

ケア委員会だより

参加者募集

1月/提供者募集

◎若江岩田地区（岩田町）の90歳代の女性宅、掃除や食事の下ごしらえ、話し相手を希望しておられます。火曜日14時～16時都合の付く方お願いいたします

地域包括支援センターへ コンタクトを！

認知症サポーター養成講座を受けて

12月というのに高気圧の影響で雨の合間は蒸し暑いくらいの4日（火）2時より、東大阪市東体育館第1研修室において、地域包括支援センター「千寿園」から4名もの方をお迎えして講座が開催されました。第1部は、社会福祉士の山内政治さんがテキストと短い映像を使った講座を、第2部は、中塚主任介護支援専門員、梅本看護師、梅田介護支援専門員、各氏による4～5人ずつに別れてのグループワーク。

グループワークの課題は、78才の地域の女性部役員で会計係だが、最近はチョットおかしなところがある人を設定して、自分がその立場だったらどうするか？ また、その人が近所の人だったらどうするか？ を、グループ討議をしました。これは結構身近にあるような問題なので、活発な意見が出、各グループ毎にまとめの発表もありました。認知症は妄想と残虐性が増すとのこと。心得て接していきたいものです。

最後に、全員に手首につけるオレンジリングをもらい、めざめ事務所用には、大きな認知症サポーター・ステッカーとマスコットのロバのぬいぐるみをいただきました。

最近行方不明になる人も増えてきています。認知症かなと相談されたら、ご自分のお住まいの地域包括支援センター認知症相談窓口へ繋いであげてください。 (K)



ロバとステッカーを受け取る
めざめ事務所玄関にあります

コーディネーター研修会

コーディネーターとはどんな仕事をするのか？ ナルクめざめの活動を理解して、提供活動につなげていただきたいと思います。特に、新入会員の方はぜひ研修を受けて下さい。

また、提供して下さっている方の交流会もありますので、提供活動をしている方、しようと思われる方もご参加ください。

記

日時：平成31年2月19日（火）13:30～15:30

場所：東体育館2階第3研修室

内容：・コーディネーターとは

・書類の記入の仕方（サービス利用申込書
コーディネート記録、活動報告書など）

講師：ナルク本部より西村事務局長

申込：めざめ事務所まで（担当 平井）

元気カフェ・ひらおか 【ミュージックケア】 開催

なお、千寿園さんは、1月26日（土）2時～3時半「元気カフェひらおか」を千寿園で開催されます。なつかしいあの歌、この歌、童謡など合奏。家族同士の交流の場作りに。合奏の後はカフェタイム。参加費は無料。どなたでもお気軽に。参加申込は、千寿園 072-983-7725 まで

「うらしま太郎」ってご存じですか？

インストラクター養成講座開催・参加者募集

カバンを開けて装着すると、たちまち高齢者に変身してしまうという用具を、世代の異なる人に対して、加齢に伴う肉体的、心理的变化がどういふものかを知っていただくために、インストラクターが装着などをお手伝いします。そのインストラクター養成の講座をめざめで開催いたします。インストラクターは日当が支給されるお仕事ですので、丸一日の研修となります。装具も重いので体力に自信のある方の応募をお待ちいたします。

用具を装着して昼食（弁当）を食べる経験もします。

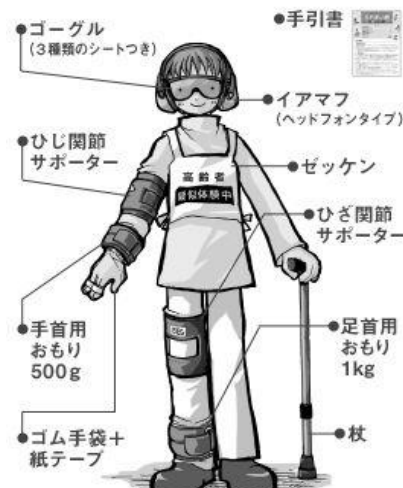
日時：3月5日（火）10時～15時

場所：東大阪市立市民多目的センター（永和駅すぐ）

参加費：1000円、弁当代500円

講師：田邊榮一郎、奥田政子

申込：めざめ事務所まで



介護予防・日常生活支援総合事業からのお知らせ

（東大阪市市政だより 2018/12/15号より）

現在ナルク・めざめでは、訪問型助け合いサービスと通所型つどいサービスに参画しています。来年3月には、来年度に向けた活動の再申請手続きが必要になります。

一方、これらのサービスに参加する要件として、介護ヘルパーなどの資格をお持ちでない人向けに市が開催する従事者養成研修を修了する必要があります。

下記の要領にて「従事者養成研修」が開催されます。担い手や従事者としてサービスへ参加を検討されている方は、受講申し込みを行って下さい。（めざめ事務所を通じて申し込みすることもできます。ご連絡下さい。）

記

とき	ところ	申込期限（必着）
2019/1/25（金）、26（土） 9：20～16：50	夢広場 （布施駅前）	1/18（金）
2019/1/31（木）、2/1（金） 9：20～16：50	イコーラム （若江岩田駅前）	1/24（木）
2019/2/7（木）、8（金） 9：20～16：50	東体育館	1/31（木）

