ナ

特定非営利活動法人

ニッポン・アクティブライフ・クラブ 事務局:大阪市中央区常盤町2-1-8MIRO谷町4階 〒540-0028 FAX06-6941-5130 電話06-6941-5448(代表)

ホームページ http://nalc.jp ·ル編集室···kaiho@nalc.jp

毎月1回 10日発行



地域福祉、および地 で実施している「会 ク設立以来、 する必要があるかも 提供団体として登録 市町村に、サービス 実行してもらいたい。 明確に伝えることを 献したい旨の意思を 域支え合い体制に貢 けのサービス事業」 として「要支援者向 ばならない。 負間双方向の助け合 しれない。特にナル に積極的に参入して、 場合によっては、 と同時に、ナルク 現在ま ュアルに基づく研修 てない拠点は、早急 実行してもらいたい。 会」や「ナルクシニア いて「時間預託マニ に本部から講師を招 るもので、 やっていても微々た っていない拠点や、 合い時間預託活動を を行い、会員間の助け 講座」を開いて準備 介護サポーター 養成 け合い活動を一切や ておく必要がある。 参入する実力を蓄え 今まで時間預託助 自信が持

と言われた場合は、

家賃、光熱費、

にも使ってほしい」

託する助け合い事業時間預託を市から委

よっては「ナルクの

地域に

らない。 な実施主体による

ることを忘れてはな 費の助成」を要望す 話代等の事務所運営

市町村が行う多様 体などに働きかけて 〇やボランティア団 市民参加の考えが完 するまで、

ィア」について、そ

時間預託ボランテ

である。 では、 代が75歳を迎える2 していくことが肝要 に上昇し、団塊の世 ④直近の政府発表 高齢率が26% なく、コミュニティ 活の苦しさをカバー サービスや企業で働 いて、収入を得て、生

粘り強く話し合いを

成するよう、細かく

を超えるといわれて 足時には3・6兆円 介護保険給付 2000年の発 現在は 額 同士の時間預託無償 る人も現れている。 今後の活動は、会員 ⑥ナルク各拠点の

対象外の「ひとり暮

し高齢者日常生活

どうするのだろう

この拠点はこれから

)は、介護サービス

出して拠点に勧めた

までである。さて、

委託事業の主なも

であったが、

らの委託事業(生活

け合い」を合い言葉

者の外出 (次頁へ)

命は重い 社会への移行が迫っ ており、 公助から自助・共助 には21兆円になる。 ナルクの使

を図り、ナルクの方針と活動内容をアピールしてください。(ナルク会長・高畑敬一)市町村の介護保険担当や福祉担当部門、地域包括支援センターなどと、一層関係の強化制づくりが具体化することになります。各拠点は先に示した2014年の事業計画通り、ン案」を市町村担当者に示しました。これにより、いよいよ市町村で地域包括ケアの体厚生労働省は、本年7月末に「介護予防・日常生活支援総合事業に関するガイドライ

圆

頭龍水

9

シ テ

4

ア赤実施拠点を世

る場合は要望があれ 間預託の事務委託を 者を派遣したり、「時 サービス」「介護予 に時間預託を導入す 防」「通所サービス_ ば、コーディネータ や事務を担う担当 めて、 を維持することが困 健 護保険のみならず、 難になってこよう。 てが現在の給付水準 康保険、 ⑤ナルクは、消費 社会保障費全 年金も含

的に開陳していかね ルクの考え方を積極 をつかむと共に、ナ

である。また事業に

動は活発に行い、無

礎とした会員制時間

預託を並行して実施

していく。 その場合、

償ボランティアを基

しておくことが大切

号3面参照) に参加

(B事業・会報10月 い (支えあい)事業

しても、入会増強活

アルを示し、説明

訪問し、

計画の動き

務管理についてマニ

①まず関係部署を

仕組みや、

確実な事

進める地域の助け合

| 生活支援」 | 訪問

村も出てこよう。い4月実施という市町 派なシステムが実現 みとりまでできる立 ずれにせよ医師、 年7月からとなって の基本は、2015 護師の巡回診療や、 いるが、2017年 ③この事業の実施 他の NP 見当たらない現状、 維持のための財源が も目前に迫っている。 ıΣ 険の自己負担は上が 金は下がり、 た。だが、 み、社会保障費水準 との態度をとってき 少子高齢化が進 保険料のアップ 大勢は年 介護保

