



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

280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>



茨木高校授業感想文 (2)

1年1組 講師：牧野文恵

私はいつも失敗するのが怖くて新しいことに挑戦することを避けてしまうけど、どんなときもやってみようの気持ちを大切にしていきたいと思った。

私はまだ学生で時間もあるからボランティアにも取り組んでみたいし、これまで出会った人や社会への感謝の気持ちをもって簡単なことから社会貢献をしていきたい。

1年6組 講師：伊藤芙美子

伊藤さんの歩んだ道を聞いて、壮絶だけど、ものすごく充実したものなんだろうなということが分かりました。大変なことが多い分学んでいることも多くて、仕事を辞めてからも充実して濃く忙しい毎日過ごしているということが、すごくうらやましいと思いました。

高齢になっていくにつれ、“できなくなることが増えていく”という今までのイメージはすごくくつがえされて、“できることを見つけていく”ことが楽しいんだろうなと感じました。

友人の大切さ、困ったことがあれば自分からSOSを発信すること、ボランティアはだれでもできるということ、今日学んだことを活かして、これからはいろんなことに挑戦したい！と思うことができました。

1年5組 講師：上田展生

1. 終戦直前とはいえ経験した人の話はより現実味があるなぁと改めて思った。

お父様が捕虜でも待遇が良かったのは本当は喜ぶべきところだと思うから、当時はまだ戦争の時のダメージが人々に深く残っていたのがわかった。どちらも悪くないので、お父様とかが大変なことに巻き込まれたりしなくて良かったと思います。

2. 長生きするほどチャンスがあるという前向きな考え方が長生きのコツなんだろうと思いました。

3. ナルクのボランティアシステム(点がたまる)が特殊で面白いなと思いました。それぞれ団体ごとの個性に少し興味がわきました。

1年7組 講師：上田展生

ボランティア活動には、生きがい・役に立つことで感じられる良さ・長生きする・元気になるなど良いことがたくさんあると知りました。

ナルクは預託点のように会員同士の助け合いがあって、ボランティアが循環しているなと感じました。また、自分と周りの境遇の差から周りに嫌なことをされた時などに友だちや先生に相談できる人をつくり、良い指導者となる人を見つけることが大切だと分かりました。

「できる人ができる時に取り組む」ことがボランティアでは重要で相手のことを考えながら行った活動が自分のためになっているということに気づかされました。

訃報

ナルク会長神野毅氏が7月7日、旅先にて急性心筋梗塞で逝去されました。

心よりご冥福をお祈り申し上げます。〈合掌〉



同好会いろいろ その①

支援活動以外に仲間づくりの目的も兼ね、拠点では多くの同好会が活動しています。令和3年から5年には17名の仲間も増えました。内容を知っていただきナルクがさらに楽しくなるよう同好会への参加お待ちしております。

健康マージャン 毎月1回土曜日 13:00～ 担当：伊田

令和5年2月から開催しています。



全くの初心者からベテランまでクラス別に分かれて麻雀を楽しんでいます。最近では女性の会員で麻雀を習いたいという会員も増えていますが、初心者には横でベテランのコーチが付きますので、安心して参加してください。手と頭を使うので脳トレにもなります。参加をお待ちしています。

なごみ 第3土曜日 10:00～12:00 担当：池原・杉本

令和4年11月発足 参加者10人～12人
いつでもだれでも参加オーケー。お茶しながら、日ごろ感じていること、うれしかったこと、困っていることなど何でも話そう！という会です。



脳トレイングリッシュ 第4土曜日 14:00～ 担当：布川



毎回会員の講師の先生がとても分かりやすいオリジナルのテキストを作成され、英単語や旅行用英会話などを学習したり、またCDを使い有名な英語の歌など歌っています。昔習った英語を思い出しながら脳トレイングリッシュを楽しんでいます。皆様もお気軽に覗いてみてください。

アンチエイジングの会 隔月第3土曜日 13:00～ 担当：東條・杉本・牧野

健康寿命をのばすことを掲げて8年前にスタート、30回実施、参加者は平均12人。内容は①健康のお話(テレビや雑誌からチョイス)②脳トレ体操・ゲーム③川柳、唱歌などの3本柱、そしてお茶タイム。毎年干支の色紙作りは大好評。和気藹々と楽しい雰囲気です。2時間の予定を過ぎることも多々。



歩楽人クラブ 年に2～3回 担当：瀬川・吹



10数人が気楽に参加しています。会員同志の交流を深めひとときのやすらぎを求め集います。最近では遠出する事は少なく、観梅は毎年恒例となっています。皆様のご参加歓迎です。

絵手紙の集い 第2土曜日 13:00～15:00 担当：尾崎・杉本

スタートして10年。講師は所千代子先生で、毎回10数名の方が楽しんでいます。先生のお手本を見ながら、絵の具(顔彩)、はがき、色鉛筆などあるもので、季節の花、果物、風景など丁寧な指導を受けながら描いています。今の時代に手書きの絵手紙は心が伝わります。終了後はみんなでお茶をし、作品を見せ合いながら楽しんでいます。



☆カナダ 1,750 kmの旅



カナダの西BC州 Kelowna からアルバータ州ロッキー山脈を越え、サスカチエワン州 Manitou の温泉で1泊、マニトバ州 Brandon まで実に1,750kmのトラック旅をしました。娘婿と孫が交代で運転する実に過酷な1泊2日でした。過酷なのは運転した二人ですが..

