



285号



# ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

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>



## 「辰年生まれ 三題」

### 「紀美代ゆく 親たつ子たつ良き年に よろず納めて 立つ身めでたし」

新郎の名は達美。辰年生まれ辰年に嫁ぐ私に、叔父が婚礼の席で披露し贈ってくれた句です。

今年はその日から5回目の辰年。天国の叔父さんに報告します。おかげ様で夫婦ともに自分の足で歩け、子どもや孫達も目指す道に向かって努力しています…と。

私の健康法は毎日、新聞のコラムを大声で読むこと、社交ダンスを楽しく踊ること、手作りニンニク卵黄を毎朝4粒飲むこと、以上3つです。 (鮎川 阿部紀美代)

### 「辰年に思う」

今年辰(竜)年です。新年早々から能登半島地震や日航機火災事故などが続き、大変なスタートとなりましたが、被災された方が一日も早く元の日常生活に戻れることを願うばかりです。私も年を重ねて今年6回目の年男となります。今回は「竜」にちなんだお話です。



竜は古代中国の神話で神獣とされ、中国では皇帝のシンボルとなっています。竜は長い髭をたくわえ、あごの下に1枚だけ逆さに生えた逆鱗(げきりん)があります。竜はこの逆鱗に触れるのが大嫌いで、「逆鱗(げきりん)に触れる」とは触れてはならないものに触れると相手を怒らせてしまうことの語源となっています。また「登竜門」とは中国の黄河にある竜門という急流をさかのぼることができた鯉は竜になるという故事から、立身出世の

関門のことです。また「竜神」とは雨を降らせ、水を守る神様のことです。ただ「竜頭蛇尾」とは初めは勢いが盛んであるが、終わりは奮わないことで、今年はこのようにならないようしっかり頑張っていきたいと思っています。 (沢良宜西 伊田英雄)

### 「辰、立つ」

茨木市に住んで四十数年がたちました。その間妻を亡くし、妻の母との生活を“意地と根性と世間体”のみでやっていたときに“おしどりの会”に出会いました。人様のお世話をすれば、少しは愛情らしい気持ちが生まれるかもと、己本位の事情で入会しました。

雑草と芝生の区別もエエ加減、複数の料理をやればどっちがどっちか混乱、年会費だけ納めた方がまだましという“活動”でした。

日照りのとき、台風るとき、しんどいときに、あの人やこの人に“声をかけて”もらってここまで来られました。ナルクには、生きがい、喋りがい(害?)があります。あともうちょっと居させてください。この地に生まれ育った“おしどり”が、その子供や孫やまたその子供たちが、いつまでも“楽しく”活動して欲しいです。

大住町の斎場から龍となって天に昇るその日まで、“声かけ”と“会報配布”と“やれそうなこと”をもうちょっとやります。預託点は置いていきます。 (駅前 山本義生)

### 能登半島地震 義援金について

拠点に義援金箱を置いています。今回は本部で全拠点分を集約して被災地へ届けることになっています。ご協力よろしくお願いたします。



☆春日丘高校授業協力(講師:石田あけみ・下川尚伸・向井とも子)感想文 11月21・22日

1.講話：自分より3倍以上年上の人からの話はタメになる部分がたくさんあり、とても面白かったです。何でも報酬としてお金等、目に見えるものを貰うのではなく時間を貯め、自分が手助けを必要とするときにその貯蓄を消費する、という方法、形式は今まで聞いたことがなく面白かったです。



車椅子：校内にはエレベーターがあつたり、砂利が少なかつたり、スロープがあついたり、自分が意識していたより多く工夫がされていたことに気づきました。また、介助者と座っている人との目線の高さや距離の違いが想像していたより大きく、座ってる側は介助している人に信頼がないと任せられないな、怖いなと感じました。

2.講話：お二人とも生き活きとされていてとても若々しかったなあと思います。人を助けたりしている方は、自分も元気でなきゃいけないから、元気というのもあるのかなあと思いました。