に支払って、その一

増してこよう。 齢者は、無償ボラン 多くの高齢者の生活 ティアで働くのでは 気で若返っている高 学者の中には「元 極めて厳しさを 変更も視野に入れて おきたい。

を強調した。

ナルクがスター

拠点をなくさなけれ 助け合い活動に励 護・介助の力を身に 動を思い起し、 ばならない。 つけて、 は会員一人一人が介 ナルク発足時の活 時間預託ゼロの 会員同士の まず

025年には、35%

すべきだ」と提唱す

「ナルクの原点は助 見えるナルク」が出った。まさに「顔の は純増に転じた。 ことはブロック内で 制を敷いた。大方の 在の会員数は220 来上がりつつある。 完結できるようにな つに分けるブロック 人、関西有数の中核拠 3 年前、 その結果、 会員数

> 割合は、36%である。 める時間預託活動の る。全活動時間に占

久氏が話された名言 を務められた木原知ーター 講習会の講師

であり、それを思い

兆円。2025年 と言わねば

よいのではないか。 ることも、あっても ある」との態度をと 受けることも可能で のであれば、 付水準を維持される て「年金が現行の給 税の引き上げについ ではやむを得ない 10 % ま 利用料を一旦提供者 部を事務所運営費と るであろう。 事業委 宅訪問)の併立にな 支援、 して寄付するサービ 託では利用者からの

ている拠点も、

決し そん

は介護の実力を蓄え

は今まで施設のボラ

ることだと、三役の皆

んは口をそろえる。

では会員が伸びないやっていたが、それンティア活動ばかり

思い切って会員

れるとのことだが、後もなくその成果が現

集」の記事が飛び込

んできた この拠点

サービス利用者大募

の会報に目を通して はないものかと拠点 った面白いニュース

何か変わ

いたら、

時間預託

な拠点を2つ紹介し て少なくない。

よう。それらを総括 方針やマニュアルの 総会等の討議を経て – スの見直しも生じ 点数を付けてきたケ 点に寄付し時間預託 の提供活動は全額拠 スも生まれてこよ して来年の理事会、 従来から施設で

よう。 らの脱却が当面の課 る、とよくお叱りを 受けますが、そこか 店活動に頼ってい 士の助け合い 【芦屋拠点】 本郷代表は開口一 高齢者施設の売 芦屋は会員同 が少な 茨木・摂津拠点】

題であることには間 改革途上であること 違いありません」と、 市内を4 点」として知られる 社協に熱心に通い、 標に掲げ、市役所や らの委託で占めてい のうち、30%が市か ようになった。 の委託事業が多い拠 太いパイプを築き上 ると、時間預託活動 9有数な「行政から 代表が、拠点設立 その結果、全国で 最近のデータによ 一時から「行政との ここは初代の山田 てきた歴史がある。 びつき」を重点目 間預託活動に重点を双方向の助け合い時 たとき、コーディネ 同じ悩みにぶつかっ ったらいかがです 営委員が利用者にな よ』で、「代表や運 は〝まず塊より始め じたのだ。本部から という妙な現象が生 利用会員が不足する くさん集まったが、 修も行い提供者がた 置くことを確認。研 か」とアドバイスし Ļ トした頃、全拠点が

ならない。 このままでは、

介護予防、 在 会員増を実現し

芦屋拠点3役 左から千葉郁子副代表 守上三奈子副代表 本田陽保事務局長 本郷孝代表

張ることにした。間う大キャンペーンを上手になろう」といとなって「助けられ 「助けて」という声が の声が聞かれない。 からも「立派な組織」 がってきていいは 公者より利用者が少 そこで、拠点一丸 だが、なかなかそ 歳を超え、本当は 目下の悩みは「提 しての評価も高い。 なって「助けられ 会員の平均年齢も いこと」である。

の会報の中身が充実 してきた っかけにして各拠点 たところ、

クール」 それをき を実施し 記念行事 ナルク設 会報コン で 立15周年 以 拠点

「ナルク(NALC)」はNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブが発行する情報誌です。我々は高齢者の声の代弁者として質の高い情報を発信します。

