



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

294 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>



上期のふりかえり

代表 松下ゆり

代表を引き受けてからは特に『住み慣れた街で、いつまでも楽しく安心して暮らせる生活を目指し、自分のため地域のためにみんなで助け合う活動を』との思いを胸に過ごしてきました。

今年の夏は特に厳しい暑さが続きましたが、それにもかかわらず活動に協力して下さる会員皆様の姿勢に感激しました。会員の高齢化はやむをえませんが、ボランティア精神は益々活発になっているのを実感しています。

時間預託活動

昨年と比べると累計達成率が約 82% で少し減少している。内容は住宅清掃・話し相手・外出介助庭の手入れ・洗濯等です。新規支援照会は毎月平均 2～5 件の問い合わせが来ているが、活動会員の高齢化もあり受けられる支援内容が限られてきている中、茨木市からの委託事業で訪問型サービス B の実績は年々増加しており、今後も増加することが見込まれる。

奉仕活動

昨年と比べると累計達成率は約 81% となっている。市主催のイベントやバザーも例年通り開催され、お誕生会・研修・同好会活動も活発になり増えている。自治体や社協との活動で会員が関係するサロンやカフェも開催されている。年 3 回実施している誕生会は会員の方々も参加することを楽しみにしている。

地域社会への貢献

クリーン作戦、フリーマーケット、高校授業協力、ハンドマッサージと多岐にわたって行なっている。

クリーン作戦は今回で 45 回目となる。高校授業協力も長期にわたって続いており、これは世代間交流を通じてボランティア精神の継承となっている。ハンドマッサージはデイサービスで実施している以外にも、イオンの「からくり広場」で、今回 3 日間実施する。一般の皆さんにナルクを知っていただく良い機会と思う。

今年は本部も創立 30 周年にあたり「ナルリンピック」を開催される。

当拠点も展示部門で参加する。



下期を迎えるあたり

新入会員が少なく活動会員の高齢化を考えると活動できる会員は益々少なくなると思う。

施設入居や亡くなられての退会など会員の減少や、一般社会のボランティアに対する考え方の変化など、会員の減少傾向は当拠点だけの問題ではないが、対策を考えていかないと一部の活動会員にますます負担が増えていくのが課題である。当面は二人体制の支援をすることで活動に入りやすくし、支援の負担を軽くすると共に、休眠会員の掘り起こしも行っていきたい。

ナルクの「預託点数制度」は変えていく時期に来ていると思う。

☆ふるさと紹介

私のふるさとは鳥取市です。因幡の白兔伝説で有名な白兔海岸は子供の頃はよく海水浴に行きました。食べ物は秋には二十世紀ナシや冬には松葉ガニなどおいしいものが有名です。

また、近くには鳥取砂丘や三朝温泉、羽合温泉などもあり多くの観光客で一年中賑わっています。夏のお祭りとして有名な鳥取しゃんしゃん傘踊りがお盆の頃にあり、今年は5年ぶりに花火大会も

ありました。

三朝町の三徳山の中腹には国宝の「投入堂（なげいれどう）」があります。平安時代に建造され、断崖絶壁の窪みの中に作られた仏堂ですが、「日本一危険な国宝」と呼ばれています。参拝者は崖の下から見上げることは出来ませんが、この崖を登って近づく事はとても危険なため禁止されています。

それにしても、平安の昔にどうやってこの仏堂を建造したのか不思議でなりません。（松ヶ本町 吉田敦子）



☆歌おう会 9月25日（水） 13:30～15:00 参加者24名

3ヶ月ぶりの… 受け付けにはコスモス、すすき、ネコじゃらしなど秋らしい花たちのお迎えがありほっこりしました。

94歳のYさんを筆頭に昔乙女たちが、バンド「サニーサイド」のギター、ウクレレ、コントラバスの方々の素敵な生演奏で、明治から昭和に生まれた懐かしい



歌の数々10曲を思い切り大きな声で歌いました。司会の小松さんが一曲ごとに曲が作られた時代を話してくださり、改めて日本の良き時代を思い起こしました。「Fさん、この歌



