

ナルク 東大阪・大東拠点発行  
 〒578-0941  
 東大阪市岩田町 3-12-39  
 TEL・FAX：06-6724-3114  
 ①:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp  
 HP http://www5.ocn.ne.jp/~mor



東大阪・大東

NO. 177

3月号

## 地域包括ケアシステムの実現に向けて（その2）

前号で紹介した「講演会とパネルディスカッション」が2月10日（日）にイコーラムホールで開催され、約250名の方々が参加され立見も出る盛況でした。出席された方々は東大阪市の関係者、民生委員、地域包括支援センター、介護支援関係、自治会、老人会、街かど、ナルクなど近在の多方面の方々でした。

来賓として後援頂いた東大阪市福祉部高齢介護室長、東大阪市社会福祉協議会次長、東大阪市自治協議会副会長が出席され、現状と講演会への期待のことばを頂きました。

続いて第1部の基調講演に入り「『孤立死』どうしたら防げるか 在宅医療・介護等の現場から考える」をテーマにして、もり内科クリニック院長 田仲みすず先生から約40分間にわたりパワーポイントを使って分かり易くお話し頂きました。

第2部はパネルディスカッションでコーディネーター（医師）、パネラー（地域包括支援センターの社会福祉士、民生委員、街かど、ナルク）及び第1部の講師が孤立死を無くすために地域での支え合い活動、医療、介護、地域社会との連携などについて事例を交えて意見交換をされました。

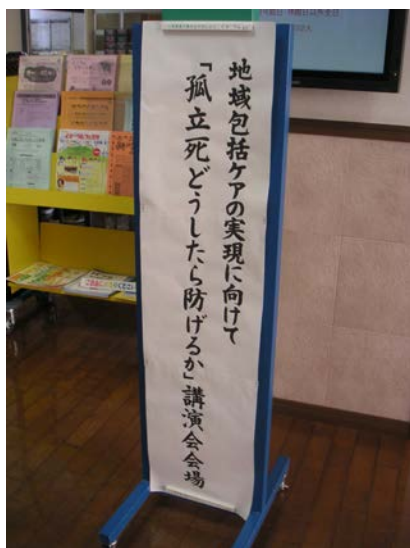
またロビーでは孤立死を防ぐためのツールが展示され、参会者の注目を集めていました。

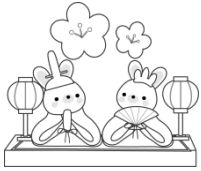
以上が今回の催しの概要ですが、平成23年11月開催の講演会に続いての啓発活動により地域包括ケアシステムの盛り上がりが出来つつあると感じました。

なお3月16日（土）午後、近鉄布施駅前 夢広場5階多目的ホールにて東大阪市と社会福祉協議会主催の関連した企画“フォーラム in 東大阪”が開催されるのでご参加ください。

（参加費無料）

（事務局）





## ケア委員会だより



### ♪♪♪ 『平穩死』の講演会に参加して ♪♪♪

「平穩死——10 の条件」の著者である長尾和宏先生（長尾クリニック）の講演会に参加してきました。お話を通して、今後高齢化社会が加速していく中で個人個人が考えなければならない事柄の指針を教えてくださいました。

終末期に病院に入った場合は、どうしても延命治療が優先になり本人の意思に沿わない治療も行われることもあります。

先生は終末期の多くの患者さんと接し延命治療はなるべく施さず、在宅でいろいろな緩和ケアを受ける方が平穩な死を迎えることができることを、たくさん経験されています。

在宅医療を受ける場合は在宅医療を行ってくれるお医者さん、在宅緩和ケアを行ってくれるスタッフ、家族の方々が協力しあっていかなければならないので、元気なうちによく話し合っ探しておく必要があります。

在宅介護が長引く場合には在宅訪問に携わる方は、介護者が頑張っって何もかも引き受けてしまわないように、十分心配りをすることも必要です。

介護者の負担軽減のお手伝いが、ナルクの提供活動で出来るのではないのでしょうか。

(枚岡在宅緩和ケア研究会主催講演会より)



### 『私とがんと太陽と～人生を自分で決めれば生命力が溢れてきます～』

枚岡在宅緩和ケア研究会 土井貴久子

(「緩和ケアを考える会・かわち」会員 東大阪地域産業保健センター・コーディネーター)

医者嫌いで健診を受けていなかった私は、平成 13 年 10 月 8 日、突然お腹が破裂したような痛みに襲われ、救急車で搬送された病院で“がん”の宣告を受けたのです。

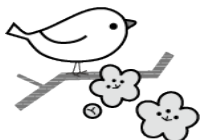
強烈なショックを覚えました。が避けて通るわけにはいきません。考えた末「私の人生は私自身で決めよう」と固く心に誓い、一週間の入院を経て帰宅しました。