の二人ですが、力を合わせて18女』 『凡女』と、言わば好対照のお姉さんで、共に73歳。 『猛坂さんは私と誕生日が4日違い

も設立2周年を迎えます。

さかのぼれば沿年前

の

事

札

あと2年で「札幌さくらん

体は限られてい

たに降りかかったこ

散歩を楽しみます。 内や周辺の林の中の 象に乗って30分、園

ではショー を楽しみ、

とイ

クスホテ

が大変です」と、新

アント・サファリで

ければならないので

実力のある団

路移動し、ウブドに。 らテンバザー ルへ空

ウブドではエレフ

ています。

ルー ズを予定し イブニング・ク

から夕陽と涼風

トップデッキ

ブの力をお借りしな

体や既存の老人クラ

教遺跡です。

わうバリハイのピカル気分を味サールではトロ

ポロブドゥー

ル

か

された世界最大の仏

ん。ナルクさんをは 体策がまとまりませ

置し、

8世紀に建造

また、デンパ

じめボランティア団

を尋ねた。今回の介

市役所の健康福祉部

間預託活動に一層励

介護介助の実力

語っている。

東條代表は、

時

護保険法の改正によ

今年度の海外研修はインドネシアへ

3月9日(月)~

15日(日)実施

問は取りやめとし、来

な福祉施設がなく訪

なお、今回は適当

2)

支援「ごいっしょサ

応しようかと頭を抱

を身につけ、

ビス」などである。

えてい

旅行費用 募集人員 大阪、 15 日 東京とも 40 名

名1室利用/1名) 218,000円2 人部屋希望者は、 000円の追 予約申し込み

です (10月15日現 当日空港で、イン 000円が必要 空港税、 ジ 2 締め切ります。 1 3 0 い。定員になり次第 て申し込んで下さ 拠点名と氏名を書い 06 • 6 9 4 1 5

その他 利用航空会社 ガルーダ航空(GA)

学1年生までと幅広く、7

上は9歳から、下は小

港までのスーッケー ス宅配 (往復)サー ビスを実施。 好評の自宅から空 (1人

Resort

詳細は拠点でパ 一日1本ミネラル

成り立っています。 A THE PARTY OF 世界最大の仏教遺跡ポロブドゥ Yogyakarta Sheraton Mustika 利用ホテル ジョグジャカルタ

「ウブド

「デンパサール」

アヨディ

マヤウムド

あきれられても…。 そもそも、 もう少し頑張るぞ! 八百坂さんの猛女 家族に

札幌拠点

ご名答!」

実は八百

代表で 八百坂康子 「札幌さく

像にお任せ致します。 す。 彼女いわく その影響? もちろん! 想

よ突猛生内は目をうごうの由縁は? それは彼女の、の由縁は? それは彼女の、 突猛進的な生き方にありま ち

おらが拠点の

八尾坂康子さんの巻

「は〜い、 ・れだ?」

女』ってだ

全拠点に鳴

ナルク

響くが猛

回の旭川拠点再設立も八百坂さと八百坂さんは旧知の間柄。 今 たようです。 んの熱意に畳み込まれてしまっ 敦賀さんは物静 皆が信頼し の敦賀幹夫代表 て うかか

げたのです。その、ちょ突猛進今回2回目の立ち上げを成し遂 海道の拠点数は11になりまし 的な行動があってか、現在、北 していた旭川拠点を復活させ、 ました。そして以前、内部崩壊 広・北見に各1拠点を立ち上げ 札幌に2拠点、江別・函館・帯 長の「このような会は全国津々幌さくらんぼの設立時、高畑会 の一言で早速、道内を駆け巡り、 浦々に作らなければならない」 援がなければ、継続も成就できですが、家族や仲間の支え・応ィア活動自体、実力ももちろん体当たりで進みます。ボランテ ったと言うことでしょうか…。 ません。ナルクも札幌さくらん のです。彼女のモットーは「良はバイタリティーあふれる人な てていってほしいと思います。ていける人です。ぜひ、盛り立 いと思ったことは即、実行」で、 どうです? 力強き猛女リーダー を持 とにかく、

