



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

291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>

茨木高校授業協力感想文(1) 「高齢社会を生きる」



1年2組 講師:川本のぶ子

知識と実行は別だという話を聞いて、確かにそうだなと思った。私も多くの知識を持っていてもいざとなると忘れていたり、相手を実行させるための工夫ができていなかったなと気づいた。インドの目がない子のお話を聞いたときに、食事で人の一生が決まってしまうと分かって、より食事を大切にしようと思った。これからの時代に生きるためにも多くの知識を持ってかつ、実行もできるようにしたいと思う。

1年3組 講師:石田あけみ

高齢社会については授業での学習はあっても自分事として深く考えたことはなかったけど全員に関わることだと気づき、考えていけないものだと分かった。ロールプレイングゲームをして同じ絵でも人によって感じ方、何に見えるかまで全然違っておりいろんな考え方に触れて面白かった。

1年6組 講師:下川尚伸

高齢者社会の今、退職してからの人生がとても長いので、その時間をどれだけ有意義に使えるかが重要だと分かった。自分の趣味に使うのも良いし、ボランティアなど社会のために時間を使うのも良い、でも健康でないと何もできないと思うので、健康を大事にしたい。下川先生のお話から、何事にも目標をもって、自分のペースを保ちながら継続して努力することが大切なんだなときづいた。若いうちにやっておけばよかったという運動の習慣は私も大事だなと思うので、今のうちから実践していきたいです。

1年7組 講師:石田あけみ

ボランティアなどで話を聞くとときに、こうすればいい、ああすればいいと解決策を提案するのではなく、不安を受け止め共感することが大切だという話が一番印象に残った。

私はいつも誰かから相談されたら、じゃあこうしたらと言ったり、ネットで解決策を調べようとしてしまおうけど、相手が求めているのは必ずしも方法論だけではないということに、はっとさせられた。ですからこれからは相手が今求めているのは何なのかということを考え、聞くではなく聴くを大切にしていきたい。

1年9組 講師:牧野文恵

ボランティア活動によって、高齢者の方の認知症を防いだり、介護認定になるのを防いだりするなど、牧野さんのように活動をしている人にとってよい活動のサイクルだと思いました。私も「チャンス・チャレンジ・チェンジ」を意識して何事にもチャレンジすることの大切さを学びました。

とても幅広く活動されており驚きました。



☆済生会茨木病院・市民講座 6月8日(土) 10:00～ 参加者12名

お題目は「健康寿命をのばそう」で、①応急処置・災害時の対応について

②フレイルチェック、③介護・看護相談の構成でした。

①では正月の能登半島地震に済生会茨木病院から災害医療機関支援として

珠洲総合病院へ支援をした報告がありました。持ち物は全て持参、一日に支給される限定された食糧と水、睡眠は寝袋による雑魚寝という過酷な状況での支援活動の中で得た関連死を防ぐ「T K B」の重要性の説明があり、再認識する事が出来ました。T=トイレ(清潔なトイレ)K=キッチン(暖かい食事)B=ベッド(床での雑魚寝を避ける)。その他意外と知らない自分で出来る応急処置の説明もありました。

②では「茨木市はつらつパスポート」を使ってフレイルチェックを実践しました。体力測定の結果では自分が思っている以上にフレイルの状況が進んでいることにショックを受けました。チェック項目を通して自分の状態を率直に認めることが大切だと痛感しました。

③では高齢者の相談窓口として担当スタッフによる説明がありました。

普段体力の衰えを感じつつも特に何もしていなかったのが、今回のような講座は大変よかったですと思いました。(穂積台 小松道生)

☆認知症サロン 6月29日(土) 13:00～16:30 参加者12名

久しぶりにお仲間に入れて頂こうと思ひ参加しました。

石田さんから事例として「電話を受けて…」のお話を2例聞かせていただきました。

その後、2班に分かれて夫々が体験したことを話しました。私の番が来ましたが何を話してよいのか? 「私は耳が悪くて、皆さんのお話が良く聞き取れていませんでしたが、私は認知症の方と話す時、相手の言葉をよく聞いてなるべくその方に寄り添う気持ちで話をすることが大切だと思います」と話しました。休憩の後、七夕飾りをしました。短冊に願いを書きました。皆さんに色々とお話しながら色々な飾りを作りました。



キラキラ光り輝く短冊や提灯、すだれ、扇の形をした飾りなど折り紙を使って様々な飾りができました。最後に「こより作り」、なかなかできない!! 親指が不器用だなあと思ひながら自分の手を眺め、しわしわの両手、よくここまで頑張ってくれた、

ありがとうと心の中で言いました。(沢良宜浜 瀧井 榮)

☆北摂連絡協議会 7月1日(月) 13:30～16:30 参加者8名 茨木・摂津拠点事務所

北摂連絡協議会として行うのは今回が最後で、次回からは兵庫県の宝塚、川西、芦屋、丹波、東神戸と合併して北摂・兵庫連絡協議会として行います。

議題は2点「各拠点の問題点」と「発展プロジェクトの今後の展開」です。特に「各拠点の問題点」に多くの時間をとり各拠点から意見を出し合いました。

問題点はどの拠点も同じで『活動会員入会の鈍化』『会員数の減少』『会員の高齢化』などです。

特に『活動会員入会の鈍化』が一番の課題で、それに付随して色々問題が出てきているのが現状です。各拠点で活動会員を増やすため解決策の試案を出し合い自分達拠点の問題解決の参考にするべく時間のたつのも忘れ活発に意見交換をしました。この課題は何時間費やしてもすぐに答えを見つけられません。会員の皆さんと力をあわせて出来るところから少しずつ解決に向けて歩んで行きたいと思っています。

「発展プロジェクトの今後の課題」については、本部田中理事からマスコットキャラクターを名刺などに利用するなど、また新会長は地域行政とナルクの連携を考えて積極的に動いていただいているとの報告がありました。(鮎川 松下ゆり)

☆花園ドール楽園 開園!!!

