

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

309号



567-0885 茨木市東中条町 1-6 あいおいニッセイ同和損保ビル 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>



新年懇親会

新年懇親会が1月24日におにクルで開催されました。45名もの会員が参加し、盛大に行われました。今回は大いに笑って食べて英気を養おうということで、スペシャルゲストとして、元中学校の校長先生でアマチュア落語の日本一になられた「喜怒家哀楽」さんをお迎えして「十徳」「ふぐ鍋」の2題を披露していただきました。落語の面白さを存分に発揮され、時間の経つのも忘れるほど楽しい時間を過ごしました。また、午年生まれの人などのインタビューではナルクへの思いなど話していただきました。久しぶりに顔を拝見する会員も元気な姿を見せていただきました。

最後のビンゴゲームでは、お正月にちなんだ事柄を各テーブルで考えてビンゴの速さを競いました。皆さんが今年も元気で活動されることを期待しつつ新年会はお開きとなりました。



☆参加者さんからの声

- * 私は午年生まれ！！飛び跳ねて飛躍の年にしたい
- * 高齢であちこち病をもっているが、ナルクに来ると病気も遠慮してくれる！
- * 元気で一年、一月、一日を大事にして、世のため役に立ちたい
- * 普段ボランティアには参加できていないが…済生会病院にかかれる折は、少しはお手伝いができると思います
- * 久しぶりに皆さんと会ってお話できて嬉しかったです
- * 最近、若い方が入会されナルクの発展間違いなしですね。期待しています！
- * 他拠点から移動してきましたが、茨木・摂津は活動が活発で感心しています。協力していきたい

☆海外ボランティア活動報告(タイ)

11月にタイへボランティアに行きました。タイのチェンセンという町にはナム先生財団の運営する「子供の家」があります。そこには、ラオスやミャンマーから家族と共に密入国した子供たちが生活しています。全部で80人ほどの子供たちは衣食住をともにしており、中学生や高校生になった子は、小さい子供の世話をしたり、敷地内の畑で米や野菜作りの農作業にも励んでいます。

ここの子供たちは国籍がないため、国などの援助も受けられず、コロナが流行した時もワクチンなどは接種してもらえず、山にあった薬草を煎じて薬にしたそうです。また、近くのお寺に行ってお掃除をして、昼ごはんやお供えのお菓子などをもらって帰っているようです。

今回はナルク会員の大植さんにも同行してもらい、現地で色々なお手伝いをさせていただき、とても助かりました。日本から浴衣を持参して、ナム先生などに着てもらい、阿波踊りやドラえもん音頭などを一緒に踊り、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

ただ、ここの運営は厳しく、タイの人の寄付や外国からの寄付などで賄っていますが、80人ほどの子供たちの食事代など費用がとても多くかかります。この施設が永続的に運営されるよう、外国からも多くの支援が集まることを期待しています。もし、この活動に興味あるかたは是非ともご連絡ください。

(宿川原町 藤田美恵子)



☆東ブロック新年会 1月11日(日) 11:30~14:30 参加者 17名

お弁当を食べながら、順番に各々この一年の報告をし、^{ねんさい}年歳を重ねても変わらずに会えたことを喜び合いました。

食事が終わったあと、西脇さんがスライドを使って身体の骨組み(肩関節・股関節)について分かりやすくお話され、それが終わると梅木さんのピアノ伴奏でイントロクイズ(懐かしい曲)です。競い合いながら曲名をあて、そのまま皆でその曲を合唱しました。

最後に紙飛行機を作り、距離の競い合いです。真っ直ぐ飛ばすのはなかなか難しいもので皆四苦八苦しましたが、子供のころを思い出し、わいわいがやがやと楽しい時間でした。

また来年も会う約束をして終わりました。

(鮎川 松下ゆり)



☆歯科研修 1月18日(日) 10:00~11:30 参加者 14名

意外でした！ 口腔ケア講習会で食習慣の大切さを学びました。

体内で蛋白質と糖質が結びつき、体内の糖化が進むと、オーラル(口腔)フレイル(虚弱)で口腔機能の衰えが全身の老化につながり、要介護状態になったり、認知症リスクを高めることになるとの話を興味深く聞きました。

予防対策として、口腔体操、パタカラ体操、舌の運動、頬の運動、口すぼめ呼吸、嚥下おでこ体操、唾液腺マッサージ等など、バラエティに富んだ実践練習で楽しく時間は過ぎていきました。

最後に「AGEs」体内糖化度(こげつき)を検査していただけたこと期待と不安…結果に悲喜交々。更に AGEsの数値改善は困難と聞きショックでした。

知識を深めた大変有意義な研修会ありがとうございました。



(松ヶ本町 吉田敦子)



