目と声だけです)何とかなるものです。

それから月2回の訪問が始まりました。季節の良い時期は桜通りを散歩したり、お宅で過ごすときはお料理の話をしたり、折り紙をしたり、日本語の勉強をしたり、1時間があっという間に過ぎてしまいます。最近、Kさんは体調を崩され2ヶ月ほど休止していましたが、お元気になられ、この5月から支援再開。

毎回試行錯誤の繰り返しですが、私の訪問を楽しみに待っておられると信じ、少しでもKさんが笑顔になれるよう、お力になりたいと思っています。

(下穂積 待谷規子)

☆「ボランティアへの初めの一歩」 5月20日(土)

市民活動センター主催で一般市民対象に開かれた「ボランティアへの初めの一歩」には中学生を含む6名の参加があった。ナルクとともに講師をされた「茨木ローズス」は風船バレーを通して障害の有無や老若男女を問わず、一緒に楽しむことにより社会参加や地域での居場所づくりを目指している団体であった。

この団体の代表は子ども食堂、ふれあい喫茶、フードパントリー等と様々な活動を通して「ボランティア」に参加しやすい場を広げているとのこと。

ナルクからは「私の一歩」「ナルク入会」「出来る事としたい事」として個人的なボランティアとの関わりを話した。その後DVDでナルク活動を紹介した。

「ボランティアのマッチングリスト」を使って、自分の得意なこと、好きなこと、興味や関心のあることなどを書き出して自分自身を知り、自分にマッチするボランティア団体を探すワークショップは興味深かった。

(担当 石田あけみ)



☆仲間の大切さ

昨年私の連れ合いが亡くなってから友人の連れ合いが次々に亡くなっています。

私がそういう年になったということなのでしょうが、友人の中には喪失感から抜け出せず、一年以上も元氣になれない方がおられます。あれこれとお誘いするのですが、連れ合いと行動を共にしたことを思い出して、ダメなようです。人間の悲しみは涙と共に解消できるといいますから、友人に思い切り話し、涙すればいいと思うのですが、話した相手に気を遣う様です。友人の存在とは喜びは2倍に、悲しみは半分にといいのに、あまり遠慮されると本当の意味での友人なのかとこちらも考えてしまいます。

寂しい時には寂しいと友人に訴えられる人間関係を普段から築いておくことは大切なことだと思います。皆さんはどうですか？そういう時にNALCに来てしゃべってください。お喋りすることで、かなり気が楽になり、時間があっという間に経ってしまいます。まだ連れ合いがおられる方は自分にもそういう時がくると一度考えてみてください。

(北春日丘 伊藤芙美子)

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
6月	3日(土)	13:00	健康マーじゃん	事務所
	4日(日)	10:00	摂津福祉まつり	ランド広場
	8日(木)	10:00	三役会	事務所
	8・22日	13:00	スマホ・ITで遊ぼう	事務所
	8・28日	15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	10・24日	10:00	パッチワーク	事務所
	10日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	12日(月)	13:30	運営委員会	中条公民館
	17日(土)	10:00	なごみ	事務所
		13:00	アンチエイジングの会	
	20日(火)	13:00	新入会員研修	クリエイトセンター
	21日(水)	13:30	歌おう会	中条公民館
	24日(土)	14:00	脳トレイングリッシュ	事務所
7月	6・27日	13:00	スマホ・ITで遊ぼう	事務所
	8・22日	10:00	パッチワーク	事務所
	8日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	11日~		高校授業協力	茨木高校
	13日(木)	10:00	三役会	事務所
	13・26日	15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	15日(土)	10:00	なごみ	事務所
		13:00	健康マーじゃん	
	18日(火)	13:30	運営委員会	中条公民館
	20・21日		文化展	クリエイトセンター
	22日(土)	14:00	脳トレイングリッシュ	事務所

おしどりコーナー

ゴーヤの佃煮

材料

- ゴーヤ 200g(2本位)
- 塩 少々
- ちりめんじゃこ 約 15g
- 実山椒 小匙 2
- いり白ゴマ 小匙 2
- (調味料)
- 本だし顆粒 小匙 1
- 砂糖 大匙 4
- 濃口醤油 大匙 1
- 酢 大匙 1