札幌さくらんぼの公周年祝賀会 ち上げたいと意気込んで やれやれ、どうなりますやら… けたいと意気込んでいま 大玉花火をドカーンと打 記 河上道子

(予

します。

ください。

〒540**−**0028

私はコレで元気です

=わたしの健康法お教えします=

「ナルク用語辞典」は10月号をもって終

「老いてますます元気」という言葉をよ

く耳にしますが、そんな魔法使いみたいな

ことは、何もしないで手に入るものではあ

りません。食事や運動、脳トレ、前向きな 心など、日々の努力があってこそです。 そこで、ナルクの元気印の皆さん、

はコレで元気です!」「私の元気の源はコ

レです!」など、とっておきの健康法を教 えてください。文字数は約400字。拠点名と お名前を書いて、ナルク本部宛に郵送して

了させていただき、代わって12月号から新

シリーズ「私はこれで元気です!」を連載

(日) 説明会

が多ければ開催 と。 関東は参加人員関西地区で開催予

らFAXで宛先は本 日(日)午前0時 旅行委員会まで、 2015年1月1

35 U

ですが、

なかなか具

院は、

ジョグジャカ

にしたストー

・リーで

実施日

平成27年3月9日

Sドル)。

ドネシア査証

ルタの北西42㎞に位

なければならないの

早急に対策を練ら

定で回ります。 ネシアを7日間の予 教遺跡のあるインド

ヒンズー 教の神話と

トの伝統舞踊で、

が 連

ポロブドゥー

ル寺

古代英雄の伝説を基

にしました。

ゆったりの行程 泊を2回設定

在)。

理事の小西昭さんは

ここ茨木でも、担当

に大わらわである。

役場はいま、 た各地の市役所、

対応

ル寺院遺跡をはじ

ヤ

ツクダンスも必見

を予定しています。 事で「福祉施設訪問」

料 サ ー

・チャー

別途、

今回、5泊します

バリ島名物のケチ

USA10周年記念行 年6月実施のナルク

加料金。

5 8,

·回はポロブドゥ

世界最大級の仏

ケチャ」という16ビ です。「ケチャケチャ 引き受けることにな

要支援の一部を

ると聞く。

各ホテルともデラ フレットを参照くだ ウオーターを配布。

インターネットなどで募集 が開始され、7月に抽選発

ıΣ て③数クラス。1回2時間の厳しくもあ 表 (特に女性の倍率は相当なものらし に向けての練習がスタートする。 コース (初心者) に分かれ、東京も含め クラスは6回コース(経験者)と2回 また楽しくもある充実した練習が 9月から12月の第1日曜日の本番

た佐渡裕さん。 総指揮者は今やすっ かりメジャ にな

出場者も少なからずおられ 女性パワーはすごい)。1 回目から昨年まで3回連続 割が女性である (ここでも 毎年6月になると新聞、

い継いできた「一万人の第九」。その一これまで、延べ30万人以上の人々が歌 とになるのだろう。 があり、それはこれからも続いていくこ 人ひとりにそれぞれの人生がありドラマ

された今泉さんのエッセイの続きです。 (注) このエッセイは、 2014年12月7日、 ルは、感動のるつぼと化すに違いない。 昨年11月に掲載 今年も大阪城ホ 記・宮本秀樹

リレー エツセイ The state of the s

記

第九 歓びの歌・

続 き

ています。自分一人くらい手を抜いても、

一万人もいるから大丈夫だろうというの

が人間の声という素晴らしい楽器を持っ ん方、一人ひとりが主役です。 それぞれ

佐渡先生の口ぐせは、

「一万人の皆さ

た年でもある)。 この年は東京ディズニー ランドが開園し 設され、そのこけら落としに行われた大 記念して1983年に大阪城ホールが建で公回目となる。大阪城築城400年を イベントが今も続いている(ちなみに、 万人の合唱団 サントリー 万人の第九」は、 の年齢 今年

次のフレーズが最も重要と言われる。 は大きな間違いです。 てください」 全体に届かせるつもりで、 いるつもりで、 フロイデ (歓喜!)で始まる合唱は 語 デンブリューデル (ドイツアーレメンシェン、ベル 自分の声を大阪城ホール 自分一人が歌って 思い切り歌っ

がある。尽くせない素晴らしいも 尽くせない素晴らしいもの側にも本当に言葉では言い って歌い上げる。その迫力 と感動は、 年前に願い描いた壮大なテ 人々は兄弟となる)。 マを、一万人が一つにな ベートーベンが約20 で、全世界のすべて 歌う側にも聴く の

メール: yamayy@peach.plala.or.jp

皆様の投稿をお待ちしております。

MIR〇谷町4F ナルク編集委員会

大阪市中央区常磐町2-1-8

Ź

庭の草刈りの依頼があった。

あった。行ってみ、例年よりやや遅

人暮らしのAさんから、

自分らしく生きるために **高齢者はどこに住む**

64歳人口は7842

1万2千人減。15~

にくくなった時にと

万7千人で、113

ります。そこで自立

ていますので、 設も見学を受け入れ なります。どこの施

不安をもつことがあ

37万9千人で過去 歳以上の人口は32 ベ109万3千人増 定値) によると、65 計 (平成25年3月確 姿が発表されまし 最多。前年同月に比 我が国の高齢者の 総務省統計局統 前年同月に比べ24万 割合は25・5%で過 9千人減少していま (総人口の12・8%) 人口は1633万人 713万6千人で、 去最高となりまし 総人口は1億2 また0~14歳の 前年同月と比べ ます。 の回り なお平成47年には3 万1千人減でした。

