

# ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪北「いちょうの会」  
〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8  
新空堀ビル2階 206-2号  
電話(FAX) 06-6710-4901  
メール [kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp](mailto:kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp)  
ホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>  
(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

## 生活・介護サポーター講習会(8)報告

### 高齢者住居のガイダンス と体幹介助の基本

10月14日(日)午後、大阪市社会福祉研修・情報センター(西成区)で開催された標記講習会(大阪南・北拠点共催、受講者17名)に参加しました。講師は総合福祉コーディネーター「晴れ晴れ」代表戸田正己先生です。

以下、講習会の概要を報告します。

#### I 高齢者住居のガイダンス

「老人ホームを利用したい!誰か教えて?」のタイトルでパワーポイントを使っての解説です。施設の種類の①介護保険施設、②介護保険外の高齢者施設、③その他、の3種類に分けられます。

①介護保険施設には、特別養護老人ホーム(介護度3以上)、介護老人保健施設(介護度1~5)、地域密着型特別養護老人ホーム(介護度3以上、所在地の市町村民が対象)、グループホーム(認知症対応型共同生活介護)、介護医療院(平成30年4月より創設、療養型医療施設の移行型、介護度1~5)。②介護保険外の高齢者施設には、経費老人ホーム、ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅。③その他には小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護があります。入居を考える時は、入居理由、経済的基盤、身体状況、介護度と認知症の状態を考慮し、施設を訪問して見て確認する事、相談窓口を確保する事が必要です。

#### II 体幹介助の基本

研修室に移り、体のバランスの理屈を知る実習です。立って頭を前に出せば尻が後ろに引つ込む、足を横に広げると頭の位置は逆方向に移動する。物を持つて前方へ腕を伸ばせば重く感じるが、物を抱けば軽い、力点の原理です。椅子から立ち上がる時の4つの条件、①お辞儀をする姿勢で②浅く腰掛けて、③膝頭より踵を後ろに、④足裏に地面がある、を満たすと立ち上がれます。その応用で、ベッドに寝ている人が体を起こしベッド脇に降りる場合の介助方法や、ベッドのリクライニング機能を利用した介助方法を試みました。介助者は被介助者に言葉をかけてベッドを45度に起こし、腕組みと両足をくの字に曲げて貰います。そして首下と腰に手をかけ手前に倒しながらゆっくり回して体を起こします。今回、私の行っている介助方法が間違っていない事を確認でき安心しました。

荒川 弘子(記)



## お知らせ

### ★「運営委員会」

日時…11月16日(金) 10時~12時  
場所…拠点事務所

オープンな運営です。拠点の実状(動向)をよく理解出来るので、一般会員の方も遠慮なくご参加下さい。

### ★「事務所当番の募集」

最近、当番不在日が多く会員の高齢化が進んだ結果と思えますが、当番をして頂ける方が少なく困っています。経験が無くても連絡とメモだけすれば、当番が出来ます。みんなで分担すれば、負担にもならず、月1回だけでも、お願い出来れば助かります。

### ★「第4土曜日、午前中」

毎月、第4土曜日午前(12時迄)は、南拠点の運営委員会が行われますので、北会員の来所(入室)はご遠慮下さい。ご配慮の程、よろしく申し上げます。

## 9月度 会員動向

### ◎時間預託提供活動

時間 54時間  
提供者 18人  
利用者 12人

### ◎奉仕活動

時間 98時間  
提供者 36人

◎会員数 入会 3世帯 3人  
退会 3世帯 3人

◎月末会員数 191世帯  
253人

## 出展報告

### 赤十字ボランティアフェスティバル

秋晴れの10月7日(日)、大阪ビジネスパークの「ツイン21」アトリウムで、日本赤十字社大阪府主催(大阪府社協共催)の第6回赤十字ボランティアフェスティバルが開催され、大阪北拠点も昨年に続いて出展させて頂きました。参加協力は32団体で日赤奉仕団が約半数を占めています。

大阪北拠点のブースでは、会員7名の協力を得て、パンフレット・会報・エンディングノート・作品(パッチワーク・手編み・絵手紙・オモチャ)を展示しました。少し販売も出来ました。長尾さんは、来場者数名にパッチワークの手ほどきをされました。

本部からは神野会長をはじめ3名の方が見学に来場して頂き、ありがとうございました。

大舞台では、演奏(アコーディオン・オカリナ・二胡・ギター)、合唱、落語、等々があり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



ただ広い会場にもかかわらず見学者が少なく、広報が行き届かなかったように感じました。

拠点の出展は活動会員入会促進が主目的ですが、難しいことは承知の上での地道な広報活動として捉えています。最初と最後は、東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」を参加者全員で合唱しました。