定員 20名 無料

以上

どんな活動？

訪問型助け合いサービス

市民ボランティアなどによる定期的な声掛けや見守り、ごみ出しなどの日常のちょっとした生活支援。

めざめでは、現在早朝のごみ出しをしています。

通所型つどいサービス

地域の集いの場などで、地域のボランティアなどといっしょに、生活機能向上のための運動やレクリエーションなどを行う。

めざめでは、菱屋西と豊浦地区で体操教室を行っています。今後も開催地区を増やしていきたいと考えています。お手伝いください。

「河内木綿はたおり工房」を訪ねて

12月のある日、石切神社参道商店街にある一軒家「河内木綿はたおり工房」を訪ね、代表の中井由榮さんにお話しをお聞きしました。

今の場所に移って来たのは2015年7月から【昔の人の生活を感じながら今を生きる】として、現在有料登録会員40名、スタッフ5名で運営されています。会員はいつ来ても習うことができます。

畑で5月に種を撒き、9月に綿の実がなります。綿を栽培して和綿を作り、綿繰り機で綿の実から種を除き【綿繰り】、ふわふわの実だけにしてそれを布団屋さんで綿打ちしてもらい、糸車をまわしながら綿から糸にします【糸紡ぎ】。糸ができたら染めにはいります。藍、泥、その他ドングリ、ヒワ、クチナシで染めています。特に藍は徳島県の染め屋さんで染めてもらうとか、もちろん工房でも染めます。ようやく【手織り】になります。南向きの部屋に織り機が2、3台おいてあり経糸が張られシャトルで緯糸を通して反物を織り上げることになります。12メートルの物を作り上げるのに4キロの綿が必要と。河内木綿は昔、布団の生地や油単に用いられていて、今工房ではバッグ、ポーチ、ペンケースなどの小物に仕立て販売しています。

現在工房では、新しくできる東大阪市文化創造館のホールの壁面を飾る装飾品の作製に取りかかっています。その他認知症を知る活動もされ、地域で誰でもが参加でき、機織り等で昔の生活を体験できる「河内木綿とその技術を伝承する工房」となっています。(N.S.)



めざまめ同好会ご紹介

— 手芸同好会 —



手芸同好会は、上嶋正子先生にご指導いただきながら、13年位経ちました。今は希来里で毎月第2と第4木曜日、12時半から15時迄5~6人でやっています。

先生は皆さんでが楽しみながら、何を作りたいかを聞いて作っていますと、話されていました。12月は来年の干支のイノシシの色紙を作っていました。

今までにパッチワークの手提げやショルダーバッグ、小物入れ等自分で使用したり、お部屋を飾ったりしています。手作りの物ができていくよこびを感じながら、黙々と作ってられました。12月取材 (M.Y.)

今年もよろしくお願いたします

1月7日 新春事務所開き

2019年の事務所開きには、10名の参加がありました。それぞれが持ち寄った飲み物をいただきながら、小さい頃の思い出話から国際的な話まで、笑いがいっぱいの楽しいひとときを過ごしました。手作りの食べ物もあり、美味しくいただきました。善根寺の春日神社のお神酒（どぶろくのようなもの）も頂き、気持ち新たに前向きに今年を過ごそうと誓いました。



春日神社のお神酒は
ペットボトルに



新入会員ご紹介

2018年12月度

(敬称略)

いなだ たみお
稲田 民穂

(西石切町)

いなだ まさこ
稲田 正子

(西石切町)

どうぞよろしく
お願いたします

ナルク本部も同じ日程で事務所開きが行われました。会長のご挨拶では、ナルク 25周年の本年度最重要課題はナルクの活動の原点を極め、基本の遵守とエリア17推進活動によってそれぞれの拠点が共生発展すること。そのための活動指針は、三項目。

1. 人口構造の変化と超高齢社会への対応
2. エリア17推進の実施により「より強いナルク」を目指す
3. 高齢者の生活支援・介護力を強めよう

全拠点が実践、実行し「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現を目指しましょう。(新年の会長ご挨拶より抜粋)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (11月分) 提供純人数 34人 サービス利用人数 15人

	提供活動	コーディネーター	講師など	事務所作業	事務所当番	合計
延べ人数	21人	1人	2人	6人	12人	42人
点数合計	69点	1点	6点	19点	60点	155点

2. 奉仕活動実績

419点 (内訳= 福祉 94点、本部業務 137点、めざめ活動 103点、ふれあい交流会・会報手配り 85点) 奉仕活動延べ人数 129人 奉仕純人数 68人

3. 会員の動向 (12月23日現在)

男 94名 女 198名 合計 292名 213世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 163名 若江岩田地区 63名 ゆめ地区 53名
大東地区 11名 その他 2名