ちは、誰でも持って いますが、一人で身 なると見込まれてい したい」という気持 人に1人が高齢者に 「自分の家で暮ら のことが出来

入居一時金 + 月額利用料 家賃 + 共益費 + 日常生活サービス + 食費 などで すが、手厚い生活支援サービスや建物の高級化、環境重視をしている所も 年金対象から自由設定など料金には幅があります

賃料+管理費+運営費+食費+水道光熱費+上乗せ介護費など

まだ自立ではあるが、近い将来、介護保険の在宅支援を受け

入居者像 単身高齢者(60歳以上)世帯

ビス付き高齢者向け住宅(有料老人ホームに該当する)

施設により様々で、0円から数千万円とあり、入居・

に退去した場合、未償却分が返還金として戻る

各居住部分の床面積は、原則25㎡(住居の環境により大差がある)

台所、水洗便所、収納設備、洗面設備、浴室がある(1部共同も可)

・食事、介護、家事、健康管理のいずれかのサービスを提供しているサ

安否確認、生活相談のみのサービス付き高齢者向け住宅(有料老人ホ

最近では24時間、看護職員の配置や、クリニック併設のホームもあり、

入居一時金 + 月額利用料 + 介護保険利用料 + その他の費用(介護保険外)

高齢者に適した住まいを考えたい

バリアフリー構造(段差のない床、手すりの設備、 状況把握(安否確認)・生活相談サービスを提供

ムに該当しない)

入居一時金

月額利用料

サービスの種類が多様化している

(自立型) を考え、私たちはい ろいろな選択肢から で選ぶことが必要と 援を受けながら自立 るとは限りません。 目分の住まいは自分 した生活をすること

型·生活援助型施設 2)とは、原則要介 ことも考えられます。 定がおりれば、介護 もちろん、要介護認 能ですが利用待ちも 護3からの利用が可 は、いかがでしょう。 1)制度」を利用し き高齢者向け住宅(表 として一サービス付 労働省の描く「自宅」 希望通りに入居でき 委員会があるので、 多く、入居決定審査 保険施設を利用する た建物を一見されて とが考えられます。支 た施設が出てくるこ を前提に、多様化され 介護保険施設 (表 今後ますます厚生

表

介護が必要になったので介護保険サービスを利用した介護保健施設・特別施設に入ることを考えたい					
	介護保険施設 (特別養護老人ホーム)	老人保健施設	介護療養型医療施設	認知症高齢者 グループホーム	特別施設 有料老人ホーム、ケアハウス
基本	要介護の高齢者のための生活施設	要介護高齢者が在宅 復帰を目指すリハビ リテーション施設	重医療・要介護高齢者 の長期療養施設	認知症高齢者のための共同生活住居	要介護認定高齢者のための 生活施設(介護付有料老人、 ホーム、外部からの介護サ ーピスを受ける住宅型有料 老人ホームがある)
1部屋当たり	4人以下	4人以下	4人以下	原則個室	原則個室
医師	必要数(非常勤可)	常勤 1 人以上 100: 1 以上	3人以上 48:1以上		
利用料	介護保険適用内は介護保険計算による(現在利用料の10%自己負担)が、別に実費(食費、おむつ、日用品など)がある				
その他	主な職員(介護職員・理学療養士・生活相談員・介護支援専門員など)の配置基準がある				

ちょ つと聞い コーディネーターのつぶやき (J 7

ナ

ながら、

規模・設備

諸々 サービス

内訳

入居費用の

(要介護3

入居費用の

内訳

の場合)

えるようにきれいになった。 なんとかお昼前に終えることができた。 見違 んとか人数を確保。みんな汗だくで頑張り、 れる。ここは5人は必要だ。他の用事と重な きのAさんには、いつも2時間ほど付きあう。 り、都合のつかない人も多い。それでも、な 書類の確認のため、家に上がり込む。 話し好 なっていく。私も後始末などの手伝いをし、 にお願いする。刈払機で、みるみるきれいに 入った。主に花壇と家の周りの草取りである。 !ボンベを背負っているSさんの奥さんも! 目の不自由な指圧師のSさんからも連絡が いつも協力してくれる会員に電話を入

