



ナルク茨木・摂津 「おしどりの会」

315 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

子育て支援の一環として 2000 年から始まった高校授業協力は今夏で 26 年目となりました。
「**高齢社会を生きる**」をテーマに 1 年生に対して講師が自分の経験とナルクでのボランティア活動の話をしています。核家族の中で育った生徒たちに高齢者の生き様が理解してもらえるのかと心配もありましたが、熱心に聞く姿からは何かを得ようとの意欲が感じられました。

授業を通してボランティア精神を理解してもらい、次世代へ受け継がれていくことがひいては地域への貢献と捉えて授業協力を続けています。

講師の方々の講話内容及び生徒たちの感想の一部を紹介します。

7 月 10 日 講師：伊藤 芙美子

薬剤師としてどのように働いてきたか、周りの人たちに助られ、子育て、介護をしながら楽しく働けた喜び、父の介護の折に NALC にお世話になったこと、NALC が素晴らしいボランティア活動であることを周りの人たちも認めてくれたことなどを話し、介護は一人で抱えずとにかく声をあげて助けを求める「yes、と言ってもらえる助けの求め方」が大切、福祉は向こうからやっては来ないと話しました。

定年後は英語と茶道と水泳、手と頭と体を動かすことが呆けずに過ごせると思い実行している。この三つをやろうと思ったきっかけと経緯を話しました。



1 年 3 組 感想文

これまで困ってしまった時にいろんな人に相談してその人たちの助けを借りながら困難を乗り越えてきたことを知って、自分一人で何とかしようとせず他の人に相談することが大切であることを学びました。また私も地域ボランティアに所属していますが、何をしたらいいのかわからずいつも困って何もできないことが多いので自分がどう動くべきかを考えて実際に行動できるように頑張りたいと思います。

7 月 13 日 講師：下川 尚伸

毎年高校1年生の授業支援が行われ、私は13日の3、4時限目を担当して「高齢社会を生きる」をテーマに講話を行いました。会社定年退職後既に20年余り過ぎましたが、健康に留意しながら生きがいを持って暮らしていることを、レジュメとパワーポイントの写真を参照して話しました。

大した実績はありませんが、若い時の経験、ナルクや地域でのボランティアを長年続けていること、また趣味の一つに長年ランニングを愛好してフルマラソンを95回完走したことなど話題にしました。そして、人生を振り返って、楽しいこと、辛いこと様々なことがあり、後々「若い時の苦労は買ってでもせよ」「継続は力なり」を実感していることを伝えました。

1 年 1 組 感想文

下川さんの「高齢社会を生きる」というお話を聞いて、「健康」に対しての考え方や、「生きがい」について考えることの重要性を学んだ。これらは自分の価値観とは異なったものだったので、ものの見方を変える機会になった。これからの高齢社会では高齢者を尊重しつつ、自分の人生の「楽しみ」や「生きがい」について考えることが必要になってくると思う。



1年6組 感想文

NALCやボランティアは、お金はもらったりはしないけど、互いに助け合うという心が大切だと思った。また、それを楽しみとしてやるのが一番大切だと思った。老後になるとやれることが限られてくるので今できることをやり、やりたいことも今のうちにやっていきたいと思った。健康寿命というものが一番大切で、そのために今のうちから運動を継続していきたいと思う。

7月14日 7月16日 講師：石田 あけみ

ナルク茨木・摂津拠点設立の1995年当時は「いのちの電話」で電話相談員をしながら作陶していました。その頃から現在までの作品について「そのままを表現」「自問自答」「マスクとの出会い」「願い」の4つに分けて紹介しました。それぞれの作品には制作背景と想いがあり、自分自身への問いかけに始まり、世の中の矛盾や差別に対する怒り・憤り・願いを込めています。

無力さを感じながら、それでも制作を続けてこれたのは「生きることは己を知り、他を知ること」にこだわってきたからだと思います。またボランティア活動は人と人とのつながりで成り立っていることにも通じているのではないのでしょうか。



1年7組 感想文

魚の作品で海には国境がなく自由に動いているから人も自由に差別がないという願いを込めて、という話を聞いて確かにそういった区切りがあるのは人間だけだから、そういう差別とかができるだけでなく世の中にしていっていいなと思った。

1年4組 感想文

一つの作品から様々な考え方が出てきて似たり寄ったりの発想だけでなく、全く違った発想も出てきていて、とても面白いと感じました。ウラケの平和をどのようにして願うかという時、作品を通して願っていくという選択をしたことがとてもいいなと考えました。「私とは何か」という問いに対する答えは人によって違うということを知り、これからの人生を通して見つけていきたいなと考えました。

7月15日 講師：牧野 文恵

「高齢社会を生きる」の講座を担当し、ナルクの理念や支援活動を写真とともに紹介し、入会の動機もお話しました。大阪での就職、保育士への転職、結婚を経て、50歳でヘルパーとして働き始め、デイケア勤務でレクリエーションを学び、多くの人とのつながりが生まれました。特に講師から教わった「チャンス・チャレンジ・チェンジ」の言葉で前向きに挑戦する気持ちが芽生え、いくつになってもやり直せることを実感しています。これからも活動が続けたい思いを伝えました。



1年5組 感想文

レクリエーションを何よりも大切にされている姿に尊敬しました。最近母が介護施設で働くようになったのですが、高齢者の方がいつも辛そうな表情をしていて、悲しいと言っていたのを思い出しました。その施設はレクリエーションを一切やらないようで、高齢者の方にとって楽しみが少ない気がします。しかし、この超高齢社会の中で介護士の人数も減少傾向にあり、与えられた仕事をこなすだけで精一杯な環境にあります。だから、先生の話聞いて介護のあるべき姿に気づかされたし、「チャンス・チャレンジ・チェンジ」という言葉は私のこれからの人生の指針にしたいと思います！

