

# わかば

NALC豊中・池田拠点「わかばの会」会報

改定 第50号 (通巻 第207号)

発行 平成26年11月

事務局 豊中市上野西3-13-55 ラピスマンション605

Tel&Fax 06-6852-4802

e-mail [nalctim2007@yahoo.co.jp](mailto:nalctim2007@yahoo.co.jp)

URL <http://sky.geocities.jp/nalctim2007/>

## ナルク高槻・島本拠点 20周年記念大会に参加して

10月13日、ナルク高槻・島本拠点創立20周年の記念大会が高槻市民交流センターで開催され出席しました。台風19号が近畿地方を直撃する予報もあり心配しましたが、無事に開催されました。午前10時から開演され、会場に入るとまず琴とピアノによる演奏でオープニングセレモニーが行われており、メロディーと音色に圧倒されてしまいました。



主催者の高槻島本拠点・田中千鶴子代表の挨拶があり、続いて高槻市長や高槻市民公益サポートセンター長、及びナルク高畑会長の祝辞がありました。その後、拠点創立20年の歩みをスライドで紹介され、説明がありました。よく20年の記録と写真が整理されているのに驚きました。午前中の最後はナルクの歌等他7曲を参加者全員で合唱しました。大きな声で懐かしい歌を歌い終わると食事の時間です。女性会員が総掛かりでテーブルをセットし、サンドイッチ、オードブル、寿司、デザート等のバイキング形式の食事と懇談が始まりました。約1時間の食事の後、午後からの部は基調講演として「高槻の高齢化社会を良くする会」の話聞き、その後、遠距離介護の体験について3人の会員の実話を聞きました。聴いていて涙が止まりませんでした。終わりに参加者に「20周年記念誌」が配布され解散となりました。

私たちの拠点も来年の2月2日に新年会と創立20周年記念パーティの開催を予定しています。「わかばの会」らしい楽しく和気あいあいとしたパーティーで盛り上げたいと思いますので、どうか皆様ご協力の程、よろしく願い申し上げます。(大井文夫)

### 遊友会散策「長岡天神と光明寺の紅葉を訪ねて」のお知らせ

日時：11月29日(土)10時集合 集合場所：阪急梅田駅京都線売店前

持ち物：各自昼食、お茶、敷物

雨天中止：7時前の天気予報で雨の確立が20%以上の場合は中止

連絡先：鈴木陽子(090-9625-1038)、木下妙子(090-1139-1086)

沢山の参加をよろしくお願いいたします。



### 古江台ホール お餅つきボランティアのお願い

例年通り今年も古江台ホールでのお餅つきの依頼がありました。

職員と入居者の方と楽しくお餅を作りませんか。

皆様のご協力をお願い致します。

- ・日時：12月26日(金)12時30分古江台ホール集合 午後1時より3時まで
- ・交通：後日ご連絡いたします。
- ・連絡：ご参加できる方は事務所又は木村(072-761-1867)までご連絡下さい。



## 事務局からのお知らせ



## ◎ 運営委員会スケジュール

26年度第8回 11月8日(土) 10:00~12:00 (事務所)

26年度第9回 12月13日(土) 10:00~12:00 (事務所)

## ◎ 運営委員会議事録承認事項 (平成26年10月11日 出席者15名)

## (1) 会計報告 (三村)

9月単月で14,685円の黒字

本部より拠点会計業務の内部点検の要請があり、わかばの会としては寄付金に対する領収書の発行について改善を行う。

## (2) 主要イベントについて (吉田)

## ①福祉施設見学会

日時 11月20日(木) 11:00~

見学先 ライフ&amp;シニアハウス千里中央

## ②介護保険改正内容研修会

2014年7月28日に厚労省よりガイドライン案が提案された。

今後各自治体で事業内容が具体化された時点で研修会を行う。

## ③ナルク豊中・池田拠点創立20周年記念行事と新年会

日時 2015年2月2日(月) 11:30~14:00

場所 ホテルアイボリー3階キッドホール

会費 4000円/一人(アルコール類は自己負担)

## ④バス旅行

日時 2015年5月29日(金)

行き先 大山、蒜山方面

会費 別途協議(参加費は事前に振込または事務所に持参)

## (3) 事務所当番の件 (石井)

11月より、事務所当番は午前中のみとする。

午後は同好会など事務所を使用される方をお願いをする。

## ◎ 会員活動

活動内訳		10月の活動(時間)	26年度累計(時間)	累計前年比
預託活動	総活動時間	178	1,135	+31
	点数利用	1	20	-6
	純増	177	1,115	+37
奉仕活動		138	1,105	-485

## ◎ 会員数 (2014/11/1 カッコ内は前年同期比)

	豊中	池田	その他	計
世帯数	109(-3)	24(-2)	14(-1)	147(-6)
会員数	166(-4)	37(-3)	21(-1)	224(-8)

## 11月より事務所当番は午前中のみになります

従来、事務所当番は平日10時~16時でしたが、当番に空白の日が多くなりました。11月より事務所当番は平日10時~12時とし、その代わりに出来る限り当番が居る事とします。事務所への連絡等はその時間内をお願い致します。

(事務局)

## 豊泉家の外出介助ボランティアに参加して

10月21日豊泉家桃山台に集合してボランティアにナルクから5名、社協より5名の方が参加され、13時に天気も良くバス1台と豊泉家の自家用車に分乗し出発、途中事故で道路が渋滞し予定より30分以上も遅れやっと天王寺動物園に到着しました。約40名の方に車椅子、付添などそれぞれにわかれて担当をしました。普段見慣れない動物にあい、喜んで見学しておられました。