は昭和42年にできた歌ですが何をされていましたが？」「あら、もう子供が産まれてました(笑)」などのやりとりがあり、皆さんもひととき自分の過去をふりかえる時間になりました。

「サニーサイド」はキーボードの方が引退されたので、現在キーボードの方を募集中です。

新しいメンバーが参加されますよう私達からもお願いします。（新郡山 杉本政代）

☆歯科研修 10月13日（日） 13:00～14:30 参加者13名

〈口腔ケアの大切さと生活習慣病について〉

歯と口のケアは虫歯や歯周病予防だけではなく全身の健康を守るために大切ということ学びました。

① いろいろなものをバランスよく食べてアルカリ性食品（野菜・フルーツ・海藻など）を増やすことが重要。

② 唾液が酸性に傾く要因は日頃の食習慣が深く関わっている。
（酸性食品：肉・パン・チーズ・チョコレート・ビール等）

③ 極端な食生活（とり過ぎ・偏り）は身体に良くない。自然な食べ方・食べ物が大事。脂質と食物繊維

維はセットで摂る。高齢者は野菜からではなく肉等のたんぱく質から摂取する。

おにぎりのみそ汁（具たくさん）が良い。免疫を上げる為には身体を休めることと食事…等々。

長年疑うことなく、家族で牛乳をたくさん飲んできましたが、牛乳も飲み過ぎはよくないと教示

されびっくりです。年齢、また個々により、身体の状態が違うので偏り過ぎることなく、食材を楽しんでいただきたいと思います。（西太田 立野洋子）

☆南茨木めぐり 10月16日 10:00～ 参加者9名

曇り空の中、最初に訪れたのは奈良時代の729年に建立された真言宗蓮花寺（会員のご実家）で、大阪府指定文化財の十一面観音立像（現在は御閉帳）、地蔵菩薩立像、大日如来坐像を間近かで拝顔し、歴史を経た儼かな仏像に見入りました。

境内の一画には区画整理のため安置できないお地蔵様が納められ、檀家の人や有志による手製のよだれ掛けが目を引きました。

蓮花寺を後にして、菜園・食育・環境を主眼としている“地球環境再生機構”の農園・果樹園では無農薬と有機肥料栽培の取り組み内容の説明を聞き、季節の野菜や果物を格安で頂きました。

お愉しみの食事タイムではパスタ・ピザ・飲み物（一部の人は泡付き）でお喋りを満喫した一日でした。

（鮎川 秋貞暢子）



運営委員会報告・関連ニュース



☆議事・連絡事項など

- ① 11月7日(木)シニアプラザにおいてシニアカレッジ講座が開催予定。講師 松下、伊田、小松
- ② 11月7日(木)済生会茨木病院において市民講座が開催される
- ③ 11月9日(土)～11日(月)イオンスタイルにおいてハンドマッサージを実施する
- ④ 11月10日(日)クリーン作戦が開催される
- ⑤ 11月23日(土)おにクルフリースペースで認知症サロンが開催される(4頁記事参照)
- ⑥ 12月2日(月)・3日(火)春日丘高校2年生を対象に授業協力を実施する
- ⑦ 本部主催ナルリンピックが開催される。当拠点は展示部門で参加
- ⑧ 本部主催拠点リーダー研修養成講座に当拠点から川口律子氏が参加する
- ⑨ 当拠点設立30周年記念事業について準備委員会を立ち上げて進めていく
 - ・多くの会員が参加できるものとする
 - ・会員が楽しめるような記念行事にする
 - ・会員の結束の場となるような内容とする
 - ・写真展や展示会などを企画する
 - ・バスツアーを企画する

☆9月度の活動実績 (預託活動は前月に比べやや減少、奉仕活動はイベントなどがあり増加した)

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	352	2142	86.7%	住宅清掃、話し相手・傾聴、外出介助、洗濯食事作り、庭の手入れ、PC指導など
奉仕活動	446	2645	86.4%	自治体活動、登下校見守り、済生会病院遠隔援護、ドゥライフ、独居者見守りなど
無点活動	187	1013	—	健康マージャン、パッチワーク、なごみ、絵手紙
受託事業	高齢者ごいっしょサービス：2件2.5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：12件53回			
預託点利用	4件13点	外出介助6点、庭の手入れ4点、PC指導2点、話し相手1点		