また趣味があるというのもいいのかなと思いました。登山だつたり、マラソン、陶芸等、ずっと続けているものがあるっていいなあと思います。私も合気道は続けていきたいなあと思っているので、細々と続けていきます。継続は力なり。一番このお話を聞いて印象的だつた言葉です。

車椅子：座っている人と押す人の目線の違いや、距離感が実際に体験してみてわかりました。押す人は、座っている人のことを考えながら安全に気を付けなければならないので大変でした。

また、階段を上るのはとても難しかったです。持ち上げるのには力が結構必要で、腕力を付けなないとあと思いました。普段歩いている時には気にならないような小さな段差も、キャスターから振動がもろに伝わってくるので、段差はできるだけなめらかなにあればいいなあと思いました。

☆ふるさと紹介 (山口県)

私が育つた町は山口県宇部市です。人口は15万強。私が中学時代まで炭鉱の町でした。中学卒業時に沢山の同級生が閉山を控え、金の卵と言われ集団就職していきました。夜行列車で旅立つ彼らを涙ながらに見送つた思い出があります。

その後経済成長とともに機械・化学工業で町は発展しましたが、工業化による煤塵が酷く市街地に大量の降下煤塵をもたらしました。しかし、産・官・学・民の四者による委員会が設置され、煤塵の情報公開をはじめ市内の業者と協力して煤塵対策に取り組み1951年には1kmあたり55.9トンが1961年には16トンに激減。

1965年には青空が戻りました。これはのちに国際環境計画(UNEP)からグローバル500賞という賞を受けました。

市内には「ときわ公園」という静かで広々とした湖のある公園があります。1961年日本初の野外彫刻展が開催され、以来2年ごとに開かれています。

白鳥も沢山いたのですが、SARS 流行の折に全部殺され一羽も居なくなつたのは残念です。

因みにノーベル賞受賞者の本庶佑博士はわが高校の先輩です。後輩にアニメのエバンゲリオンの作者庵野秀明さんがいます。(北春日丘 伊藤芙美子)



新年懇親会

1月29日12時30分からおにクルで開催されました。賛助会員3名含め50名の参加があり、楽しい会となりました。豪華なお弁当と楽しいおしゃべりやビンゴゲームで盛り上がりました。

今年の7月で当拠点は29周年を迎えます



皆さん茨木童子のお話知ってますか?



美味しそう!!



行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等
2月	3日(土) 13:00	健康マーじゃん	事務所
	8日(木) 10:00	三役会	事務所
	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
	14日(水) 13:30	講習会(防犯他)	中条公民館
	15・22日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	17日(土) 10:00 13:30	なごみ アンチエイジング	事務所
	19日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	23日(祝) 13:00	歩楽人クラブ観梅	万博記念公園
	24日(土) 15:00	脳トレーニングリッシュ	事務所
3月	7日(木) 10:00	三役会	事務所
	7・21日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	9・23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
	11日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	16日(土) 10:00 13:00	なごみ 健康マーじゃん	事務所
	19日(火) 13:30	歌おう会	おにクル
	23日(土) 14:00	脳トレーニングリッシュ	事務所
	30日(土) 13:30	お誕生会	中条公民館

おしどりコーナー

ナスのしょうがあん(2人分)

材料

ナス 2ヶ  
とりミンチ 100g  
しょうが 少量



作り方

- 1 ナスは皮を縞にむき、縦半分にし更に一口大に切る
- 2 ナスの切り口を上耐熱容器に並べ、塩少々をしらップをして600Wで3~4分加熱する
- 3 とりミンチとしょうがを炒め  
だし 200ml  
醤油 大1  
みりん 大1  
を加え、片栗粉でとろ味をつける
- 4 ナスを器に盛り3のあんをかけ、ネギの小口切りをトッピングする  
シェフ 吹

☆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。

講習会

日 時：2月14日(水) 13:30~15:00

場 所：中条公民館 大ホール

内 容：防犯、詐欺について  
自転車のマナーなど

講 師：茨木警察署  
生活安全課防犯係・交通課

持 物：名札

申 込：2月9日(金)まで

担 当：研修

\*身近な問題です。たくさんの方々の参加をお待ちしています。

アンチエイジングの会

日 時：2月17日(土) 13:30~

場 所：事務所

内 容：健康すごろく・川柳

担 当：東條、牧野、杉本

歩楽人クラブ 観梅のお誘い

日 時：2月23日(金・祝) 13:00~

\*前号から日時変更になっています。

集合場所：万博公園東口

雨天中止!

