

# いちよう通信



NPO法人NALC  
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)  
ニッポン アクティブライフ クラブ



第44号 2024年2月発行  
ナルク大阪「いちよりの会」  
〒542-0012  
大阪市中央区谷町6-4-8  
新空堀ビル2階 206-2  
TEL/FAX 06-6710-4522  
EM: ichou@nalc-osaka.com  
HP: http://www.nalc-osaka.com

## 枚方拠点コーディネーター 養成講座に参加して

秋田 小百合

1月22日(月)、ナルク枚方・天の川クラブで開催された研修会「コーディネーターの理念と心得」に参加しました。

参加者は、枚方拠点32名、交野拠点6名、寝屋川拠点4名、大阪拠点2名(河内和美氏と秋田)と、本部からは、西村会長の出席にて始まりました。

(1)「ありがたい」は魔法のことばである。利用者の要望には、可能な限り応えるが、出来ないことははっきり断る。

・利用者、提供者の高齢化に伴い、コーディネートはどうする？

・可能な助け合い活動とは？

・利用者↓助かったわー

・提供者↓お役に立ててよかったー

とても良い気分。

このような助け合い精神にて、お互いが気持ちよい活動が出来ることがナルクの双方の満足に繋がっている。



「養成講座」受講風景

ナルクの時間預託活動には、家事支援(買い物、居室の掃除、炊事、洗濯)庭木の手入れ、ペットの世話、話し相手、代参、朗読、パソコンの

個人指導、外出介助、通院介助、会員の理容師が休日に出張、子育て支援(産後の家事支援)、カーボラ、住宅修理、遠方の方の墓参り、囲碁の相手等多岐にわたるサービスを会員間で助けあって行っている。

⑫ 事務所にて入力担当者はPCに入力。活動結果の報告書は、利用者・提供者の双方に会報と共に配布する。

(2) 時間預託活動の流れ

以下のような流れで、預託活動を行っています。

① 利用者の申し込みがあれば、情報カードを作成(当番が記入)

② 担当コーディネーター(コーディネーターはFAX内容を确认后、利用者へ連絡)

③ コーディネーターは、訪問日時を決める。

④ コーディネートを行う(利用内容と、活動の日時を打ち合わせる)

⑤ コーディネート録作成(提供内容、緊急連絡先、同意書欄押印)

⑥ ボランティア提供者を選出し決定する。

⑦ 利用者と提供者へ提供日や提供内容を通知

⑧ 継続して提供する場合は、「予定連絡票」作成

⑨ 提供者は活動を開始する。

⑩ 提供者は、活動後、活動報告を作成し、利用者の確認印を貰う。

(活動日、提供日、提供者氏名、提供時間、交通費を記入)。

⑪ 事務所に提出し、次月に利用がある場合は、日時を記入。

⑫ 事務所にて入力担当者はPCに入力。活動結果の報告書は、利用者・提供者の双方に会報と共に配布する。

⑧ 継続して提供する場合は、「予定連絡票」作成



枚方代表から「修了証」授与

いと思つていますが、皆様の協力と、相談に乗っていただきながら、1つずつ取り組んでいきたいと思います。

# 新春懇親会

上田 隆

新春懇親会は、1月21日(日)12時、22名の参加を得て、中華料理「楓林閣・阿倍野店」で開催。能登半島地震や羽田空港飛行機衝突事故等、新年2024年の少々暗い幕明けでしたが、大阪「いちようの会」の新年会は、役員改選年に当たり良い年を願い、南北統合後(コロナ禍2回開催せず)2回目の開催となりました。

定刻に代表挨拶が始まりました。「能登半島地震に対する本部からの義援金協力要請を受け、『いちようの会』も賛同するので、よろしくお願います」と挨拶がありました(※)。次に本部西村会長の挨拶(代読)がありました。

懇親会に入り、ビール・ウーロン茶で乾杯となり料理と会談をしばらく楽しみました。(その後のアルコールは、必要な会員の自腹方式です)。雰囲気や和んで来ると、杉江みよ子さんのコカリナ演奏や野上文代さんのウクレレ演奏で懐かしい歌3曲を歌い(写真)、手拍子に会場



