



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

311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>



「ナルク発展5ヶ年計画」への取り組み

代表 石田あけみ

2025年度は当拠点の創立30周年でした。多くの記念行事は会員の皆様及び関係者の皆様のご協力でき滞りなく終わることができました。感謝申し上げます。

さてナルク本部は今年32年目となり、当拠点は31年目を迎えます。この数年は会員数減と役員となり手不足等で拠点数減が続いています。

1昨年に就任された野中会長が進める「ナルク発展5ヶ年計画」はその前の神野会長から引き継がれさらに強化されています。

30年に及ぶ活動を継続するためには、ナルクの理念を再認識し広く社会に発信していかなければいけないとの会長の思いが、下記6項目の分科会としてすでに動き出しています。

そして5月の合同委員会に野中会長を迎えてその趣旨と思いを語っていただき、また私たちの現状を知っていただいたうえで、「ナルク発展5ヶ年計画」に取り組むたいと考えています。

～ ナルク発展5ヶ年計画 ～ 会員拡大と魅力向上 ～

2029年度の終わりに達成している目標 会員数:20,000人 拠点数:100拠点

具体的な取り組み

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. 新しい仲間づくりへの挑戦 | ・新規会員の獲得、新拠点設立への取り組み
・若い世代と高齢者を繋ぐ「ナルク仲間ネット構想」の具現化 |
| 2. 会員間の繋がりを深め合うことへの挑戦 | ・表彰制度、会員間の繋がりを強める行事の実施
・既存会員の退会防止策の検討 |
| 3. 信頼できる仲間だからこそへの挑戦 | ・現在の時間預託制度の中で出来る生活支援事業の具体化 |
| 4. 地域から頼られているからこそへの挑戦 | ・地域との連携事例集の活用、地域の新たな連携先の開拓 |
| 5. 赤字体質からの脱却への挑戦 | ・収益構造の分析と収益事業への取り組み |
| 6. ガバナンス&機能強化への挑戦 | ・デジタル技術の研究と導入 |

* 本部会報 2025年7月10日、2026年1月10日、2026年3月10日発行を参照

* 5月16日の合同委員会で各項目についての疑問・意見などを野中会長に直接お聞きしたいと思っています。4月30日までにメール・FAXなどで事務局にお寄せください。

運営委員・コーディネーター・地区リーダー・会員の皆様 合同委員会のお知らせ

日時：5月16日(土) 13:30~16:00

場所：おにクル 7F会議室2

上記5ヶ年計画について活発な意見を願います

多くの参加をお待ちしています

担当：事務局

☆記念セミナー 介護保険の制度と利用を学ぼう 2月24日(火) 参加者 39名

明日は我が身、市の担当職員の講義もあるとの事で、久し振りに参加しました。

前半は、市の担当者2名で「介護保険制度について」と「いつも笑顔で介護保険」の資料を使いながら制度の仕組み・手順を説明の後、質疑応答、内容が沢山の分りにくい部分もありました。

後半は6~7名で6グループに分かれ話し合い、会員の体験談では、相談窓口・地域包括支援センターが利用の第一歩、親切丁寧に相談にのってくれました。

視力低下の会員に現役ケアマネから日常生活で困っているところを強調すると認定に反映されやすいとのアドバイスなど、色々なお話ができました。

制度のサービスとナルクの支援、今後の支援に活かしていきたいと思います。(耳原 牛木紀子)



☆認知症サロン 2月28日(土) 参加者 19名

認知症サロンに参加しました。まず印象に残ったのは、参加されている皆さんが日頃から認知症予防を意識し、生活の中でさまざまな工夫をされていることでした。

特に朝食の内容についての発表では、栄養のことを考えて食材を選び、調理を工夫しておられる様子がよく分かり、同じ立場の者として大変感心しました。私も是非参考にさせていただきたいと思いました。

配られた資料の中で MCI の前段階にあたる「主観的認知機能低下」という言葉を初めて知りました。自分にも思いあたることもあり、他人事ではないと感じました。グループでパズルのようなゲーム

をする時間もあり、和やかな雰囲気の中で楽しく学ぶ事ができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。(西駅前 向井とも子)



☆歩楽人クラブ 万博公園へ観梅 3月7日(土)

久しぶりに開催の歩楽人主催「観梅」へ10名の参加がありました。

公園中央入口では可愛いミャクミャクに再会しました。

梅林では白梅・紅梅の香りを楽しみ、足に心地よい土を踏みしめながら、椿の小道も歩きました。早咲きの河津桜はほぼ満開で、美しいピンクに感動した心優しい一日でした。

日本茶もいただきほっこりと過ごせました。参加の皆様ありがとうございました。(若園 瀬川美子)



☆支援体験キャンペーンを実施します ~あなたの出番です~

上期 4月~6月 「ありがとう!」「助かったわ!」の声で私たちは励まされてきました。
「誰かに必要とされている」これこそが元気の素です。

自分のため、みんなのため、ナルクのため、あなたの力を貸してください(別紙参照)

