

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

269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(2)

テーマ「高齢社会を生きる」

1年3組 講師/上田展生

* 実際に満州に行った方にお話を伺ったので「戦争のおそろしさ」「ボランティア精神の大切さ」が良く分かりました。私もこれから外国に行ったときは友好関係を重要視して、命や個人の大切さを忘れずにしたいと思いました。

* 今日ボランティアの話を聞いてボランティアにもさまざまな種類があり、例えば高齢者の支援ではすべてボランティアの人がやるのではなく、補助的な役割になっていることが意外でした。上田さんは長生きすることが大切だとおっしゃってましたが、長生きすることで自分のしたいことができるので、これにはとても共感できました。一方でボランティアの心構え8項目は相手のためではなく、自分のためにする、やらせてもらう、感謝などでは少し宗教的を感じました。

1年4組 講師/石田あけみ

* 色々なお話を聞きましたが「人を大切にすること」がすべてにつながるということに気づきました。自分を知り、人を知り、人に耳を傾けることが大切なのだ分かりました。また、どんなことをするにしても「一番の目的は何なのか」ということを念頭に置くことが大切なのだ分かりました。

* 一枚の絵、写真でも人によって捉え方が違うし、それぞれ面白いストーリーがあった。近い将来は自分たちが社会を支える一員となるのが怖くもあり、楽しみでもあると感じた。

1年5組 講師/石田あけみ

* テーマをきいて自分には関係ないと思いましたが、お話を伺うと自分も今高齢社会と生きているという自覚を持つことが出来ました。学校+部活で自分はストレスを忘れながら生活していると気づきました。どちらも重要な要素なので今後も大切にしていきたいです。

・ボランティアとのかかわりについて：相手の話を聞き、相手の気持ちに寄り添うことで精神的にもつながりあえる。

・私の生き方について：「仕事+何か」が印象的な話だった。色々あっても「忘れる」ことの大切さを言われていた。そのことは今の自分も大切にしないと勉強効率も下がると思った。

・期待することについて：人は言葉という表現手段をもっている、それを最大限に活用してゆくことが一番大切だと思った。

1年8組 講師/下川尚伸

* 仕事を退職した後も自分にできることを見つけ、楽しみながら社会に貢献している姿はとても素敵だと感じました。今回教えていただいた若いうちにやった方が良いことを実践したり、自分の老後のことを考えてみたりと、今日のお話を自分に役立てられるようにしたいと思いました。

* 80歳近くになっても様々なことに積極的に取り組んでいるという姿が印象的でした。

また、この講話を聞いて何歳になっても挑戦できることを学び、これからの自分の人生を夢を持ってたくさんの方に興味を持ち、挑戦していこうと思いました。

講師からのひとこと

* 高校生の豊かな感性と吸収力に感心させられ、また刺激を受けています。近い将来、ボランティア活動に関わることを期待しています。

* 自分の学生時代の背景を話し、学生たちからは自分に若さを貰えていると思い活動している。

* 昨年からは、パワーポイントなどを使って、自分の趣味や古い時代の写真(集団就職)などを見せて視覚からも理解してもらうようになり、楽しく聞いてもらえていると思う。

* 自分が今元気でいられるのは、若いころに辛酸をなめてきたことや、多くの経験を積み重ねることが人生で一番大切、それが心身健康の秘訣であることを話し続けている。

支援日誌

ある日の希望は、「本屋に行きたい」でした。そして本屋・パン屋・コンビニと回りました。それぞれの店の中では、自走で好きなところを回って買い物をされます。その様子からいつも利用されているのがわかります。彼女は、高齢者向け優良賃貸住宅に一人で住み、車椅子の生活をされています。しっかりとした意志を持ち、かつ行動力のある方だと思います。

不自由なことは多くあるでしょうが、現状を受け入れたうえで、したいことや行きたい所へは、可能な限り実行されているのではと思います。

私は支援活動において、利用者さんの希望には出来る限り沿ってとって思っていたが、それは利用者さんができることまでしてしまっているのではと彼女の支援で気づかされました。

必要な支援とは、全面的に手助けすることではなく、ご本人の残存能力を活かし、かつ希望や意思を妨げないという基本を彼女から学びました。

(沢良宜東町 石田あけみ)



☆ふるさと紹介(鹿児島県)

私の故郷は鹿児島県本土の最北部に位置する伊佐市です。北東に宮崎県境の霧島連峰、北西に熊本県境の山並を望み、中央部を川幅200mの川内川とその支流が流れ広大な田畑の盆地を形成、自然豊かで人情味溢れる故郷が自慢です。