その後“がん”の手術を 4 回受けてきましたが、その際、①“がん”になった臓器だけ手術によって取り除く、②手術は休暇中に行う、③抗がん剤は拒否する、以上 3 点に関して主治医を説得しました。幸運にも主治医はずっと私の意思を尊重し手術して下さいました。

ですから先生は私にとって太陽のような希望の象徴です。

現在も骨盤付近に 6.5 cm の“がん”が出来ています。私はその“がん”に「君の力でもっと小さくなって！これ以上他の場所にできないで！そうして私も君も長生きしよう！」

と言い聞かせています。限りある命、これからも精一杯生きていきます。



今月の記事で枚岡在宅緩和ケア研究会のお話は終わりです。

皆様のこれからの生活に何かお役に立てば……と思います。

街かどデイハウス、**みんなでのしも** だより

## 催し物のご案内(3/16~4/15)

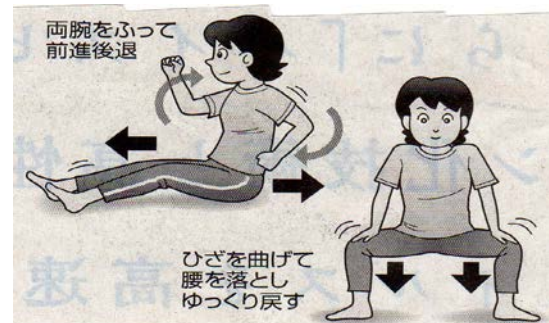
開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
3月18日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
3月19日(火)	認知症予防	お抹茶	街かど
3月20日(水)	お休み(春分の日)		
3月22日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
3月25日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
3月26日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
3月27日(水)	認知症予防	手芸	街かど
3月29日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
4月1日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
4月2日(火)	運動機能向上	編物	街かど
4月3日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
4月4日(木)	花見の会(グリーンガーデン枚岡)		
4月5日(金)	認知症予防	習字	街かど
4月8日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
4月9日(火)	運動機能向上	習字	街かど
4月10日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
4月12日(金)	認知症予防	朗読	街かど
4月15日(月)	認知症予防	パソコン	街かど

「みんなでのしも会」 TEL 072-980-7040

## 「冬の室内を快適に」

冬は寒さで外での運動を控えがちになる。こたつに長時間入る等、家にいても体を動かす機会が減る。自宅で毎日手軽にできる運動のおすすめです。

肩幅より広めに足を開いて、ひざを曲げ腰を落としゆっくり戻す。これを10回位繰り返す。血行が良くなり基礎代謝が高まります。又、床に両足を伸ばした状態で座り、両腕を軽く振りながら前進、後退する「お尻歩き運動」も取り入れたい。朝、昼、晩と一日三セット程度が目安(体が軽くなって温まります。楽しみながら取り組んで)と、沢 静子、東京都健康体操協会代表の話です。



## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(1月分)(人数は実人数)

街かど提供	めざま提供	事務所当番	コーディネーター	合計
18人	31人	7人	0人	56人
359点	177点	43点	0点	579点

サービス利用人員 20人 注 街かどとめざまのダブリはめざまに計上

## 2、奉仕活動実績(1月分)

278点(内訳 福祉 21点 ナルク活動 257点) 63人

## 3、めざまの主な動き

- (1) 今年度予算の中で寄付金として予定していた中から、東日本大震災支援カンパとして前回同様30万円を送ることを運営委員会で決定しました。
- (2) 2月18日、枚方に於いて、NALC北河内地区拠点間連絡会議が開催され、本部及び6拠点の役員が参加して、活動状況や新会員募集の取り組みなどについて意見交換を行いました。
- (3) 平成25年度入りを目前にして、事業計画と予算の案作りを進めています。

## 3月～4月行事予定表

3月16日(土)～4月15日(月)

月 日	行 事	時 間	場 所
3月16日(土)	ギャラリー“めざめ”「パソコン同好会作品展」～3月31日まで		めざめ事務所
3月16日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月20日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
3月21日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
3月23日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
3月23日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
3月24日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざめ事務所
3月26日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月28日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
3月28日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
3月30日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月 1日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
4月 3日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
4月 4日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
4月 6日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月 9日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月10日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
4月10日(水)	臨時運営委員会	13:30～	めざめ事務所
4月11日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
4月11日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
4月11日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
4月13日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	永和駅前 市民会館
4月13日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざめ事務所
4月13日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	13:30～15:00	街かど事務所

- \* ギャラリー“めざめ”のご案内——3月16日から「パソコン同好会作品展」を開催します。
- \* 東大阪市詳細の平成25年度版が配達されましたら、24年度版をめざめ事務所へご提供下さい。

新入会員紹介（敬称略）  
（平成25年2月度）

井上 千賀子 客坊町

編集後記

めざめの会員も、最高400人を超えた時期もありましたが、今は390人くらいです。会員皆様の呼びかけで、今年度は400人超えを目指しましょう。

（事務局）