訃報

当拠点の賛助会員若林三雄氏が2月に亡くなりました。氏には当拠点設立時の事務所提供をはじめ、長期にわたりご尽力をいただきました。

拠点が今日まで継続してこられたのも氏の公私にわたるお力添えと感謝申し上げます。ここに謹んでお悔やみ申し上げます。



☆議事・連絡事項など

- ① 新規支援照会:1件、問合せ1件(障がい児の世話・家事支援)返事待ち
- ② 2月24日記念セミナーが開催され 39 名が参加、テーマは「介護保険の制度と利用を学ぼう」
- ③ 2月27日茨木西高校の卒業証書授与式が行われ 232 名が卒業、小松氏が参加
- ④ 2月28日認知症サロンが開催され19名が参加、テーマは「食生活について」講師牧野氏
- ⑤ 3月7日歩楽人クラブで万博観梅が実施され 10 名が参加した
- ⑥ 3月19日記念セミナーが開催され 24名が参加、テーマは「新会員・中堅会員研修」
- ⑦ 来期行事予定(案)・運営委員組織(案)について説明があった
- ⑧ 5月2日「みんな集まれボランティア」おにクル1階で開催予定(チラシ参照)
- ⑨ 5月16日合同委員会議題「ナルク発展5ヶ年計画」に対する意見・提案を要望する(1面参照)
- ⑩ 支援活動体験キャンペーンについて4月より実施する(別添資料)
- ⑪ 歩楽人クラブ:名張拠点へ交流目的でハイキングを予定(後日詳細あり)

☆2月度の活動実績(提供活動・奉仕活動共に横ばいであった)

	当月点数	累計点数	累計達成率	支援内容
時間預託	329	4110	102.8%	住宅清掃、話し相手、食事作り、外出介助など
奉仕活動	477	6201	109.0%	済生会病院、登下校見守り、自治体との活動 独居者見守り、遠隔援護サービス、など
無点活動	233	2319	—	介護研修、認知症サロン、なごみ、健康マージャン
受託事業	高齢者ごいっしょサービス：0件 ひとり暮らし等日常生活：4件8回 訪問型サービスB：9件42回			
預託点利用	1件1点	話し相手1点		

☆2月度の会員異動(敬称略)

入会会員	—
退会会員	(一般退会)鹿野真弓(南春日丘) (支援終了退会)中田久子(鳥飼上)、小笹美知子(東奈良)
	302名(女性会員207名、男性会員95名) 前月末305名 前年同月321名

伝言板

他拠点交流 企画！！

近隣の拠点会員さんたちと楽しみながら交流をしましょう！
名張拠点では、夏にブルーベリーやぶどうが採れます。
お喋りしながら美味しい果物を食べて交流しましょう。



☆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
4月	4日(土) 10:00	なごみ	生駒山
	9日(木) 10:00	三役会	事務所
	9・22日 15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	9・23日 13:00	パソコン相談	事務所
	11日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所
	13日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	18日(土) 13:00	健康マージャン	事務所
5月	2日(土) 10:30	みんな集まれ ボランティア	チラシ参照
	7・21日 13:00	パソコン相談	事務所
	9日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所
	13日(水) 9:00	三役会	事務所
	14・27日 15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	16日(土) 13:30	合同委員会	おにクル7F
	23日(土) 13:00	健康マージャン	事務所
	24日(日) 8:45	グリーン作戦	チラシ参照
	30日(土) 14:00	脳トレーニング	事務所

おしどりコーナー

鮭ときのこのホイル焼き
(脳の血管ケア)



材料(2人分)

- 生鮭…2切れ
 - しめじ・えのき…合わせて1パック
 - 玉ねぎ…1/4個
 - バター…10g
 - しょうゆ…小さじ2 レモンはお好みで
1. アルミホイルに鮭を置き、きのこ、玉ねぎをのせる
 2. バターとしょうゆをかけて包む
 3. トースター or オープンで15~20分焼く
 4. レモンを添えて完成

👉 鮭のDHA・EPA+きのこの食物繊維で脳と腸にやさしい一品

☆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。

みんな集まれ！ボランティア
in いばらぎ

*詳細は同封のチラシ参照！！

日 時：5月2日(土) 10:30~15:00

場 所：茨木市 おにクル 1F

提供品：4月30日(木)までに

担 当：佐藤

一人一品以上提供お願いします

グリーン作戦

*詳細は同封のチラシ参照！！

日 時：5月24日(日) 8:45~11:15

場 所：茨木市街

ゴミ集積場所：ナルク事務所前

閉会会場：おにクル芝生広場

持参品：家庭用ごみ袋・軍手

ゴミはさみ

服 装：ナルク水色ベスト着用

参加申込：5月13日(水)までに

担 当：小松

総会・懇親会

日 時：6月6日(土) 10:00~15:00

資料は会報5月号に同封

場 所：おにクル 7階 会議室 1

担 当：事務局

*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(榎樋口忠明) ・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〉 7件	・安孫子浩子 ・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

編集後記

花粉症持ちの者にはつらい季節ですが、木々が芽吹き、色々な花が咲き、目に楽しい季節となりました。四月は新しい人生への出発の時です。皆さんも一つ小さなことに新たに挑戦してみませんか？ボケ防止です。(F.I)

◎5月号は5月11日(月) 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。