担 当：吹・瀬川



歌おう会 in おにクル

春だ! みんなで一緒に歌いましょう

日 時：3月19日(火) 13:30~15:00

場 所：おにクル3F 多目的室M2

参加費：100円

申 込：不要です

担 当：小松



- ・仰げば尊し・贈る言葉・花・春の歌メドレー・さくら
- ・故郷・PUFF・早春譜・涙くんさよなら・襟裳岬など

お誕生会 1月~3月生まれの方

日 時：3月30日(土) 13:30~15:00

場 所：中条公民館 大ホール

申 込：3月22日(金)まで

担 当：南・西ブロック

\*お誕生月以外の方も参加してください

2024年度 予算申請及び行事予定・組織表報告について

各担当の方へ

申請用紙は事務所にありますので2月末までに記入の上提出してください。 事務局

## 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:6件、成立2件(掃除)、不成立1件(身体介護)、保留3件
- ② 12月19日、西高との地域交流会があり拠点より5名が参加した。西高家庭科部10名、穂積地区他10名
- ③ 2月7日(水)ナルク北摂地区連絡会が箕面拠点幹事で開催される(石田代表が参加)
- ④ 2月14日(水)防犯・詐欺の講習会が講師茨木警察署により開催される(3面記事参照)
- ⑤ 運営委員会終了後小委員会が開催され、最近入会された会員の参加をお願いしてはとの意見があった
- ⑥ 来期予算申請・行事予定・組織表について2月中の提出をお願いする
- ⑦ 本部発展プロジェクト答申があり当拠点は「地域との連携」を担当する事となった

### ☆12月度の活動実績 (先月より預託活動は微増、奉仕活動は拠点活動の減少もあり減となった)

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	409	3836	101.5%	住宅清掃、話し相手・傾聴、PC指導、庭の手入れ 外出介助、事務所当番、講師、所定事務など
奉仕活動	369	4677	119.5%	拠点活動、登下校見守り、自治体活動、遠隔援護など
無点活動	180	1441	—	歩楽人、健康リズム、なごみ、パッチワーク、歌おう会 絵手紙
受託事業	高齢者ごいっしょサービス:1件 4時間 ひとり暮らし等日常生活:6件 11回 訪問型サービスB:13件 56回			
預託点利用	4件6点	庭の手入れ2点、外出介助2点、PC指導2点		

### 伝言板

土曜日に事務所を使用する同好会の方は、当番日誌への記入とごみ処理をお願いします。

### ☆1月度の会員異動(敬称略)

入会会員	高齢利用:川見文枝・精一(西太田)
退会会員	(一般退会) 小寺房二(鳥飼上) (支援終了退会) 大西正雄・礼子(戸伏) (死亡退会) 小寺文江様(鳥飼上) 三木照子様(春日) 謹んでお悔やみ申し上げます
今月末会員数	333名(女性会員 220名、男性会員113名) 前月末 336名 前年同月 343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(株)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〉 9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) ・辰見 登 ・佐々木拓哉(気楽料理だい) ・玉成佳子(焼き立てパン凜) ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・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〉

今日は1月最後の日、あっという間に1ヶ月が過ぎます。

元日の能登半島大災害の状況を毎日見ていると何時起こるか分からない災害のためにも日頃からの連絡網なり  
会員同士の繋がりの必要性を実感しています。(M・K)

◎3月号は3月5日(火) 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。