#### 事務局(記)

「註」ゆるキャラは「ハートラ」ちゃんです。

## 行事 参加報告

### 秋の大阪城公園クリーン作戦

秋晴れの10月17日(水)、南・北両拠点21名の参加を得て、大阪城公園の清掃奉仕活動を行いました。

北拠点の中野さんの挨拶の後、参加者は「いちよりの会」の黄ユニフォームを着て清掃を始めました。

今回も同様に、公園内はどちらを見ても外国人観光客と小学校の児童が数多く見受けられました。

観光客の目に付く通路などはどこも綺麗に清掃されており、また園内の樹木などが先日の台風21号の影響で被害を受けて、危険防止のための「立入禁止」のロープやテープがあちこちに張られ、今回はゴミが殆ど無いだろうと思っていたのですが、参加者の皆さんは何処で拾ったのか(失礼!)多くのゴミを集めていただきました。

活動の後は、ブルーシートを広げて「クリーン作戦」



の目的のひとつである、普段顔を合わせない会員の方々の会話が出来る場として、恒例のコンビニ弁当での「昼食懇親会」を行いました。

最後に、南拠点の守屋さんに締め挨拶をしていただき、集めたゴミを所定の場所に運び解散しました。参加者の皆さん、ありがとうございました。

#### 岩佐 康男(記)

## 日本の祭り 四方山話

### 阿波八幡神社の花祭

「どうや!シオレ竹、5本も拾たで、風車の付いた造花も拾たで」と我が家の社長、得意満面!副社長は、写真ばかり撮って、何?してんねん!ここは、岡山県津山市阿波地区。毎年11月3日に開催される「阿波八幡神社の花祭」会場。

「ホント、日本の原風景やな!」中国山系の山懐の美しい自然に囲まれて、ふるさとの光景が広がります。阿波8地区から「花」と呼ばれる「だし」が奉納。

「華やかで、綺麗やなあ!」「だし」は写真のように、親竹の先端に花の芯となる台を付け、麦藁を詰めた籠に、きれいに飾ったシオレ竹80本を柳のように垂らし、造花や詩などを書いた短冊で、飾り付けしています。

神官のお祓いが終わったら、「花練り合戦」という、珍しい勇壮な「だし」同士のぶつかり合いを繰り広げました。

花の芯を牛が角を突き合わせて争うように、勢いをつけてグルグル旋回します。我が家の社長のような、物好きな見物人が落ちたシオレ竹や造花を先を争って拾います。縁起が良



いんですつて!

祭りの後は「もえぎの里 阿波温泉」で汗を流し、隣接の食堂で絶品のミニ懐石「もえぎ御膳」に舌鼓。社長「これは、大阪でも勝負できるで!」極楽!極楽!失礼しました。

#### 稲本 祐二(記)

# ハムレット

「座るべきか、座らざるべきか」。まるでハムレットのような心境です。洗浄に関する学会で、トイレの悪臭の主役は「男性の立ち小便」であるとされました。このようなきわめて身近にあることについての研究が今頃初めてされたということも驚きです。

立ち小便により尿がはね返り、洋式便器の縁の裏側にくっ付きまます。滝の水が岩や水面に当たってはね返るがごとくです。尿にはリン酸カルシウムなどの無機物が含まれ、これらが便器の縁の裏側に溜まります。そこに細菌が増殖して、有機物であるタンパク質を作り出します。そして、そのタンパク質とカルシウムが結合して、悪臭のもととなる溶けにくい物質を作ります。これは尿石と呼ばれるもので、歯に付く歯垢と同じ原理です。

便器の縁の裏側をしょっちゅう洗えばよいのですが、現状はそうはいきません。消臭剤も敵わなくなると、もうトイレに入るもの億劫になってきます。そこで解決策の一つとして浮かび上がってきたのが、「男性が洋式便器でおしっこをする時は、座る」との提唱でした。

洋式便器の長所は重々認めますが、太古からの習慣を、二十一世紀にもなつて改めよとは。生活のリズムが狂って病気にでもなつたらどうなるのでしょうか。しかし、どうも男性には分が悪いようです。因みに別の調査データによると、家庭の洋式便器で座っておしっこをする男性は十五%であるとか。これは大人も子供も含めてのデータです。

しかも若いお母さんたちの多くは、幼い男の子に洋式便器に座っておしっこをするようトレーニングしているようです。俺は座らないと強情を張らずに、戸を閉めれば見えないところだから天下の大勢に従いましょうか。

三浦健(記)

# バランスのよい食事習慣

食生活を見直そう！

私たちの体は、60兆個とも言われる細胞できています。この細胞を作り、維持できる源は、毎日の食事。食べるものによって私たちの体は大きな影響を受けるので、栄養と量を過不足なく摂取することが、健康の維持にとっても大切なことです。

そこで、見直されているのが日本食です。低カロリーの和食は健康長寿食です。

## Q1.. 食事のバランスが崩れると？

日本人の主食であるごはんや、おかずの野菜、海藻、魚、卵、大豆製品、乳製品、イモ、また果物や油などには、それぞれ私たちの体を作る大事な栄養素が含まれています。これらの食品をバランスよく摂らないと、活動のためのエネルギーが不足して体力が落ちたり、体の調子を整える機能が低下して病気を引き起こす原因にもなります。