地形から寒暖の差が激しく温暖化した今でも最低平均気温零下5度前後。子供の頃は積雪20cm。台所の水が凍る程の寒さで「鹿児島の北海道」と称されている。豊かな清流と夏冬・昼夜の大きな温度差が豊かな食文化を育み「薩摩の美味しい寿司米・黒豚・牛」や焼酎の発祥の地「幻の焼酎伊佐美」が全国的に有名。

また日本一の滝幅210mの壮大なスケール「東洋のナイアガラ・曾木の滝」や日本の桜名所百選の「忠元公園」。市街地を見渡す小高い丘にある 2Kmに及ぶ「千本桜並木と夏の向日葵」が特に有名。

明治大正時代からの布計と牛尾金属鉱山は閉山したが昭和35年新たに操業開始した「三井住友菱刈鉱山」は埋蔵量・産出量・金含有率とも日本一を誇る故郷の宝の山です。

近くの私の山からも金が！！？

(白川 池原洋志)



曾木の滝

☆お誕生会 9月17日(土)13:30～ 参加者25名(誕生月の方12名)



コロナ禍も少し収まり、感染予防をしつつ4月から8月生まれの方々の祝い会を開催しました。

城ヶ野さん(92歳)が若々しい声で「俵星玄蕃」(8分)を朗々と歌ってくださり、皆にパワーを頂きました。打ち合わせや準備する中で、普段交流できない方々ともお会いできてよい機会でした。



(担当 杉本政代)

☆シニア介護サポーター養成講座(車椅子研修) 9月20日(火) 13:00～ 参加者15名

今回は茨木市社会福祉協議会から講師を招いての講習会でした。



まず、車椅子の名称と操作方法を教えてもらい、次に介護者の「心がまえとして」、車椅子の人との対話や声かけを大切に、服装も裾が広いと車に巻き込まれる恐れがあるので注意すること等々。

いよいよ2人1組で外出体験です。横断歩道・上り坂・下り坂・砂利道・段差の上り下り。少しの振動でも体中にひびきます。乗る側と押す側を体験し、見える景色がちがうこと、日常なにげなく目にしていた光景でしたが、車椅子が体の一部であり、危険と隣り合わせであることなど、貴重な体験をさせていただき、これからの支援に役立てていきたいと思っています。

(松ヶ本町 吉田敦子)

行事予定

月	日 時	行 事 等	会場等
10月	6・20日	13:00 ITで遊ぼう	事務所
	8・22日	10:00 パッチワーク	事務所
	8日(土)	13:00 絵手紙の集い	事務所
	11日(火)	10:00 三役会	事務所
	17日(月)	13:30 合同委員会	中条公民館
	22日(土)	13:30 地域交流会	チラシ参照
	27日(木)	13:00 認知症サロン	クリエイトセンター
11月	6日(日)	10:00 誤嚥予防・口腔ケア講習会	福祉文化会館
	9日(水)	10:00 三役会	事務所
	10・24日	13:00 ITで遊ぼう	事務所
	12・26日	10:00 パッチワーク	事務所
	12日(土)	13:00 絵手紙の集い	事務所
	13日(日)	8:45 クリーン作戦	チラシ参照
	13日(日)	フリーマーケット	中止
	14日(月)	13:30 運営委員会	中条公民館
	15日(火)	13:00 介護サポーター養成講座	中条公民館
	26日(土)	14:00 脳トレイングリッシュ	事務所

おしどりコーナー

かんたん大学芋

材料

- サツマイモ 2個
- 水 150ml
- A { 砂糖 80g
- ハチミツ 60g
- ・黒ゴマ少々



※Aは半量になるまで煮詰める。
油で揚げた芋にからめて最後に黒ゴマをふる。(シェフ 四方理子)



☆コロナウイルスの影響による行事の中止、変更などがありますのでご確認ください。

☆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。

地域交流会

10月22日(土) 13:30~16:00

場 所：中条公民館(2F)

内 容：バンド演奏

脳トレイングリッシュなど

担 当：PR部門



認知症サロン

10月27日(木) 13:00~15:00

場 所：クリエイトセンター(2F 会議室)

内 容：認知症対応トレーニング

参加費：100円

担 当：石田・奥村・牧野

予告!!