私は、腰は多少痛くなるけれどナルク支援で鍛えた心身？でそれなりに楽しめました。

まずロッキー山脈の雄大さと黒と白、緑と茶のコントラストが素晴らしく感動！何十年か前に参加したツアーでは車窓の旅だったので間近で見るロッキー山脈は迫力が違って圧倒されました。サスカチエワン・マニトバ州共に牧草地帯が果てなく続き、緑と枯草の茶が油絵のようでまるで自然のパッチワークです。

カナダ中央に位置するマニトバ州 Brandon は涼しく日中でも30度超えません。朝夕は13～15度位で寒いです。Kelowna への帰りはまたトラック旅ですが何を体験できるか楽しみです！



(沢良宜東 石田あけみ)

行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
9 月	2日(土) 13:00	健康マージャン	事務所
	7日(木) 10:00	三役会	事務所
	7・21日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	
	9・30日 10:00	パッチワーク	事務所
	9日(土) 13:00	絵手紙の集い	
	11日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	14・27日 15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	16日(土) 10:00	なごみ	事務所
	16日(土) 13:30	誕生会	中条公民館
20日(水) 13:30	歌おう会	中条公民館	
30日(土) 14:30	脳トレイングリッシュ	事務所	
10 月	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) 13:00	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	事務所
	21日(土) 13:00	健康マージャン	事務所
	22日(日) 10:30	歯科研修	ローズ WAM
28日(土) 14:30	脳トレイングリッシュ	事務所	

おしどりコーナー

五十年 寄り添う妻に むくいたく
 喜怒哀樂の「怒り」に暇を出す
 熟慮する ことなど殆ど なき日々を
 十年送れば 健忘すすむ
 安元 田中光夫
 蝉の声 少し残して 休み終え
 秋の蚊に まとわれつかれ 庭掃除
 穂積台 田中浩美

☆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。

お誕生会 4月～8月生まれの方

9月16日(土) 13:30～15:30

場 所：中条公民館

内 容：もやい結びを学ぼう

ブリリアント体操

アーミッシュボール(頭の体操)

担 当：西北・北ブロック



歌おう会

9月20日(水) 13:30～15:00

場 所：中条公民館大ホール

参加費：100円

申 込：不要

曲 目：朝はどこから・四季の歌・里の秋
 森の水車・少年時代 など

担 当：小松



社会見学 防災関連研修

場 所：神戸市中央区 人と防災未来センター
 このセンターは阪神淡路大震災の経験と教訓を継承し防災・減災の実現のために必要な情報を発信する施設です。一人ひとりが災害に対する正しい知識を身につけることができます。

日 時：10月17日(火) 10:00～

集 合：JR 茨木駅 コンコース 自由参加!

交通費：JR 茨木～JR 灘 730円(片道)

入館料：無料(毎月17日)

食 事：館内レストランあり お楽しみに～



担 当：八木

地中海食が注目されています

地中海食の特徴

- ・新鮮な果物と野菜を豊富に使用
- ・乳製品をこまめにとる
- ・メインは肉より魚が多め

- ・オリーブオイルとナッツ、豆類を豊富に使う
- ・全粒粉や玄米など、精製前の穀物を使う

これらを取り入れて健康寿命を延ばしましょう



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3件、成立3件(先月保留分1件含む)
- ② 8月24日より茨木高校授業協力が行われた。講師は上田、伊藤、牧野各氏
- ③ 9月14日(木)北摂地区連絡協議会(会計・入力)が箕面拠点において行われる
- ④ 10月17日(火)研修会が開催される。場所:人と防災未来センター。多数ご参加ください
- ⑤ 10月22日(日)10:30より歯科研修が開催される。場所:ローズ WAMにて。多数ご参加ください
- ⑥ 11月26日(日)秋のグリーン作戦が実施される。雨天の場合は降水確率 50%で中止が70%で中止に変更となった

☆7月度の活動実績 (時間預託活動は先月よりやや増、奉仕活動は先月よりやや減であった)

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	454	1695	100.9%	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	714	2576	148.0%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境など
無点活動	118	694	—	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 12時間 ひとり暮らし等日常生活:6件 12回 訪問型サービス:9件 44回			
預託点利用	8件26点	話し相手14点、庭の手入れ6点、相談・助言4点、住宅清掃2点		

伝言板

まだまだ暑い日が続きます。昨年もマダニの被害がありました。
支援のときは、くれぐれも気を付けてください。

*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)

☆8月度の会員異動(敬称略)

入会会員	—
退会会員	(一般退会)池本政子(白川) (支援終了退会)四方理子(下穂積) (死亡退会)野村盛康様(水尾) 謹んでお悔やみ申し上げます
今月末会員数	340名(女性会員223名、男性会員117名) 前月末343名 前年同月351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(榊樋口忠明) ・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〉

あまりの暑さに喘えぎながら何もできなかったこの夏、季節も変わり猛暑も少し落ちついたようです。
気合いをいれて断捨離に励み、爽やかな部屋で秋を迎えたいと思うこの頃です。(M・S)

◎10月号は10月4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