暑中お見舞い申し上げます

猛暑の毎日、熱中症などに気を付けてお過ごしくださいませ

7月～9月は庭の手入れ・草引きなどの屋外作業は
熱中症対策のため原則中止とします

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:問合せ3件返事待ち(送迎・話し相手)
- ② 7月10日～16日茨木高校授業協力6クラス実施、8月20日～26日2クラスで予定あり
- ③ 7月23日「課題検討委員会」が開催され、拠点の課題項目などについて討議を行った
- ④ 8月29日(土)認知症サロン開催予定 9:30-11:30 おにクル7F フリースペースにて
- ⑤ 9月12日(土)お誕生会開催予定 13:30-15:30 中条公民館にて
- ⑥ 9月26日(土)PR 活動実施予定(折り紙・ハンドマッサージ・パネル展示等)9:30-12:30 おにクル1F
- ⑦ 9月30日(水)研修予定(相続対策、終活への備えなどについて)13:30-15:30 中条公民館
- ⑧ NNN(ナルク仲間ネットワーク)構想によるインタビューがあった。対象は50～60歳代。当拠点は3名が参加した
- ⑨ 匿名希望の会員より100万円の寄付があり、使い方を次回運営委員会までに考える
- ⑩ 7月～9月は庭の手入れ・草引きなどの屋外作業支援は熱中症対策のため原則中止とする

☆6月度の活動実績(提供活動は庭の手入れ、住宅掃除が減、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)	373	1219	104.6%	住宅掃除、話し相手、外出介助、食事作り 庭の手入れ、洗濯、PC指導など
奉仕活動	564	1957	115.6%	済生会病院、登下校見守り、自治体との活動 遠隔援護サービス、福祉施設活動など
無点活動	341	635	—	歌おう会、健康マージャン、なごみ、絵手紙の 集いなど
受託事業	高齢者ごいっしょサービス: 2件 4時間 訪問型サービスB: 9件 42回 ひとり暮らし高齢者等ちょこっとサービス: 5件 9回			
預託点利用	4件 6点	話し相手 4点、庭の手入れ 2点		

☆6月度の会員異動(敬称略)

入会会員	(利用入会) 若井正夫(春日)
退会会員	—
今月末会員数	299名(女性会員 204名、男性会員 95名) 前月末 298名 前年同月 316名

チョット聞いて!!

桜ラインにこんなメールが届きました。

ドー楽園で収穫されたモロッコインゲンを分けていただきました。
ありがとうございます。さっそく茄子と厚揚げと一緒に煮物にしました。
美味しかったです。
多めに買ったので、サッとゆでて冷凍しておきます。
次は肉じゃがと一緒に煮ようかな。

楽しいお話…皆様 桜ラインにドンドンお寄せ下さいね!



☆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йнаミキ、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
8 月	6 日(木) 10:00	三役会	事務所
	6・20 日 13:00	パソコン相談	事務所
	* ハンドマッサージはお休みです		
	20～26 日 8:30	高校授業協力	ケアセンター喜楽
	29 日(土) 9:30	認知症サロン	おにクル 7F
13日(木)～16日(日) 夏休み			
9 月	5日(土) 13:00	絵手紙の集い	事務所
	10日(木) 10:00	三役会	事務所
	10・30日 15:00	ハンドマッサージ	ケアセンター喜楽
	12日(土) 13:30	お誕生会	中条公民館
	14日(月) 13:30	運営委員会	中条公民館
	15日(火) 13:30	歌おう会	オニクル 3F
	19日(土) 10:00 13:00	なごみ 健康マージャン	事務所
	26日(土) 9:30 15:00	PR 活動 脳トレーニング	おにクル 1F 事務所
	30日(水) 13:30	研修(相続)	中条公民館

お誕生会

4 月～8 月生まれの方

日 時： 9 月 12 日(土)

13:30～15:30

場 所： 中条公民館

申 込： 8 月 31 日(月) 迄に

担 当： 西北・中央ブロック

※該当者には、案内状を
同封します



誕生月以外の方も参加を
お待ちしております

☆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。

認知症サロン開催

日 時： 8 月 29 日(土) 9:30～

場 所： おにクル 7F フリースペース

内 容： 脳トレ、ゲーム、クイズで
楽しく認知症予防

担 当： 牧野・向井・石田

歌おう会 IN おにクル

秋です！みんなで一緒に歌いましょう

日 時： 9 月 15 日(火) 13:30～15:00

場 所： おにクル 3F 多目的室 M 2

参加費： ひとり 100 円

申 込： 不要です

担 当： 小松



・大空と大地の中で・思い出のアルバム・里の秋
・少年時代・空に星があるように・さらば恋人 等

PR 活動 「ボランティア 仲間募集!!」

～ナルクで楽しみと学びと～

日 時： 9 月 26 日(土) 9:30～12:30

場 所： おにクル 1F エントランス広場

内 容： ハンドマッサージ・折り紙
絵合わせ・飛び出すカード

担 当： PR 部門

研修 相続～今考えたい基本と準備～

日 時： 9 月 30 日(水) 13:30～15:30

場 所： 中条公民館 2F 大ホール

内 容： 司法書士による相続対策、
終活への備えなどについて

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)

〈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〉 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

今年もまた暑い夏になりそうです。昨年の夏は茨木市でも、35℃以上の猛暑日が 45 日もありました。最初の猛暑日は 6 月 16 日で、最後は 9 月 19 日で、約 3 ヶ月ほど続きました。高齢者は気温の変化に鈍感になり、エアコンを使わないまま熱中症で倒れる人も多いようです。小まめに水分を補給し、適切な温度管理に努めましょう。(H.I)

◎9 月号は 9 月 3 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。