例年通り、海苔・椎茸の予約販売を致します。

注文締切：10月20日(木)

商品渡し：10月27日(木)から事務所にて

*ドーナツの新鮮野菜も11月中旬販売予定。お楽しみに
電話・LINEなどで申し込んでください。

干し椎茸(国産)100g)900円
味付け海苔(10袋入り)500円
キズ海苔(10枚入り)300円

担当：会計



誤嚥予防・口腔ケア講習会

日 時：11月6日(日) 10:00~11:30

場 所：福祉文化会館 302号室

内 容：顎の付け根筋肉マッサージ・口を大きく開けるストレッチなど

講 師：いえだ歯科医院 家田靖丈院長
歯科衛生士 木下悠子氏

担 当：アンチエイジングの会

グリーン作戦 チラシ参照

日 時：11月13日(日) 9:00~11:00
(8:45集合)

場 所：茨木市街

持参品：ゴミ袋・軍手・ゴミはさみ

服 装：マスク・水色ベスト着用

申 込：10月25日まで

担 当：鹿野

シニア介護サポーター養成講座

日 時：11月15日(火) 13:00~16:00

場 所：中条公民館

内 容：住宅での介護の基本
寝たきりにならない為の実技

担 当：研修

ノルディックウォーキング!!

「知る・体験・挑戦」 ボールを使ってウォーキング

11月19日(土) 9:45~11:45

11月28日(月) 10:00~12:00

12月7日(水) 10:00~12:00

主 催：すこやかイノベーション

詳細は事務所まで

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:問合せ4件あり、内1件が成立した。
- ② 9月17日 4月～8月生まれの方対象にお誕生会が開かれ25名の参加があった。
- ③ 9月20日介護サポーター養成講座(車椅子)が開催され外部講師2名を含め15名の参加があった。
- ④ 10月22日(土)地域交流会が中条公民館で開催される。13時30分より。
- ⑤ 11月6日(日)賛助会員いえだ歯科医院講師による歯科研修が行われる。
- ⑥ ブロック見直しについて資料を基に第1回目の説明があった。以後継続審議となる。
- ⑦ 預託点の利用方法についての説明があり、以後継続審議となる。
- ⑧ 11月10・11日、本部リーダー研修が開催予定。当拠点より伊田事務局長が参加する。
- ⑨ 土曜日に事務所を使って会員が気軽に集まれる「サロン」開催の提案があった。
- ⑩ 本部田中理事が運営委員会に参加され、設立30周年を目指して本部取り組みの説明があった。
- ⑪ 箕面拠点稲井代表が運営委員会に参加され、拠点運営について説明があった。報告事項はメール・会報で行い運営委員会は審議事項のみ、会員は全て活動会員で195名。イベントを多数行っている等。

☆8月度の活動実績

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	373	2114	118.0%	話し相手、PC指導、家庭内外援助、家事援助、見守り、外出介助、買物、食事作り、子育て支援など
奉仕活動	182	1940	76.3%	福祉活動、子育て支援、拠点活動、環境
無点活動	14	156	—	交流会、同好会、本部活動など
受託事業	ご一緒:0、日常生活:4件8回、サービスB:9件37回			
預託点利用	10件16点	庭の手入れ9点、PC指導3点、話し相手2点、買い物2点		

預託点を使いましょう!! 扇風機など季節の入れ替え、終活・不用品の整理など。申し込みは事務所まで。

伝言板

- * Yさんは畑仕事が趣味で数々の野菜を作っておられます。先日は瑞々しいゴーヤを大量に収穫されて事務所へ持ってこられました。「今日はチャンプルー、佃煮、等を作ろう」という声が皆からあがりました。隔月に掲載している「おしどりコーナー」でレシピを紹介する予定です。
- * 誕生会の脳トレゲームで新聞紙バッグを作りました。事務所に工程表とサンプルを置いてありますのでチャレンジしてみてください。

☆9月度の会員異動(敬称略)

入会会員	活動会員	—	利用会員	—
退会会員	(転出)新居久美子・寛昭(田中町) (支援終了退会)井上ツタ子(西駅前町)			
今月末会員数	348名(女性会員224名、男性会員124名) 前月末351名 前年同月372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〉 8件	<ul style="list-style-type: none"> ・アシスタント(株)樋口忠明 ・いえだ歯科医院(家田靖丈) ・(社)遠隔援護協会 ・きじ園(田北英紀) ・済生会茨木病院 ・じんないケアセンター喜楽(浅野健一) ・デイサービスセンター(ドゥライフ茨木) ・土楽会
〈個人〉 11件	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・小野川通江 ・元古隆一(北摂建材) ・辰見 登 ・玉成佳子(焼き立てパン凜) ・友次通憲 ・長谷川麻水 ・宮原正年(郷土料理九州) ・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、街デイなみき、水尾図書館
ローズ WAM

摂津市: コミュニティプラザ、社会福祉協議会、高齢福祉課

◎11月号は11月4日(金)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。