春にはうぐいすの声を聞き、初夏にはホトギスの鳴き声を聞きながら、上音羽の自然の中で野菜の種をまき、草をとり育ててきました。しかし残念ではありますが、山の上すぎて車での運転が心配になり、畑も使えなくなりました。

そんな折、太田中学校の近くの花園1丁目の畑を紹介していただきました。

今のところは、オクラとゴーヤの苗を植えていますが、土を作りながらミミズもふやして無農薬でおいしい野菜作りを目指します。(花園 花立春美)

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: 3件、保留2件
- ② 6月29日認知症サロンが開催され、事例に基づいたグループ討議、七夕用短冊作りなどをした
- ③ 7月10日～16日茨木高校授業協力が行われ、前半6クラスを対象に石田、川本、下川、牧野各氏が講師を務めた。後半は8月22日～27日3クラスを対象に行われる。講師は伊藤、下川各氏
- ④ 9月21日(土)お誕生会が開催される。趣向を変え昼食をしながら13時から(記事参照)
- ⑤ 小委員会報告:委員会は7月で終了する。課題項目で出来たもの出来ないものもあったが、現状を理解して今後活かしていくことが必要。新会員基本名簿を作成したのでブロック単位で状況把握をして支援活動に活かして行く
- ⑥ 時間預託寄付金改定について利用者さんへのお願い文とコーディネーターさんへの説明文を作成したので、これらにより周知を図る
- ⑦ クリーン作戦:ナルク幹事で11月10日(日)実施予定、閉会式は茨木高校、降水確率・参加品の提供などについて少林寺拳法連盟と協議中
- ⑧ 山田氏より茨木市の介護保険被保険者の状況、要支援・要介護認定者認知症などについて資料を基に説明があり、ナルクも茨木市の委託事業を通して貢献をしている

☆ 6月度の活動実績 (預託活動は前月に比べ横ばい、奉仕活動はイベント無しで減少した)

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	332	1061	85.9%	提供活動では住宅清掃、話し相手・傾聴、外出介助洗濯 PC 指導、所定事務、事務所当番など
奉仕活動	473	1507	98.5%	登下校見守り、遠隔援護、自治体活動、ドゥライフなど
無点活動	180	703	—	パッチワーク、健康マージャン、なごみ、絵手紙、歌おう会など
受託事業	高齢者ごいっしょサービス: 3件 6時間 訪問型サービスB:15件 61回			ひとり暮らし等日常生活:5件 10回
預託点利用	2件 4点	庭の手入れ 4点		

☆ 6月度の会員異動 (敬称略)

入会会員	(一般会員) 小川典子 (中津町) <small>みちこ</small>	(利用会員) 今村紀子・仁 (新堂)
退会会員	—	
今月末会員数	328名 (女性会員216名、男性会員112名) 前月末 325名 前年同月 341名	

伝言板

皆さん「おにクル」に行かれましたか？

昨年11月に市役所の向かいに新しくオープンしました。施設内には、こども広場やまちなかの森、図書館、プラネタリウムや市民活動センターきゃぱす、ゴウダホール(大ホール)、会議室などもあり、連日多くの市民の方が利用されています。また、9月8日(日)にはNHKのど自慢が開催される予定です。将棋の竜王戦も11月15、16日に予定されており、7階の和室で藤井聡太竜王が挑戦者と対局されます。皆さんも一度「おにクル」を訪れて下さい。



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、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、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

行事予定

月	日 時	行 事 等	会 場 等	
8月	8日(木) 10:00	三役会	事務所	
	8・29日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所	
	22~27日	茨高授業協力	茨木高校	
	13日~15日 お盆休み			
9月	5・19日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所	
	7日(土) 13:00	健康マージャン	事務所	
	12日(木) 13:00	三役会	事務所	
	14日(土)	10:00	パッチワーク	事務所
		13:00	絵手紙の集い	
	17日(火) 13:30	運営委員会	中条公民館	
	21日(土)	10:00	なごみ	事務所
		13:00	お誕生会	中条公民館
	25日(水) 13:30	歌おう会	おにクル3F	
28日(土) 14:00	脳トレイングリッシ	事務所		

おしどりコーナー



オードリーヘップバーンが好んだ花という。彼女のお墓の周りはこの花で囲まれているようです

☆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

日 時 : 9月21日(土) 13:00~

場 所 : 中条公民館大ホール

会 費 : 無料

申し込み締切: 9月10日(火)



常備菜ランチをいただき、生バンドの演奏でひとときをお過ごし下さい。
担当: 北・西北ブロック

歌おう会 ! in おにクル

みんなで一緒に歌いましょう

日 時 : 9月25日(水) 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

・里の秋・ブルーライトヨコハマ・若者たち・岬めぐり・およげたいやきくん・この広い野原いつばい・旅愁・シクラメンのかほり、など

暑中見舞いをお届けした会員の方(E・K)から「すてきな絵葉書ありがとうございました」という嬉しいお返事がありました。



暑い中ですが、皆さん体調に気を付けて酷暑を乗り越えてください。



* 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〉 8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) ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・若林三雄(魚庵すし若)

〈編集後記〉

編集作業は皆様からの原稿などを基に月の20日頃から2日間をかけて行います。紙面の割り付け、文章の構成など。その後全員で紙面全体の添削をします。(真剣勝負です)最後は外注データを入稿し紙面の順番・上下の確認をして実行ボタンを押します(緊張します)後は出来上がった会報が事務所に届くまでの間は心配の毎日です。(M・K)

◎9月号は9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。