ると雑草はかなり伸びている。早速、Kさん ** 足してくれた。

てほしい」「カーテンレールをつけて」…な 戸が動かなくなった」「障子の張り替えをし 刈りの依頼。K氏と私の二人で終わらす。 どの依頼も。 時には「ドアの取っ手が壊れた」「部屋の 心臓の弱いE子さんからは、家の周囲の草

生け垣が伸びているんで…」。 のできる人が減ってきたのが悩みだ。 くばいつまでも頼られる側でありたいと願う 頼る人がいて、頼られる喜びがある。 ルルル…また電話。「もしもし、家の前 最近は仕事 願わ

(中標津拠点 渡部久夫)

ナルクUSAが10周年 来年度の海外研修はロスに決定

説明をしてもらいま 所か比べて納得する

しょう。(青木富子)

年記念行事に激励の ます。 意味を込めて参加し ナルクUSAの10周 外研修旅行は、ロサ ンゼルスを訪問し、 来年6月上旬の海 されています。 るなど、熱心に活動 介護」の要請をされ りや病院送迎など した高齢の親の見守 「海を越えた遠距離

ます。

記念行事に参

「生涯現役」を 田中副代表が参 として戸田代

ださるようお願いし 私と共に参加してく 祝賀パーティーに、

し、ナルクUSAの 点が積極的に後押し

上の45名の方に案内

されました。75歳以

状を出しました。

当日は、オブザー

多くの会員を、

発足準

-備会が開

催

ど、お世話くださっ 交流のパー ティー な 皆さんが総出で迎え ゼルスを訪問しまし 激励するため、海外 ちは生まれたての 思い出します。 たことを、懐かしく 問や市内観光、日米 た。 ナルク USAの てくださり、 研修も兼ねてロサン 「ナルクUSA」を 2006年、 施設訪 私た 年記念行事には、 井顧問が総会に出席 どっこい」の会員に、 3月の東日本大震災 今年の仙台での20周 さいました。また、 稚園などで訪問活動 の折には、ちょうど 義捐金を託してくだ していた吹田拠点の し、老人ホーム、幼 ナルクUSAを訪問 | 三味線グループ・ 方 2011年 武 楽しみましょう。

ハス、グランドキャ _ッンゼルス、ラスベ

会(愛称・幸楽会)」

わふねクラブ八十路

オンなどの観光も

幸

ず情を勉強しようで

な意見交換をしまし きかについて、活発 目指して何をなすべ

現地の老人福祉 交流を図り激励

ありませんか。

た。

会の名称は「い

倍増、会員相互の時 間預託活動はもちろ ルクUSAは会員も んのこと、日本に残 あれから〇年、 色紙を頂きました。 各拠点で民謡の

に励んでいらっし ナなどの同好会活動 やコー ラス、オカリ され、激励の言葉と

において、八十路会 灰 いわふねクラブ) 8月29日、交野拠

八十路会誕生 交野拠点に

らに掲載します ルなどの詳細は2月

費用、スケジュー

楽

(会長・高畑敬一)

ジしました。

談」を行うことにな りました。(豊島隆) 道教室」「困り事相

国立文楽劇場開場公周年記念

月文楽公演

|月1日(土)~24日(月・祝)

蝶々曲輪日記部 (午前11時開場)

(ふたつちょうちょうくるわにっき) (ふたつちょうちょうくるわにっき) にった (いたつちょうちょうくるわにっき) にった (いたつちょうちょうくるわにっき) (いたつちょうちょうくるわにっき) (いたつちょうちょうくるわにっき) (いたつちょうちょうくるわにっき)

素晴らしいグランドキャニオンの景観

本部奥田まで。 お問い合わせは 000円が5100円になります。拠点に備え付けの用紙に必要事項を記入して、文楽劇場1階チケット売り場で 装員の特別解説、高畑会長との夕食 会もセットできます。拠点に備え付けの用紙に必要事項を記入 からります。拠点には、1等席6