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:2件、成立2(住宅清掃、外出介助)、不成立0件、保留 0 件
- ② 1月 18 日(日)歯科研修が行われ、いえだ歯科の家田先生と歯科衛生士により糖化度と老化物質などについて話があり、参加者の糖化度の測定もあった(おにクルフリースペースにて)
- ③ 2月 24 日(火)30 周年記念セミナーを開催予定(介護保険制度と利用について)
- ④ 2月 28 日(土)認知症サロン開催予定(食事と認知症との関連について)
- ⑤ 次年度予算申請: 2月 10 日(火)までに提出をお願いします
- ⑥ 30 周年記念ロゴ・デザインについて、イメージカラーは今までどおり緑とし、ロゴは使用しない
- ⑦ 次年度役員:選考委員会は立ち上げず、自薦・他薦とし、三役及び運営委員は6月の総会で承認・就任とする
- ⑧ 30 周年記念事業として70万円を予算計上したが、現在までの使用金額は32万円
残った金額をどのように扱うのかの質問に対して、一般会計に戻すことにするとの説明
- ⑨ 新入会員への会報配布には地図をつけて担当者に渡している、不明の時は事務局まで
- ⑩ 新規支援の受け入れについて:支援に入ってくれる人が少なくコーディネーターばかりに負担がかかる・コーディネーター研修にもっと力を入れる・支援会員の掘り起しにアンケートを実施したらどうか・今ある LINE の「桜」に支援依頼の情報を流し支援者を募ってはどうか・ブロック交流会での情報交換をしてはどうか…等の意見が多々あった
- ⑪ 支援活動強化月間を設けてはどうか

☆12月度の活動実績(提供活動は庭の手入れが減、奉仕活動もフェスタが終わったことで減)

	当月点数	累計点数	累計達成率	支援内容
時間預託	385	3442	105.3%	住宅清掃、話し相手、食事作り、庭の手入れなど
奉仕活動	531	5279	113.4%	済生会病院、自治体との活動 遠隔援護、福祉施設活動
無点活動	336	1787	—	30 周年記念フェスタ①②、お誕生会、健康マージャン、歌おう会
受託事業	高齢者ごいっしょサービス: 0 ひとり暮らし等日常生活: 4 件 8 回 訪問型サービスB: 12件 51回			
預託点利用	1件1点	話し相手1点		

☆12月度の会員異動(敬称略)

入会会員	(一般入会)一
退会会員	(一般退会)坂部純子・英夫(上穂積)
今月末会員数	305 名(女性会員 211 名、男性会員 94 名) 前月末 307 名 前年同月 320 名

伝言板 26 年度予算申請について

関連部門及び各ブロック担当の方は、次年度の計画に基づいて、予算申請を行ってください
2月 10 日(火) までに事務所まで提出をお願いします

☆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

答え 1.牛 2.人 3.鞍 4.天 5.道 .6 鹿

行事予定

月	日	時	行事等	会場等
2月	12日(木)	10:00	三役会	事務所
	12・25日	15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	14日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	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	健康マージャン	事務所
	24日(火)	13:30	記念セミナー	中条公民館
3月	28日(土)	10:00	脳トレイングリッシュ	事務所
		13:00	認知症サロン	おにクル7F
	12日(木)	10:00	三役会	事務所
	12・25日	15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	14日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	16日(月)	13:30	運営委員会	中条公民館
	17日(火)	13:30	歌おう会	おにクル3F
	19日(木)	13:00	記念セミナー	中条公民館
	21日(土)	10:00	なごみ	事務所
	13:00	健康マージャン	事務所	
	28日(土)	13:00	誕生会	中条公民館

おしどりコーナー

馬に困んだことわざ

□に漢字を入れてください

- 1 □を馬に乗り換える
- 2 馬には乗ってみよ、
□には添うてみよ
- 3 馬も買わずに□を買う
- 4 □高く馬肥ゆる秋
- 5 老いたる馬は□を忘れず
- 6 □を指して馬と為す

(答えは3頁に)

☆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。

新しいお仲間です

よろしくお願います

藤原由香さん 元町
資格：ケアマネジャー、介護福祉士
趣味：食べ歩き
紹介者：大植さん



30周年記念セミナー

日時：2月24日(火) 13:30~16:00
場所：中条公民館
内容：介護保険の制度と利用を学ぼう
担当：研修

認知症サロン

日時：2月28日(土) 13:00~
場所：おにクル7F フリースペース
内容：認知症と食生活の関係
講師：牧野 担当：奥村・石田

30周年記念セミナー

日時：3月19日(木) 13:00~
場所：中条公民館
内容：新人・中堅会員研修 担当：研修

歌おう会 in おにクル

日時：3月17日(火) 13:30~15:00
場所：おにクル3F 多目的室M2
参加費：ひとり100円
申込：不要です
担当：小松



・揚げば尊しい日旅立ちいい湯だな・花・ケセラセラ
・卒業写真等

お誕生会 1月~3月生まれの方

日時：3月28日(土) 13:00~
場所：中条公民館
申込：3月16日(月)まで
担当：北・南・摂津ブロック
誕生日でない方も参加お願います

* 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)

〈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) ・医療法人朝田歯科 ・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
〈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) ・佐々木拓哉(気楽料理だい) ・櫻井淳貴 ・辰見登 ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・若林三雄(魚庵すし若)

編集後記

2月に入り、寒さも一段と厳しい季節となりました。雪国では屋根の雪おろしなど大変なことと思います。日本には雪を表す美しい言葉として、しずり雪、風花(かざはな)、雪兔(ゆきうさぎ)、雪礫(ゆきつぶて)、粉雪、六花(むつのはな)、深雪(みゆき)などあります。それぞれの意味はご自身で調べてください。(H.I)

◎3月号は3月6日(金) 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。