



288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>



## 研修について

研修担当 川本のぶ子

研修担当者の構成は通常6名ですが、現在は5名で活動をしています。担当者の役割としては、研修の立案、計画運営、例えば参加人数の把握などはもちろんですが、会員が知識、技術を学ぶだけでなく、人とのふれあいの場を提供できるように活動しています。

### 令和6年度研修計画



茨木市文化財資料館

6月13日(木)	新入会員研修 (会場おにクル)
10月	郷土お寺巡り 東奈良 文化財資料館見学など
2月	はつらつ出張講座

- \* フラダンス見学、または簡単な体験講習を検討中。
- \* 10月の研修については、歩楽人クラブと合同で行う予定です。
- \* 会員からの要望があれば、追加研修を検討しています。

### 現在の活動状況

コロナ以降、今まで使用していた研修室が使用できなくなり「シニア介護サポート養成講座」では、ベッドを使っでの介護実習を事務所で行いました。今後も状況が変わらない限り、このような実習は同様に事務所内で行っていくこととなります。

### 新入会員研修

拠点の代表が行う研修の資料作成や会場準備などを行っています。  
 また、新入会員への研修の一環として、ナルクについてより良く知ってもらう為に、事務所当番などの役割を通じ、会員同志のコミュニケーションが図りやすい環境作りを心がけています。

### 会員研修

会員がナルクの活動を通じて、知識や技術等を学ぶ機会を作っています。例えば、支援スキルアップ講習会、コーディネーター研修会、シニア介護サポート養成講座などを行っています。

会員の皆さんが関心のあることについて、講師、専門家を招き、情報を得る場を提供しています。過去には、AED講習会、詐欺被害防止、自転車マナーなど、身近で役立つ会を開催しました。

最近では茨木警察署の生活安全課の方をお招きし、どのように詐欺被害から身を守ることができるのか、ということについて教えていただきました。実物の警察手帳を見せていただいたり、普段では得ることのない情報を研修を通じ、皆さんと一緒に勉強させていただきました。

## 総会・懇親会

日時：5月31日(金) 10:00~15:00

場所：おにクル 7階 会議室 1

会費：2000円

出欠：5月21日まで

総会：10:00~

懇親会：12:30~

- \* 資料は会報に同封。ご意見・提案はFAXや持参にて事務所までお届けください

担当：事務局

## 支援日誌

入会して18年。様々の方のさまざまな支援にかかわった。

人生の大先輩には、ハタキのかけ方、ツツジの剪定方法から始まり、10年以上の間に生き方そのものを教わった。幼稚園の送迎や公園のジャングルジムではハラハラするおばさん役をし、認知症の方の見守りでは一緒に「夏は来ぬ」を歌った。

化学物質過敏症の方の代わりに勉強会に参加、内容を記録、お伝えする役を担った。隣のベランダからの洗濯物の柔軟剤の香りで呼吸困難が出てしまうことを知り、以後その種の物は使わないことにした。

時代の変化やそのスピードは驚くほど。支援の内容も様変わりしたようにも思う。18年間の支援活動は「ああ、しんどかった」というより、「ああ、面白かった」という感想。ナルクに関わり、やりがいがあった。これからもできそうなことをできる範囲で続けていこうと願っています。

(新堂 竹村文子)

### ☆認知症サロン 3月25日(月) 13:30～ 参加者 22名

菜種梅雨の時候にも拘わらず参加者も多く、このテーマへの切実な関心を感じました。

私は同居の義母、また、実母も見送り、主人を介護しました。娘二人にあまり負担はかけたくないと思います。

ナルク活動を通じて利用者への関わり方で、相手の話を否定せず、不安と混乱の中に居る相手に寄り添って、関係性を深め、安心感を担保し、例え

家事の補助が目的であっても、その手を休めてでも相手の話を傾聴する姿勢をもつ大事さを説かれた石田さんの話に、効率主義に走りがちな私は深く反省致しました。

その後、色カルタによるイメージトレーニングも、各人の色の好みや、特定の物や人に対して抱く色が様々なのが楽しい発見でした。

最後に教えていただいた介護予防体操のスクワットや、踵落とし等をテレビを見ながらしております。

(宿川原 藤田美恵子)



### ☆お誕生会 3月30日(土) 13:30～ 参加者34名

お誕生会に出席しました。久しぶりにお会いできた方も多く、みなさんお元気そうで嬉しかったです。小松さん率いるバンドの演奏が二部構成で懐かしい歌をたくさん一緒に歌いました。

2種類のゲームもあり、私は(身体の都合上)参加できませんでしたが、見ているだけでも盛り上がり、とても楽しかったです。

最後にお誕生月の人だけの記念撮影があり、できあがりを楽しみにしています。

(東奈良 布川啓子)



