

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. 178

4月号

## 第5回 ナルクシニア介護サポーター養成講座のご案内

日本は世界一の長寿国になっていますが、高齢者が抱えている将来への最大の不安は自分および配偶者の健康と介護の問題になっています。そのような現状を踏まえ、会員同士で軽度な介護をするためにも、また家族・身内が必要となってくる時の為にも、最低限必要な介護の知識と実技を学ぶ事ができる講座です。会員の皆様お気軽にご参加ください。  
 昨年はこの講座をお休みしていましたが、今までにこの講座を受けたけれどもう1回講義だけ聴きたい、実技だけやりたいと思われる方もぜひご参加ください。

第1日目	5月13日(月)	10:00~16:00
	講義	介護サポーターの創設の意義 高齢者の特性、認知症の理解と傾聴
	講師	榛木正清氏(ケアマネージャー)
第2日目	5月22日(水)	10:00~16:00
	講義	日常生活支援(調理、掃除など)
	実技	寝たきりにならない為に、ベッドを利用した実技 車いすの介助の方法、実際に街に出て体験
	講師	立石トシ子氏(介護福祉士)

第3日目 未定 第4日目の実習のオリエンテーション(1時間位)  
 第4日目 未定 特養、デイサービスでの実習

- 1、第1日目、第2日目 めざめ事務所会議室にて
- 2、定員 10名
- 3、昼食は各自持ってきてください。
- 4、実習のある日は軽装でご出席ください。駐車場はありません。
- 5、申込みは めざめ事務所まで ☎06-6724-3114 (研修委員会)

### ボランティア保険について

ナルクの会員がボランティア活動をするときに備えて、ナルク全体で保険に加入しています。保険の内容は「傷害保険」、「賠償責任保険」、「感染症見舞金補償」の3つの補償がセットになっています。1年更新で平成25年度も契約して居りますが、昨24年度では残念ながらナルク全体で32件(傷害事故23件、賠償事故9件)の保険事故が発生したため、損害率が高くなり、保険料も高くなっています。ボランティア中の事故については、自転車搭乗中を含めた歩行中の転倒による骨折事故が多く、会員の平均年齢が高くなるに従い入院・通院の期間も長くなる傾向にあります。くれぐれも無理をなさらず万全の注意を払いつつ活動されますようお願い致しますと共に、日頃より筋トレ等による脚・腰の鍛錬も怠りなきようお願い申し上げます。(事務局)



# ケア委員会だより



## (1) コーディネーター養成講座のご案内

- ① 日時 平成 25 年 5 月 18 日 (土) 13 時 30 分～16 時 30 分
- ② 場所 めざまめ事務所
- ③ 講座内容
  - ・時間預託活動とコーディネート (DVD 使用)
  - ・提供活動事例発表 (3 例)
  - ・ロールプレイ
  - ・書類説明

ナルクについてよく理解できる機会です。以前に受講された方も理解を深めるために是非ご参加ください。

申込みは「ナルクめざまめ」の事務所 (TEL・FAX 06-6724-3114)

5 月 10 日 (金) までに申し込んで下さい。

## (2) こんなボランティアの提供活動ができます

- ① 住宅耐震診断
- ② ピアノ・フルートのレッスンと演奏 (午前中)

詳しいことはナルクめざまめ事務所まで問い合わせて下さい。(TEL・FAX 06-6724-3114)



## (3) 「枚岡在宅緩和ケア研究会」の掲載を終えて



昨年 5 月号のめざまめニュースから 10 回にわたって「枚岡在宅緩和ケア研究会」に関してのお話が載りました。皆様には関心を持ってお読みいただけたことと思います。

人生の終末期にあたり患者さんの身になって考えてみますと、在宅での療養が一番で心穏やかになれます。それには在宅緩和ケアを受ける必要があります。このケアを受ける場合は在宅療養支援診療所、訪問看護ステーションが大きな役割を担ってくれます。24 時間 365 日相談を受付けています。ほかに東大阪市立総合病院を拠点としてがん患者の集い「緩和サロンたんぼぼ」というのがあり気軽に相談できる場です。

緩和ケアを受けてお父さんを看取った展子さんの例では、お父さんは最期まで穏やかな日々を送り、家族も心ゆくまで介護ができ静かな最期を迎えることができました。

自分が満足のできる療養を受けるには、元気なうちに家族と在宅医療について話し合っておく必要があります。一人でも多くの方々が在宅医療・緩和ケアのことを知り、これからの人生を穏やかに過ごして下さることを願っております。

