

ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

317 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>

茨木高校授業協力 「高齢社会を生きる」 2



講 師：武本睦代



限られた時間内に伝えようと気持ちが焦り、早口になっている私。しゃべり終えほっとしたところで村山先生にバトンタッチ。スマホは高齢者にとっても今や必須アイテム。しかし使い方が分からない・覚えられない・間違っしてタッチするなど手に負えない機器でもある。恥ずかしがらず、教わる勇気を持ちたい。同じことを尋ねる高齢者と、同じことを説明する若者。微笑ましいではありませんか。

1年8組 感想文

◎ボランティアはただ人助けをするものだと思っていたけれど、自分たちが、そして未来の世代が住みよい社会を創るため自ら行動することなのだと実感した。そしてこれまで誰かがそうしてきたことへの恩返しの意味もあるのだという言葉が心に残り、自分にもできる社会貢献をしていきたい。
◎高齢者の方がどんな暮らしをしているのか、私は祖父母に頻繁に会わないので知らなかったけれど、今は昔と違って安心できる社会になってきているのだと知った。だから僕たちがその社会をもっと良いものにしていきたい。次、祖父母にあった時には祖父母が子供の頃のことや、仕事について話を聞こうと思った。

講 師：西脇正泰

私は、高齢者として次の4つのボランティア活動に携わり、まさに「高齢社会を生きる」といえます。

- ①「元気いばらき体操普及会」で高齢者に健康寿命の延伸を目的に、ストレッチ、筋トレなどを指導
- ②「茨木シニアカレッジ」で、高齢者に「知識の修得」と「仲間づくり」を大きな目的とし、スタッフとして活動
- ③「ナルク」で、「時間預託制度」というたいへん有意義な活動に言及
- ④「新堂東自治会」で、住みよいまちづくりを目指し活動



対象の方々と自分にとってそれぞれの目的を享受し、遣り甲斐をもって“生きて”います。

1年2組 感想文

◎普段聞かない高齢者についてのお話が聞けて、とても貴重な機会となった。また、地域での活動内容等については、こういう場でないと聞けないので、聞いておもしろかった。
また、意欲は感動だという話も参考にしていこうと考えた。
◎高齢者に向けた地域の活動が、活発に行われていることを知りました。今までは地域の活動には、あまり関心が無かったのですが、自分が高齢者になったときは、地域の方と交流をするため、自分の健康のために、そういった活動に参加したいと思います。

**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**

日時：10月14日(水) 13:30~

場所：おにクル 7F 会議室3

テーマ：課題検討分科会の報告など

上記について活発な意見交換をしたいと思います 多数出席をお願いします 事務局

☆認知症サロン 8月29日(土)9:30～ 参加者 20 名

まずは2件の支援の実例をもとに、テーブル毎で話し合いから始まりました。

ケース①長きにわたっての支援では、状況を見極めながら、ご家族又はご本人に相談しながら進めていく。

ケース②新規支援(認知症の方の散歩)では受付時の情報のみでは、認知度や様子が分かりにくいので、実際にコーディネーターが出向き、お会いして状況を把握し進める事が大切。

仲間と話し合い、相談することが大切だと思いました。認知症の講義では、誰にでも起こりうることを自覚して。認知症の方と接する際は、本人の気持ちに寄り添い、その人らしさを大切に接することを学びました。

当日、家族に認知症の方がおられる友人が参加されました。「学んだことを心にとめて頑張ります」と言われていました。他人事ではないことを実感しています。(西太田 立野祥子)

☆お誕生会 9月12日(土)13:30～ 参加者31名



紙飛行機をひさし
ぶりに飛ばしたの
が楽しかった

来年もまた
会いましょう

年を重ねても
お誕生会は楽し
いものです

いつも楽しい
お誕生会ありがとう

心温まる誕生日
カードとメッセー
ジに感激しました

「生涯現役」の歌の
ように元気で生
きたいと思います

ひさしぶりに皆様
にお会い出来、とても
元気を頂きました

ひさしぶりに大声を
出して楽しい時間を
過ごせました

サニーサイドさん
ありがとう!!

☆読書の秋

『人はどう老いるのか』を読んで (久坂部羊著・講談社現代新書)

知人に紹介され、この本に出会いました。

老いるということは失うということ。体力を失い、能力を失い、美貌を失い、余裕を失い、仕事を失い、出番を失い、地位を失い、居場所を失い、楽しみを失い、生きている意味を失う…その過酷な老いを受け入れ、落ち着いた気持ちで過ごす為には相応な心の準備が必要。

長寿はめでたいというのが多くの人の印象だが、それは長生きしていない人の感覚で、長生きしすぎる人の苦しみ、不都合、悲惨さの苦しみは本人にしかわからない。快適な老いを実現するためには一にも二にも現実受容です。それに備えようまくいく。(山手台 奥村妙永子)



歳を重ねた今こそ、心に響いた本や映画、言葉…などを こんなふうで紹介し合いませんか？
新たな発見があるかもしれません。ぜひ、会報担当までお寄せください。お待ちしております。