## 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13日(月) 13:30～15:30

場所：中条公民館大ホール

\*ナルク活動の活性化のためのアイディア\* 活動会員を増やすアイディア  
\*ナルクへの要望(何でも) \*事前に意見、提案などをお寄せください

上記について活発な意見交換をしたいと思います 是非出席お願いします

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:7件、成立3件(掃除、買い物、話し相手)、不成立2件(早朝ゴミ出し、身体介助)
- ② 4月27日南グラウンドにおいて「みんな集まれボランティア」が開催された
- ③ 5月13日(月)13時30分より中条公民館で合同委員会が開催される。地区リーダー・コーディネーターの参加をお願いします
- ④ 5月19日(日)クリーン作戦が開催される。多数の参加を期待します。会報4月号同時配布チラシ参照
- ⑤ 5月31日(金)拠点定時総会・懇親会が開催される。多数の参加をお願いします(配付資料参照)
- ⑥ 小委員会より提案の1.会報配布部数の見直し 2.財政基盤充実のため現行寄付金の見直し  
会員 600 円→800 円、非会員 1,000 円とし、総会決議承認後会員の周知を図り10月1日からとすることが、運営委員会で承認された
- ⑦ 交通費補助はアンケート結果を踏まえ、現行のまま交通費を補助することが承認された
- ⑧ 総会資料(2023年度会計報告・活動報告、2024年度予算案・活動計画案、運営組織案、(以上総会決議必要)および主要行事予定が承認された
- ⑨ 箕面拠点元代表稲井氏が4月1日急逝された
- ⑩ 本部から石田氏へ理事就任要請があった
- ⑪ 来年当拠点設立30周年記念行事の準備が必要との意見があった

### ☆ 3月度の活動実績 (預託活動は前月で減少、奉仕活動はイベント等で増加している)

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	351	4864	96.5%	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	436	5938	113.8%	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	323	2273	—	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: 1件2時間 ひとり暮らし等日常生活:5件10回 訪問型サービスB: 13件69回			
預託点利用	7件11点	庭の手入れ4点、PC指導4点、話し相手3点		

### ☆ 3月度の会員異動 (敬称略)

入会会員	—
退会会員	(一般退会) 藤原マチコ・貞治郎(耳原)、水滝千津子(新堂) (転出) 岡本弘(山手台)
今月末会員数	326名(女性会員215名、男性会員111名) 前月末330名 前年同月344名

### 伝言板 交通費補助が支給されます

対象者：時間預託活動、会報配布をされた方  
期 間：2023年10月～2024年3月までが対象です  
支給日：5月7日(火)より 事務所にて

事務局

### 市民講座 健康寿命を伸ばそう

日 時：6月8日(土) 10:00～11:45

場 所：済生会茨木医療福祉センター 3F

内 容：災害時の対応について・フレイルチェック・介護・看護相談

講 師：済生会茨木病院 田村優貴氏・中里陽介氏

申 込：事務所まで

### ☆ 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、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
5 月	9 日(木) 10:00	三役会	事務所
	9・22 日 15:00	ハンドマッサージ	喜楽
	9・23 日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	11・25 日 10:00	パッチワーク	事務所
	11 日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所
	13 日(月) 13:30	運営・合同委員会	中条公民館
	18 日(土) 10:00	なごみ	事務所
	18 日(土) 13:00	健康マーじゃん	事務所
	19 日(日) 8:45	グリーン作戦	茨木市街
	25 日(土) 14:30	脳トレイングリッシ	事務所
31 日(金) 10:00	総会・懇親会	おにクル 7F	
6 月	1 日(土) 13:00	健康マーじゃん	事務所
	2 日(日) 10:00	摂津福祉まつり	ガランド親水広場
	6 日(木) 10:00	三役会	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
	10 日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	11 日(火) 13:30	歌おう会	おにクル 3F
	13 日(木) 13:00	新入会員研修	おにクル 7F
	13・27 日 13:00	IT・スマホで遊ぼう	事務所
	15 日(土) 10:00	なごみ	事務所
	22 日(土) 14:00	脳トレイングリッシ	事務所
	29 日(土) 13:30	認知症サロン	事務所

☆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。

おしどりコーナー

短歌  
 春霞 佐渡にむかえる 船影も  
 白くつみて 波静かなり  
 身の丈に 浅り咲きたる 菜の花の  
 黄におぼれし 春はたけなわ  
 耳原 牛木 紀子  
 俳句  
 花屑の 吹き溜まりたる 通学路  
 母子草 教えられし日 遠くなり  
 穂積台 田中 浩美

防災公園(岩倉公園)防災設備等・勉強会

日 時：5月23日(木) 13:00~15:00  
 場 所：茨木商工会議所会議室  
 内 容：防災設備について  
 講 師：NPO法人災害救援レスキューアシスト  
 理事 佐村河内 力氏  
 締 切：5月15日(水) 事務所まで

摂津福祉まつり 雨天中止

日 時：6月2日(日) 10:00~15:00  
 場 所：ガランド親水広場  
 販売物：海苔、干し椎茸、食器など  
 担 当：牧野・立浪  
 摂津市民の方との交流の場です。  
 是非参加お待ちしております。

歌おう会！in おにクル 梅雨を吹き飛ばせ！  
 フラダンスもあり！ みんなで一緒に歌いましょう

日 時：6月11日(火) 13:30~15:00  
 場 所：おにクル3Fリハーサル室  
 参加費：ひとり100円  
 申 込：不要です  
 担 当：小松  
 月の夜は・カイマナヒラ・フキラウソング・夏は来ぬ  
 四季の歌・野に咲く花のようになど

会員でない方も！  
 お友達も誘って！

新入会員研修

日 時：6月13日(木) 13:00~15:00  
 場 所：おにクル 7F (第2会議室)  
 内 容：新会員研修・事務所当番など  
 申 込：6月6日(木)まで  
 講 師：石田・小松 担 当：研修  
 新人でない方も、ナルク活動の基本を学んで  
 みませんか？

\*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(榎樋口忠明)・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〉

入学式や入社式も終わり、新しい環境に少しずつ慣れる努力をしている頃と思います。会報紙面にも新しい提案を取り入れ試行錯誤を繰り返しながら、他にはないユニークな会報になる試練の時期かもしれません。毎回の編集に関わりながら、したい事と出来ることを自分に問いかける繰り返しです。(A.I)

◎6月号は6月5日(水)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。