が、より和みました。いよいよビンゴゲームとなり、大吉、中吉、小吉の景品を求め座が一段と盛り上がりました。最後に本部寺井副会長の音頭で「一本締め」を行い、益々のナルクの発展を願い、新春懇親会はお開きとなりました。

## ※能登半島地震への義援金のお願い

義援金は拠点ごとに集め、本部に一括送金します。有志の方は、**2月10日迄**に拠点事務所に現金を持参頂くか、又は左記のゆうちょ銀行口座にお振込み下さい。  
振替口座… 番号：00900-5-197506  
加入者名…ナルク大阪「いちようの会」

## ◆運営委員公募

### 〳拠点代表を含む委員の募集〵

今年にはナルク創立30周年。大阪拠点も30周年を迎え、南北統合後では5年目を迎えます。この4年間、拠点の活性化に務めてきましたが、統合時から先月迄に会員数が131名減少し、その理由の多くは高齢化による退会と目されています。会員の高齢化に比例して、代表、運営委員の平均年齢も高くなり、このままでは拠点の継続性に黄色信号が灯り兼ねず、何とかせねばと委員一同案じています。代表は通算14年間務めたことでもあり、体調の不安もあってこの辺で後進にと、今期での退任を表明しています。

本部も次期会長が内定したかに伺っており、かつ新しいナルクを後押しする「発展プロジェクト」が発足しようとしています。今年はその干支と同じ様に上り龍の『再出発』の年でもあります。そういう状況に鑑み、来期は是非とも新体制で運営したく、「代表を含む運営委員の公募」を改めて表明します。任期は1期2年(但し、再任を妨げない)。今年6月の第5回定時総会で、3期目の運営委員体制が始まります。今のままでの拠点継続性に疑問符がつくことだけは避けたく、会員諸兄の名乗りを期待しております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。(事務局)

## ○催事案内

### 健康寿命を延ばすための実践講座

中央区職員が、暮らしに役立つ知識・情報を出張・提供する「中央区出前講座」。

今回は、第一部で生活習慣病やストレス解消など「こころ」と「からだ」の健康づくりについてお話ししていただきます。次いで、第二部では、「介護予防」のため、「いきいき百歳体操(筋力体操)」「かみかみ百歳体操(お口の体操)」「しゃしゃしゃき百歳体操(認知機能の向上)」を体験しながら、その効能や方法を学びます。ぜひご参加下さい。

- ・日時…2月22日(木) 10時〜12時
- ・場所…大阪府社会福祉会館・4階(地図)
- ・講師…田中真葵氏(保健師)
- ・申込…2月19日(月)までに事務所へ



二月 西行

二月十五日は西行忌である。

歿したのは文治六年というから、今から八〇〇年近い昔、西行(写真)は、「願はくは花の下にて春死なんその如月の望月のころ」とよんで二月十五日に死にたいと願っていたところ、ピタリとその日に往生してみせた。見事というほかはない。



西行といえば、歌舞伎で使う合方(あいかた)に「西行の合方」というものがある。これは長唄『時雨西行』のうち、「一樹の蔭の雨宿り」の後にある合方を利用していることから出た名だ。『時雨西行』は「行くへ定めぬ雲水の雲水の、月もろともに西へ行く、西行法師は家を出て」とうたう。

西行の名を「西へ行く」と分解して西へ移行する月にかよわせ、その月に縁の深い雲を出して雲水すなわち行脚(あんぎや)の僧をきかせるという、こった修辭がここにある。



弘川寺、西行終焉の地

同じ二月十五日は、同時に兼好忌でもあるが、兼好は『徒然草』の中で「四十歳に達しないうちに死ぬのがいい」と書きながら、六十九歳まで生きながらえた。案外この方の予言の方がむずかしいらしい。

健康情報シリーズ

「フレイル予防」

「健康管理」

「フレイル予防に重要な食事・運動・社会的つながり」

フレイル(虚弱)とは、加齢によって心身の機能が衰えてきた状態をいいます。進行すると介護が必要になってきます。予防としては、食事ですっかり栄養をとること・日常的に運動するなど体を動かすこと・外出や交流の機会を持つことが重要です。