街かどデイハウス 「みんなでたのしも会」クリスマス会

2018年12月6日(木)
東体育館にて

メリー クリスマス



福笑いゲーム



新聞輪くぐり、うちが一番



クシュクシュポンゲーム



月曜マーじゃん、365歩のマーチ振り付けて歌う

グループ出演
=各曜日の発表=



火曜、生涯現役の歌と炭坑節



水曜、製作の帽子披露と川柳他



月曜パソコン、河内音頭(まめかち)



金曜、朗読



ゲーム担当スタッフ

電話&FAX

072-980-7040

2019
街かどデイハウス



だより

クリスマス会 プログラム

午前の部
10:00~11:00
開会挨拶
脳トレ講座
11:10~12:00
一緒に踊りましょう
・赤鼻のトナカイ
・ジングルベル、きよしこの夜
・フォークダンス
・ダンシングヒーロー
・沖縄宮古島民謡クイチャー
12:00~13:00
昼食
午後の部
13:00~14:00
グループ出演(各曜日毎)
14:00~15:00
ゲーム
15:00~
ティータイム、閉会挨拶

街かど・催し物のご案内 (2019/1/16~2/15)

開所日		当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
		午前	午後		
1 月	16	水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	増田 啓子
	18	金	認知症予防	手芸	堀内千鶴子
	21	月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
	22	火	運動機能向上	ちぎり絵	今藤 好美
	23	水	運動機能向上	手芸	藤森三千代
	25	金	認知症予防	はがき絵	内田 双葉
	28	月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
	29	火	運動機能向上	ちぎり絵	今藤 好美
	30	水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
	2 月	1	金	認知症予防	習字
4		月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
5		火	運動機能向上	はがき絵	内田 双葉
6		水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
8		金	認知症予防	朗読	坂谷 節子
11		月	お休み (建国記念日)		
12		火	運動機能向上	抹茶	増田 啓子
13		水	運動機能向上	手芸	藤森三千代
	15	金	認知症予防	手芸	堀内千鶴子

転倒防止に筋トレと杖

年齢を重ねると、筋肉の量が減り平らな場所でもつまずいたり、転んだりしてしまう。冬は骨折も多い。着地した足のつま先が上がっていないためにつまずいてしまう。特に、すねの筋肉が衰えると転ぶ原因になります。正しく歩くポイントを押さえることが大事です。

まず前の足はつま先を上げ、かかとから着地する。後ろ足は、つま先で地面をしっかり蹴る。できるだけ歩幅を広くして歩く習慣を身につければ、運動量が増え筋力アップにもつながります。

筋肉は何歳になっても付くので、日常の心がけが大事です。骨折が起こりやすいのが、冬場だ。転んで手をついたために骨折する人も。厚着になって動きにくくなることや屋内との気温差で血圧が変動し、ふらつきが怒りやすくなるのも要因。少しでも不安を感じたら、杖の使用を考えたい。使い始めるタイミングは、片足立ちをした時よろめく状態が続きつまづき安くなったり、青信号の間に交差点を渡りきれなかったり、駅でホームと電車の間をまたぐのに不安を感じた時考えたい。間違う人が多いのだが、杖を持つのは悪い方の足とは反対側の手だ。例えば、右足が痛い場合は、左手に持ち、右足を踏み出すと同時に前へ杖をつく。先端はゴムでしっかりカバーされているものを選ぶと良いでしょう。

武藤芳照(日体大研究所所長)

2019年1月～2月行事予定表

2019年1月16日～2月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
1	17	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木	1月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	18	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）
	18	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	21	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	23	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	24	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	24	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	28	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	28	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	31	木	運営委員各委員長会議	13:30～15:30	めざめ事務所
2	1	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）
	2	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	4	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	6	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	土	やまなみ・大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	9	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	市民多目的センター
	11	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	13	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	14	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	15	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）
	15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切

お知らせ

* 第3回 緩和ケアフォーラムin枚岡 開催

3月2日（土）枚岡医師会主催トークイベント
 精神科医・名越康文「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」
 ホテルセイリュウにて14時開会、入場無料 定員200名
 申込は、枚岡在宅緩和ケア研究会（代表 寺田秀興）
 事務局 森田愛子 080-5361-9192まで

*ナルクの会員には、ジュニア会員（25才まで）、ミドル会員（26～49才）、50才以上は、活動会員（年会費・夫婦でも3000円）、議決権のある正会員（3000+7000円）がある。ミドル会員までは、将来会員となる人で年会費はなし。点数ではなく活動してボランティアシールが貰える。

編集後記

平成最後のお正月となりましたが、有意義に過ごせましたか。人が集まれば忙しいし、ひとりぼっちでは寂しい。
 左記のフォーラムの題のように、何で生きるのか？と思うときもある。無事こそ感謝なのだが、ふと忍び寄るものがある。生きることは四苦八苦とか。チョコちゃんじゃないけど「ぼっっっと生きてんじゃないよ！」である。新元号になるまでに見つけられればいいのだが。



精神科医

名越 康文

私達の活動は次の賛助会員様によってご支援頂いています（敬称略・順不同）
社会福祉法人 春光園、 有限会社 ノーマルライフ、 社会福祉法人 川福会