作り方

- ・ゴーヤは縦半分に切り種とわたをスプーンで除く
- ・2ミリ巾に切り塩揉みして水で洗い流し水気を絞る
- ・鍋に調味料と絞ったゴーヤ、ちりめんじゃこ、実山椒を入れて弱火で汁気が無くなるまで煮詰める
- ・いり白ゴマを加えて混ぜ合わせる
- ・実山椒は好みで使ってください

シェフ/横井

☆事務所に行き各行事の出欠名簿を備えています。出=○、欠=×を記入願います。

アンチエイジングの会

日時：6月17日(土) 13:00~

場所：事務所

- 内容 *
- 糖尿病食事療法のアイウエオ
 - 指で描くパステル画
 - 90才まで元気で長生きするには
- (必須!! 脳活・骨活・腸活・脈活・胸活)
- 会費：100円 担当：東条・牧野・杉本



新入会員研修

日時：6月20日(火) 13:00~15:00

(受付 12:30~)

場所：クリエイトセンター 2階会議室

内容：新会員研修及び事務所当番について

講師：石田あけみ 小松道生

持ち物：名札

歌おう会 ナルクバンド THE SUNNY SIDE

歌って! フラを踊って! 梅雨を吹き飛ばせ!!

日時：6月21日(水) 13:30~

場所：中条公民館大ホール

参加費：100円(お茶代)

申込：不要

曲目：・小さな竹の橋 ・夏は来ぬ ・月の夜は
・花 ・カイマナヒラ ・故郷 など

担当：小松



(枚方市 山田池公園 菖蒲園)

文化展開催

今月文化展の作品募集のチラシを入れております。

ぜひご覧いただき多数のご出品をお待ちしております。文化展担当



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1件(子育て)、調整中1件
- ② ハンドマッサージ：賛助会員がセンター喜楽において5月11日・24日に実施された。要員が15名となった
- ③ クリーン作戦：5月14日雨天のため中止となった(2回連続中止)
- ④ ボランティア紹介：5月20日(土)13時から市民活動センターにて開催された。DVDでナルク紹介
- ⑤ 定時総会・懇親会：5月29日(月)に開催され総会には36名、懇親会には34名が参加
- ⑥ 摂津福祉まつりが3年ぶりに開催予定。6月4日ガランド広場にて
- ⑦ 新入会員研修会：6月20日(火)13時よりクリエイトセンターにて開催される
- ⑧ 地域交流会・文化展が7月20日(木)・21日(金)クリエイトセンターにて開催される
- ⑨ 車で来所の場合シャッター内側には駐車しない。事務所に駐車場の掲示あり

☆4月度の活動実績 (時間預託活動は先月より減、奉仕活動は増であった)

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	388	388	92.4%	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	700	700	160.9%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	117	117	—	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2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: 8件29回			
預託点利用	11件21点 住宅掃除11点、庭の手入れ6点、パソコン指導3点、話し相手1点			

伝言板

今回の歌おう会は歌って、踊って楽しい企画です、たくさんのご参加をお待ちしています



*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)

☆5月度の会員異動(敬称略)

入会会員	(活動会員) 廣瀬美佐子(三島町)	(利用会員) 緒方 翠(松ヶ本町)、薮下由貴・祐輔(中穂積) 大福幸雄(大池)
退会会員	(死亡退会) 柳原義明様(末広町) 謹んでお悔やみ申し上げます	
今月末会員数	349名(女性会員226名、男性会員123名) 前月末345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〉 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(ドゥライフ茨木) ・土楽会
〈個人〉 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 ・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 INA 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〉

マスクはなかなかはずせませんが、世間の動きは活発になってきました。ナルクも大いに楽しく、明るい活動を繰り広げていきましょう。まずは、地域交流の文化展へ向けて会員の皆様のご協力をお願いいたします。

また、いつも会報掲載原稿をご無理なお願いにもかかわらず心よくひきうけて頂き担当として感謝しております。

(M・S)

◎7月号は7月5日(水)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。