チョット暑いぐらいの陽気で、喉のかわきもあり皆さんにジュースが配られ、一息いれて又園内を見て回りました。時間も迫り早々に帰り支度をしてバスに乗り込み、帰りは事故もなくスムーズに帰ってきました。皆様は外出することが少なく、久しぶりの外の空気にあたり満足されたようです。私たちも動物園は久しぶりで楽しく過ごしました。参加者の方御苦労さまでした。(石井隆之)

### 12月のふれあいサロンは「折り紙」です

今回は新年用の折り紙に挑戦します。

- ・日時：12月18日(木)10:00～12:00
- ・会費：300円 ・材料費：200円
- ・場所：わかばの会事務所 ・講師：井上夏生さん



### 11月のふれあいサロンは中止します

11月14日(金)に予定していましたふれあいサロンは都合により中止とさせていただきます。ご参加予定の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、どうぞよろしくお願い致します。(大前裕子 090-5164-2432)

### 11月&12月の予定 (各場所については事務所にお尋ねください)

同好会その他のイベント	11月	12月
麻雀	2(日), 22(土) 10:00-16:00	14(日), 27(土) 10:00-16:00
カラオケ	5(水), 19(水) 13:30-16:00	3(水), 17(水) 13:30-16:00
ふれあいサロン	中止	18(木) 10:00-12:00
遊友会	29(土) 長岡京	—
映画	28(金) 売布神社集合	25(木)
天満天神繁昌亭	—	—
太極拳	7(金)10:00- , 21(金)14:00-	5(金)10:00- , 19(金)14:00-
絵画	中止	10(水) 13:30～
囲碁	3(月), 17(月) 13:00-16:00	1(月), 15(月) 13:00-16:00
会報発送	7(金) 11:00～	12(金) 11:00～
池田ブロック会	17(月) 9:30-11:30	15(月) 9:30-11:30
新入会員の集い	—	—

## 「古江台さくらそう」デイサービスセンターでの研修会

10月の池田ブロック会議は10月25日(土)午前10時から池田市鉢塚にあるデイサービスセンターを8名の会員が訪問、体験教室を行いました。



まず、当センター浦部氏よりこのデイサービスの特徴についての説明がありました。

このサービスセンターは一般のデイサービスとは異なり、機能訓練パワーリハビリステーションと呼ばれるもので、高齢者が楽に感じる低負荷・低

負担の運動を行うことで全身の神経と筋肉を適度に活性化し、正しい方向での運動を繰り返すことで動きの再学習を図り、ADL(日常生活動作の略)の土台となる歩行動作能力の改善効果を行っていくことが目的で一般の筋力向上の目的では無い事。説明終了後、早速体験運動に入り、2組に分かれて専用のトレーニングマシンを用いて低負荷の反復運動を繰り返す高齢者のための機能訓練を、2名の指導員の指導のもと1名ずつ6項目に亘る機能訓練、機械を用いて体験研修をさせていただきました。研修内容は「椅子からの立ち上がりを楽しむ・歩行の練習・椅子からの立ち上がり・次の一歩を楽しむ・膝の動きを滑らかに安全に歩行・姿勢を良くし・肩甲骨の動きを滑らかにする・浴槽や車への乗り降り動作」。日頃使用しない筋肉の老化を自覚し皆さん貴重な体験で、日ごろの運動不足を痛感したとの感想でした。

休日にも係わらず12時30分までの長時間、係りの方の丁寧なご指導を頂き、又古江台ホールの下芝施設長もお見えになり、皆さんに色々アドバイスを頂きました。皆さんに厚くお礼申し上げます。(木村良三)

### 第3回音楽療法を開催しました

10月31日(金)、第3回音楽療法が行われました。講師の横田直江さんが声楽家としてのボランティア経験の中で創りあげてこられた音楽療法です。今回はナルクの他の行事と重なり、どれだけの方が出席して下さるか心配しましたが29名の方が参加され、この催しを楽しみにして下さっている方たちが多い事を感じました。過去2回は本来の音楽療法でしたが、今回はそれに加えて懐かしい唱歌の合唱と、横田さんの独唱という企画でした。

最初の音楽療法では指体操や早口言葉などが相変わらず上手く出来ず、会場は笑いの渦に包まれました。その後みんなで唱歌を歌いました。私たちが子供の頃に口ずさんだ曲ばかりで「汽車」、「里の秋」など5曲を二つに分けたグ



ループで歌ったり輪唱したりしました。また今回も大須賀先生が新内を唄って下さり、みんなの拍手を浴びておられました。休憩後オレンジ色のブラウスと黒のロングスカートで横田さんが再登場され、「水色のワルツ」や「津軽の故郷」、「雨のタンゴ」などを熱唱して下さいました。

歌はその時代の日々や背景を思い出し呼び起こすもので、感情を込めて歌われた歌に誰もが感動し、会場の熱気覚めやらぬといった様子でした。横田さん本当にありがとうございました。次は来年2月2日(月)の新年会でまた素晴らしい歌声を披露して頂きます。能勢の田中さんご夫婦も久しぶりに元気な顔を見せて下さいました。皆様、これからもいろいろな企画をして行きたいと思いますので、またの参加をよろしくお願い致します。(吉田光代)