### \* 茶道同好会の会員募集

欠員がありましたので数名募集致します。正座の出来難い方は椅子とテーブルで、正座の出来る方は畳でお稽古しています。講師 2 名、お稽古日は毎月第 4 土曜日 13 時～16 時、会費 500 円です。ご希望の方はめざまめ事務所 (06-6724-3114) 又は石子允 (072-965-6432) までご連絡ください。締切日 4 月 30 日 (但し 4 月のお稽古日は講師の都合で 4 月 20 日です)

街かどデイハウス

みんなでのしも会

だより

## 催し物のご案内(4/16~5/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
4月16日(火)	認知症予防	お抹茶	街かど
4月17日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
4月19日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
4月22日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
4月23日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
4月24日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
4月26日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
4月29日(月)	お休み(昭和の日)		
4月30日(火)	認知症予防	自由の日	街かど
5月1日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
5月3日(金)	お休み(憲法記念日)		
5月6日(月)	お休み(振替休日)		
5月7日(火)	認知症予防	折紙	街かど
5月8日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
5月10日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
5月13日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
5月14日(火)	認知症予防	習字	街かど
5月15日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど

## 目の若さを保つ①

(まばたきを増やし潤いを)

目が疲れる、ゴロゴロするなどの不快感や見えにくい、といった症状に見舞われるドライアイ。目の表面が乾いて傷つくため、高齢者の7割がかかっているといわれ、年齢と関係が深い病気の1つです。目の潤いは目の若さを示す。ドライアイを防いで、すっきりした視界を保ちたい。それには、まず、まばたきの回数を増やすこと。涙の乾燥を防ぐ油分は、まぶたの縁にあるマイボーム線から分泌される。老廃物など詰らないように、洗顔時には目の周りをていねいに洗う。目の潤いを補うには、ゆつくり入浴するのも効果的です。乾燥が気になっても、市販の目薬を差すのは、防腐剤等の刺激で症状が悪化することも有るので、控えた方がよい。

(東京女子医大・高村 悦子

眼科医の話)

「みんなでのしも会」 TEL 072-980-7040

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(2月分)(人数は実人数)

街かど提供	めざめ提供	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
378点	180点	51点	0点	609点

サービス利用人員 21人 注 街かどとめざめのダブリはめざめに計上

## 2、奉仕活動実績(2月分)

309点(内訳 福祉 61点 ナルク活動 248点) 60人

## 3、めざめの主な動き

(1) 東日本被災地区のパラソル喫茶へ傾聴ボランティアに行かれた方々を中心に5名の方が、手作りの完成衣類を多数贈り、宮城拠点の代表からお礼状が届きました。ご苦労様でした。

(2) めざめのホームページに事務所の当番表が加わりました。ホームページの「拠点情報」の中にある「めざめ当番・行事予定」をクリックすると、当月分と翌月分を見ることが出来ます。



## 4月～5月行事予定表

4月16日(火)～5月15日(水)

月 日	行 事	時 間	場 所
4月17日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
4月18日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
4月19日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	新石切メロディランド
4月20日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
4月21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
4月23日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月25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25日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
4月27日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月27日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
5月 1日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
5月 2日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
5月 4日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月 6日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
5月 8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
5月 8日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
5月 9日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
5月 9日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
5月 9日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
5月11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
5月11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
5月11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
5月13日(月)	ナルクシニア介護サポーター養成講座①	10:00～12:00	めざめ事務所
5月14日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月15日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所

\* 時間預託点数を利用して宿泊料金を割り引く企業支援の一環として、今回「湯快リゾート」が追加になりました。詳細はナルク本部のホームページを見るか、事務所へ問い合わせて下さい。

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成25年3月度)

青木 ハツ 若江本町  
" 操 "

賛助会員紹介  
有限会社 ノーマルライフ  
在宅サポートセンター  
グループホームおてんとさん  
デイサービス 生き生き  
東大阪市吉田1-5-30

編集後記

今年の寒さは格別でしたが、  
ようやく桜の花も咲き始め  
春らしくなりました。今年も  
パラソル喫茶が開催されま  
す。みんなで応援しましょう。