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 3 件、成立 3 件(窓拭き、ごみ出し、話し相手)
- ② 課題検討委員会:活動会員不足と高齢化で岐路に立つ拠点の再生を考え実行するために発足
 - ・会員からの提言・意見を 3 分科会に分け、推進と担当者を決定した
 - 第 1 分科会(会員・組織)R 小松、池原、石田、大植、小川、奥村、川口、瀬川、八木
 - 第 2 分科会(活動・管理)R 伊田、佐藤明、東條、松下、山田
 - 第 3 分科会(財政)R 吹、石田、立野、立浪、土井 (R はリーダー)
 - ・次回運営委員会までに協議をし、運営委員会で進捗について報告する
 - ・今期末までに協議し新年度から実行するが、拠点単独で実行可能なものは即実行する
- ③ 本部理事会報告:7 月 25 日・8 月 22 日に開催された。本部リーダー養成講座の実施(11 月 14～15 日)、災害にあった拠点に見舞金を出す、2分科会が増設され8分科会となった、等
- ④ 寄付金の使い道:ワイヤレスアンプ購入、バス旅行、新年会開催、熊本災害支援寄付金が全て賛成多数で実施決定した(趣旨に沿った再提案をお願いする)
- ⑤ 熊本災害支援募金が 9 月 14 日締め切れ 56,500 円となった(協力に感謝します)
- ⑥ 下期支援体験キャンペーンを上期に続き実施する(10 月～12 月予定)是非協力してください
- ⑦ 本部リーダー養成研修が開催される(11 月 14～15 日) 拠点から大植氏を推薦
- ⑧ 賛助会員が入会された:仁木和芳氏(茨木市議)

☆8月度の活動実績(提供活動は庭の手入れ、住宅掃除減、奉仕活動はイベント企画準備が無く減)

	当月点数	累計点数	累計達成率	活動内容
時間預託 (提供活動)	352	1979	101.9%	住宅掃除、話し相手、買物、食事作り 外出介助洗濯、PC 指導など
奉仕活動	374	2835	100.5%	済生会病院、自治体との活動 遠隔援護サービス、登下校見守りなど
無点活動	65	793	—	認知症サロン
受託事業	高齢者ごいっしょサービス: 3 件 8 時間 訪問型サービスB: 9 件 37 回 ひとり暮らし高齢者等ちょこっとサービス: 6 件 11 回			
預託点利用	3 件 6 点	庭の手入れ 2 点、話し相手 2 点、PC 指導 2 点(3 件)		

☆8月度の会員異動(敬称略)

入会会員	—
退会会員	(一般退会)中山寿郎(園田町) (支援終了退会)白神誠子(大池)、板垣秀樹(穂積台)、森好柄(大池) (死亡退会)板垣真知子(穂積台) 謹んでお悔やみ申し上げます (転居)谷口信子(松原市) (転籍)岡本真治郎(箕面拠点へ)
今月末会員数	287 名(女性会員 197 名、男性会員 90 名) 前月末 293 名 前年同月 310 名

伝言板

「支援体験キャンペーン」実施

あなたの持てる力を発揮してください!「ありがとう」「助かったわ!」の声を聞いて元気をもらいましょう! (詳細は別紙添付)

事務局

☆会報設置場所

茨木市: いえだ歯科医院、医療法人朝田歯科、茨木市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、市民活動センターきゃぱす
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
10 月	5・26 日(月)	13:30	折り紙教室	事務所
	8日(木)	10:00	三役会	事務所
	8・22 日	13:00	パソコン相談	事務所
	8・28 日	15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	10 日(土)	13:00	絵手紙の集い	事務所
	14 日(水)	13:30	合同委員会	おにクル TF
	17 日(土)	10:00 13:00	なごみ 健康マージャン	事務所
11 月	21 日(水)	13:30	車イス研修	中条公民館
	2・9 日(月)	10:00	折り紙教室	事務所
	8 日(日)	9:30	歯科研修	おにクル TF
	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
	15 日(日)	8:45	グリーン作戦	チラシ参照
	16 日(月)	13:30	運営委員会	おにクル TF
	18 日(水)	13:30	整体・健康研修	おにクル TF
	21 日(土)	10:00 13:00	なごみ 健康マージャン	事務所

市 民 公 開 講 座

日 時：11月10日(火)

13:00～15:00

場 所：済生会茨木医療
福祉センター
会議室 3F

第一部 放射線検査のホント
のところ

第二部 ACP「人生会議につい
てみんなで話そう」

担 当：佐藤明子

*詳細は事務所に

☆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。

研 修 車イス体験と私たちが出来ること

～見て、乗って、話そう！～

日 時：10月21日(水)13:30～15:30

場 所：中条公民館2F 大ホール

内 容：◆車イスの説明と体験
◆座談会「どのような物が
障害となったか」
◆座学「誰かの視点で考える」

担 当：研 修

歯科研修

～「歯と体」の健康について
歯科医から学ぼう～

日 時：11月8日(日)9:30～11:30

場 所：おにクル TF フリースペース

講 師：家田歯科医院長・歯科衛生士

担 当：事務局

グリーン作戦 詳細はチラシ参照！！

日 時：11月15日(日)8:45～

場 所：茨木市街

持 物：家庭用ごみ袋・軍手・ごみハサミ

担 当：小松

研 修 整骨院の先生から学ぼう

～いつまでも自力で歩き

すこやかな心で暮らすために～

日 時：11月18日(水)13:30～15:30

場 所：おにクル TF 会議室 2

担 当：研修

*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)

新しく賛助会員になっていただきました。 仁木和芳氏(茨木市議員)

〈法人〉 5 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
〈個人〉 8 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 ・仁木和芳

編集後記

猛暑に続く雨の日々、日本列島は災害列島と化した様でした。目を世界に向けると様々なことが
起こっています。わが身だけを考えると視野が狭くなり息苦しいですが、外を見回しても楽し
いことは少なく嫌になる事柄多しです。それでも視線は広く遠くまでと向けたいものです。

下期に向けて気を取り直し Let's Go! (A・I)

◎11月号は11月5日(木) 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。