学校祭でナルクが昔遊び

って、懐かしい昔遊びに

汗を流しました。

事務局長以下5人のメ

員、地域住民が一体とな

の「ふれあいゲーム大会」

に昔遊びを教え、地域の ンバーが参加、子供たち

皆さんにナルクをアピー

K小学校で、PTA主催

去る8月30日、市内の

が盛大に行われました。

ナルク千歳も昨年と同

り」応援参加

いました。

特養の「ひじり祭

れ、本年も応援支援を行

ひじり祭り」が開催さ

理事長が箕面拠点 の賛助会員で、平

9月13日(金)、

俳句

なぜか物憂く

柄杓に当たる雨雫

みちよ

随想

. 和歌山]

幼気 (いたいけ) な 浅漬けの 指が離さぬ椿の実 茄子紺冴える白小鉢 蝉よ蝉

白鷺城の浮き立ちぬ 杉本妙子

[宝塚・川西]

あばちゃん

复祭り 下駄が好き 飛ばして遊んだ 曇りか晴れか 浴衣に履いた

力んでみたが 帰りし後は すべてぐんなり

手を伸ばし 大息つけば 悩みごと風が連れ去り さわやかになる

[奈良]

音が残りて夜風かな 藤井邦子

孫台風 まとめて面倒 ひろみ

あきら

庭先に 自生の山百合 の花少なくなりし 七日ばかりの命なり 君は知りてか 今日は聞き入る きはに咲き出づ かくも鳴くのか 花水木 あけび さたこ ます」お気軽に何でも「お手伝いし きがい」です。 「奉仕」「助け合い」「生 ナルクの理念は「自立」

思いが込められています。 と出会いを得る」。こんな ボランティアをやらせて もらって健康と生き甲斐 が助け合って生きる。また 自立して、お互い会員同士 お荷物にならないように の世話にならず、社会の この理念には、「子供 掃除、引越しの手伝い、 合い」活動を行っていま 入院の介助などの「助け

一報ください。

年々年を重ね、自分では

しかし、残念なことに う方も、ぜひ事務局にご できる、協力しようとい け合い」活動なら、私も てください。 と思わず、とりあえず事 務局まで連絡し、相談し これから先、この「助 そして、こうした「助 「こんなこと」など

す重要になってきます。 け合い」活動が、ますま

生することが多くなって きます。こんな時こそ、 何ともならない事態が発 「助け合い」活動の出番

体の機能が低下し、別の

を始めています。

合併症を起こしたりし

り、薬で症状を抑えたり を得ず身体を拘束した ません。このため、やむ りすることが少なくあり

したり、治療を拒否した

の変化に対応するのが難

病院でも大声を出

認知症の方は生活環境

われるかも知れません

どの場合、拒否反応は消

寧に説明すれば、ほとん

しますが、そうすると身

昔遊びに夢中になる子供たち 花の盆栽ボランティア [ながの] オープンガーデンオブ (宮崎福太郎)

っと素敵な花壇になって

くれると思いつつ、後日

願いして、帰途につきま

の水やりを生徒さんにお

提供、児童、保護者、教 馬のり」などの昔遊びを 遊び」「けん玉遊び」「竹 玉 らおうと、自分たちので 栄村の人たちに少しでも きるボランティアを行っ 明るい気持ちになっても ました。 〇GSでは震災の後、

障害者のプール活動支援

天候の中、有難うござい

方々から「雨風の強い悪

ました」と感謝されたと

同時に、ナルクの活動に

8月9日、茨木市障害

[茨木・摂津]

福祉課主催の「茨木市近

対する評価が、また上が

力」が低下した状態のこ

びまし

た。

(立田彰子)

意義な一日でした。

(北澤悦子)

家族および市の職員の

を行いました。利用者・ レ、シャワーなどの介助

福祉会・紅葉の郷」(安

のドライヤー掛け、縫い

が洗濯物の整理、入浴後

日頃は毎月延べ百名超

ケ、習字、紙芝居、音楽 物、囲碁の相手、カラオ

様

|駒遊び] |ビー

セラピー 支援などを行っ

(打越正長)

動の提携先である

福祉法人ひじり

らボランテイア活

ら感謝を受けました。

ボランティ アに行ってき

大好きな花と大自然に囲

移動、更衣、水泳、トイ

てきました。

援に参加、車いす移乗・

ナルクからは6名が支

まれ、心豊かになった有

と栄村中学に、花の植栽

信州 (〇GS) の呼びか

けで、ナルクの仲間4人

てのキュウリや、おいし した。学校側から採りた

もらいました。

い、約2時間を楽しんで

いお弁当を頂きました。

箕面から5名が参加し施

設関係者・入居者家族か

は「回目でした。ナルク

毎年恒例の行事で本年

成10年設立当初か

達弘理事長兼施設長)で、

り、そこに、たくさんの 課後、一緒に植え込みを た。生徒の皆さんにも放 も賑やかになりました。 してもらい、大きな花壇 種類の苗を植え込みまし それぞれが根付けば、 学校の中庭に花壇があ き - ル活動」を例年のよう 隣障害者 (児)・家族プ を楽しみにしている利用 でしたが、年1回の催し 者・家族のために、 で、雨風とも強い悪天候 に支援しました。 当日は台風11号の予兆