特に、社会とのつながりが薄くなると、フレイルが進行しやすいため、地域の活動に参加したり、友人と食事やおしゃべりを楽しんだり、自分に合った交流の場を見つけたりしましょう。無理に日常生活を大きく変えるのではなく、ゴミを出すついでに散歩をして近所の人と話すなど、できることから始めてみましょう。

「食生活」

「動物性たんぱく質と野菜を毎日とってフレイル予防」

フレイル予防の一つとして食事は重要なポイント。低栄養にならないよう、1日3食しっかりと

かりとるようにしましょう。主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい食事が理想です。筋肉の衰えを防ぐために、特に、肉や魚といった動物性たんぱく質の摂取が重要。肉と野菜は半々ぐらいの割合で、肉もいろいろな種類をとることが理想です。野菜も豊富な種類を毎日とりましょう。宅配食や総菜などを活用するのもよいでしょう。食欲がないときは、おかずを優先してごはんを少なめに。しっかりとかわくことも大切なので、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。

「始めよう!健康アップ習慣」

「気を付けよう!冬の寒暖差」

暖かい屋内と寒い屋外との温度差が大き過ぎると、体温調節の機能に悪影響を与えてしまいます。屋内で汗をかいた状態で外に出ると、冷えてかぜの原因にも。

暖房が効いた施設などに行くときは脱ぎ着しやすい服装を心がけ、まめに調節しましょう。

(「家庭の健康管理 カレンダー」より)



水きり絵 (藤井 美智子)

# 俳句

帰国せし子らも加はり年酒酌む

吉川弘美

雨なごり隅に薄氷(うすらひ)ひかる朝

齋藤富美代

日向ぼこ寝落ちの子猫膝に置き

須見敏江

花びら餅茶道にうとく老いたれど

森下和子

# 川柳

えらかったただのじじばば得意顔

恥じらいも有ったはずが昔だけ

タカシ



絵手紙 (長尾 康子)

# 催事のご案内

○ 健康寿命を延ばすための実践講座

※詳細は第2面をご覧ください。

○ 絵手紙・水きり絵・パッチワーク作品展

日時… 3月11日(月)～22日(金) 10時～17時

休館日… 土・日・祝日と19日(火)

場所… カフェ&ギャラリー「路地カフェ」

(大阪市中央区久宝寺町2-7-31)

「谷町六丁目駅」⑥番出口から北へ徒歩5分、又は、「谷町四丁目駅」⑦番出口から南へ徒歩5分



○ ふらつと楽しむ「すみよし」

日時… 3月16日(土) 11時～14時(小ホール15時迄)  
場所… 住吉区民センター(住吉区役所の隣り)

# 教室・同好会のご案内

■ 健康麻雀初級 教室

日時… 2月3日(土) 2月24日(土)

3月2日(土) 13時半～16時半

■ スマホ教室

日時… 2月10日(土) 13時半～15時半

■ パッチワーク 教室

日時… 2月14日(水) 12時半～14時半

作品… ウォールポケット

材料費… 2500円

□ 健康マージャン 同好会

日時… 2月3日(土) 2月17日(土)

3月2日(土) 13時～17時

□ 水きり絵 同好会

日時… 2月8日(木) 11時～15時

□ 絵手紙 同好会

日時… 2月19日(月) 11時～15時

□ カラオケ同好会

日時… 2月27日(火) 13時～17時

場所… ジャンカラ上本町駅前店

※「カラオケ同好会」以外は全て拠点事務所での開催です。

# お知らせ

★ 運営委員会

日時… 2月10日(土) 10時～12時

場所… 拠点事務所

(委員以外の会員の参加も、歓迎です)

★ 会報発送作業

3月号の発送作業は、3月1日(金) 13時半から

拠点事務所で行います。開始時刻変更にご注意。

★ 拠点事務所から

新型コロナウイルスに対する感染対策の為、事務所の

執務時間は当面、平日の11時～15時とします。

TEL / FAX (06) 671014522

# 12月度会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	32時間
提供者	9人
◎ 奉仕活動	
時間	561時間
提供者	45人
◎ 会員数	
入会	0世帯0人
退会	0世帯0人
◎ 月末会員数	
	217世帯
	279人