☆9月度の会員異動 (敬称略)

入会会員	(一般会員)土井安美(吹田市江坂) 吹田拠点から転入 (利用会員)岩井弘子(南春日丘)、藤川洋子(新郡山)、細川登美子(三島丘)
退会会員	(死亡退会)山口毅(寺田町) 謹んでお悔やみ申し上げます

伝言板

交通費補助

活動会員の皆様お疲れ様でした。上半期（4月～9月）の交通費が支給されます。
10月23日午後から事務所でお渡しします。

会計

会報設置場所

茨木市： いえだ歯科医院、医療法人朝田歯科、茨木シルバー人材センター、オアシス平田
おにクルブックパーク、済生会茨木病院、市民活動センター、シニアプラザいばらき
社会福祉協議会、庄栄図書館、中央図書館、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

行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等
11 月	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	事務所
	10日 (日)	9:00 クリーン作戦	チラシ参照
	9～11日	13:00 ハンドマッサージ	イオンスタイル
	14日 (木)	10:00 三役会	事務所
	14・28日	13:00 IT・スマホで遊ぼう	
	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 健康マージャン	事務所
	19日 (火)	13:30 運営委員会	中条公民館
23日 (土)	12:30 認知症サロン	おにクル7F	
12 月	12日 (木)	10:00 三役会	事務所
	12・26日	15:00 ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	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
	14日 (土)	13:30 お誕生会	中条公民館
	16日 (月)	13:30 運営委員会	おにクル
	17日 (火)	13:30 歌おう会	おにクル
	21日 (土)	10:00 なごみ 健康マージャン	事務所

おしどりコーナー

タイ風茶わん蒸し

卵4ケ 水2C 玉ねぎ大3(みじん切り) 塩少々 豚ミンチ 150g

ナンプラー大1～1半

細ネギ、赤ピーマン、パクチー

- ① タマゴはよくほぐし、豚ミンチと玉ねぎを加え塩・コショウ・ナンプラーで味付けする。
- ② 茶わん蒸しの器に入れ、弱火で15分蒸す。
- ③ 熱いうちに細ネギの小口切り、パクチーの葉、赤ピーマンの千切りなど散らす。

(シェフ/藤田)

☆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。

年賀状で声かけしましょう!

利用者の方々にお届けしたいと思います。
あて名書きのお手伝いをお願いします

11月14日(木) 13:30~ 会報担当

新会員の方は是非ご参加ください

お誕生会 9月~12月生まれの方

日時: 12月14日(土) 13:30~15:30

場所: 中条公民館 2F 大ホール

締切: 11月29日(金)迄

担当: 摂津・東・中央ブロ

名札着用

誕生月でない方の参加も

お待ちしております!!

*当拠点の賛助会員の皆様、いつもご支援・ご協力有難うございます。(敬称略・五十音順)

ナルリンピック 11月16日(土) 10:00~14:00

=== 繋がり場 ===

神戸観光: 10:00~14:00

内容: クルーズ船で神戸港めぐり
11:15 乗船

集合場所: JR三宮駅 10:00

費用: クルーズ船 1,400円
地下鉄 210円×2

昼食 「魚匠」(各店)

申込みと詳細は事務局まで



認知症サロン

日時: 11月23日(土) 12:30~14:30

場所: おにクル 7F フリースペース

内容: 認知症予防と脳トレ

〈法人〉	・アシスタント(株)樋口忠明 ・いえだ歯科医院(家田靖丈) ・医療法人朝田歯科
7件	・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〉	・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

8 件

・佐々木拓哉（気楽料理だい） ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・若林三雄（魚庵すし若）

〈編集後記〉

記録的な夏からやっと解放され秋らしくなってきました。日本の四季は、これからは夏と冬の二季となりそうです。食欲の秋や文化・芸術の秋はどこへ行ってしまうのでしょうか？食欲は年中衰えることはないのですが・・・(A・I)

◎12月号は12月4日（水） 9時30分から配布します。配布担当者は事務所に取りに来てください。