ナルクの現勢

域 北海道地区

東北地区 関東地区 信州地区

北陸地区

中部地区

近畿地区

中国地区

四国地区

九州地区

海 ナルクUSA ナルクスイス

ナルクUK

空調ビル3F

本部

活動拠点数 11か所

4 28

6

3

8

49

8

6

6 129

住所電話は1面

題字下に記載 東京事務所〒105-0004

東京都港区新橋6-15-8

電話03-6435-6352

事務局に連絡してくださ お気軽に

い。すべてお引き受けす

る訳にはいかないかも知 れませんが、少なくとも相 ユマニチュードとは 「ユマニチュー

池田龍彦

多いと思います。以下は ています。NHKの番組 ド」というフランス発の したので、ご存じの方も でも、何度か紹介されま 認知症ケアが話題になっ

談に乗ることはできます。

現在でも病院への送

庭木の剪定、居宅の

サイトからの引用です。 | NHK解説委員室」の ること」です。 自分で立つように支援す 「こんなことか」と思

葉で丁寧に話しかけてい 者さんの目を見つめて話 ますが、多くの場合、患 の看護師さんは優しい言 ていないのです。病院で が、今の病院では、こう たことが十分に行われ えて、治療やケアを受け 支えられてでも自らの足 自信が生まれ、イキイキ で立てるようになれば、 入れてくれます。そして、 してきます。

しかけたりせずに、ケア 例えばオムツを替える をつくれば、ケアがスム るのに、最初に時間が必 要ですが、いったん関係 心が通じ合う回路を作

50人の人たちに浮き輪や マット、ボールなどを使 プールを利用して約4~ ったように思えました。 [伊賀青山] (池原洋志)

通称「森の里」の新しい 施設「木精館」を見学し、 ロコモ度テストを体験 ロコモ度テストを体験し 青山福祉会が運営する た。 とを言います。 られています。

関節などの「運動器」の ご存じですか。筋肉、骨、 ーム (略称ロコモ)って く、登るなどの「移動 障害のために、立つ、 ロコモティブシンドロ が大切だと言うことを学 白質をしっかりとること な弊害が出てきます。 力がなくなるなど、色々 ないと風邪を引いたり気 だそうです。栄養が足り 必要な栄養素が摂れてい という言葉が出てきまし なる可能性が高いと考え ない状態のことを言うの 説明の中で「低栄養」 健康に生きるために 聞き慣れない言葉で

をお願いします。 ぜひ積極的な活用と協力

て、入院が長期化してし まいます。

場合も、状況を十分に把

す必

あり

に進むので、

このテクニックはと

つの方法として採り入れ れること」「できるだけ られるようになったのが は「相手を見つめること」 ユマニチュード」です。 話しかけること」「触 これらの問題解決の一 ユマニチュードの基本 握できない認知症の人に

してみれば、突然オムツ を開けられるので、驚い でしまうのです。 しかし、まなざしや言

けるので、相手を「暴力 をふるう敵」と思いこん れでも無理矢理ケアを続 て叫ぶのも当然です。そ すい てもシンプルで分かりや

葉や仕草で、患者と心が 通じ合う回路を作り、丁 は「我々は、すでにやっ 介護現場の人たちから ので、 にもできそうです。 家庭で介護す

でもやろうと思えば誰に 判の声もあるようです。 人の悪い癖だ」という批 ものをありがたがる日本 まさら」「海外からきた ていることだ」「何をい

思います。 でもできるケアのように

ジネストさんの言葉を紹 「優しい人間になること 最後に開発者のイヴ・

える技術なら習得できる_ は難しくても、優しさを伝 介します。 (吹田拠点会報からの要

苑(みずの木)・ライフ薬局・㈱明倫社・新和企業㈱大阪支店・ダイハツ労働組合

(5口以上:敬称略

りませ あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益 社・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・東北 電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会 ・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・Ulゼンセ ン同盟・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・亀岡松花