## Q2.. バランスのよい食事の目安は？

バランスのよい食事1日分の目安は、成人女性でだいたい1800〜2200カロリー摂取。主食はごはんから茶碗に普通盛りで4杯、野菜やキノコ、イモ、海藻などを使った副菜は5皿、主菜となる肉や魚、大豆、卵を使った料理3皿、乳製品は牛乳などで180cc、果物はミカンなら2個程度です。

## Q3.. 低栄養や過栄養にならない食べ方の工夫は？

食欲のない場合は、おかずを優先。作る意欲が無い時は、缶詰、栄養補助食品の利用。食事を取り過ぎる人は、ついついごはんを食べて過ぎてることが多いもの。

肉、魚、野菜、などをまんべなく食べることで、自然に食べ過ぎを防ぐことができます。

備考.. 毎日新聞健康質問箱(10月版)より抄録

# 俳句

吉川 弘美

- ・ 初紅葉添へて句会の昼の膳
- ・ 古里の山城に立ち秋惜しむ

藤田 多栄子

- ・ 野菊咲く休み処は休みあて

金本 美智子

- ・ あなたなるあなたの月よこの月は
- ・ 清かなり朝な夕なの残る虫

須見 敏江

- ・ 秋雨に心濡らして友の逝く
- ・ 長き夜のちりちり痛む手術痕

森下 和子

- ・ 海も山も近き神戸や秋の空

高田 敏雄

- ・ 敬老の日の鍵探す家あげて
- ・ ひととびにいとど闇へと消えにけり

# 川柳

前たもつ

- ・ 語り合う妻がいるのでうまい飯
- ・ 秩序ある列へおにぎり配られる



絵手紙 (安部 満枝)

## 同好会 便り

### オモチャ作り同好会

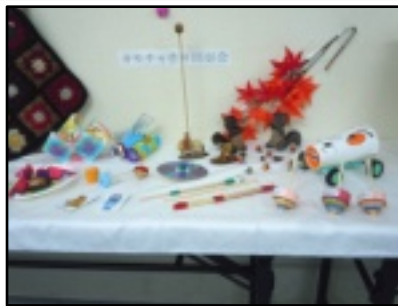
皆さん！オモチャと一緒に作ってみませんか？オモチャは子供の遊び道具です。（良からぬ？大人が遊ぶものもありますが・・・）

あまり費用をかけずに子供が喜ぶ物を作りま  
す。従って、このオモチャは私達大人の目線で  
見るのではなく、子供（幼児）の目線で見て下さ  
い。大人の目線で見ると「なんだこんな物」と  
思われる物でも子供が見ると、今迄ぐずっていた  
子供が、ニコニコと笑顔になる。

身内の子供でも、他人の子供であっても、子  
供の笑顔は本当に素晴らしい。

実は、私がこの「オモチャ作り」にのめりこん  
だのは、こんな経験があったからです。

病院の待合室でのことです。順番待ちをして  
いると、私の近くにいた四歳位の男の子がママ  
にダダをこねていた。その子に声を掛けて私の  
近くへ呼び、自作の「オモチャ」を見せると、途  
端に今迄泣きつ面だった顔が、パツと光が射し  
たように笑顔になり、そのオモチャを欲しそう  
にするので、彼に渡して遊び方を教えてあげる  
と、近くにいた他の患者さんの前に行き、一人  
一人の前で得意顔で遊びました。



すると待合室は爆笑の  
渦に包まれた。それから  
というものの、私は何時も  
その「オモチャ」を沢山作っ  
てバッグに忍ばせて、小  
さな子供がどこにいても、  
同じ様な事をして遊ばせ  
てもらっている。

岩佐 康男(記)

## 催事のご案内

### ★「南・北会員の作品展」

教室・同好会の作品を展示します。

日時..11月5日(月)～30日(金)、10時～16時  
場所..拠点事務所

### ★「秋のハイキング」

紅葉の三室山・竜田川を歩きます。

日時..11月23日(金・祝)、10時～15時  
集合..JR大和路線「王寺」駅 改札口 10時  
行程..王寺駅→三室山→龍田神社→竜田公園→  
王寺駅(約7km)

交通..天王寺9..24発 王寺9..43着 快速高田行  
申込..拠点事務所(雨天中止)

### ★「新わくわく町中散策」(第4回)

堺・大仙公園を巡る。

日時..12月8日(土)、10時～13時  
集合..JR阪和線「百舌鳥」駅 改札口 10時  
行程..仁徳天皇陵古墳→日本庭園→堺市茶屋→  
黄梅庵→堺市博物館→平成の森

費用..約1700円(昼食代・入場料を含む)  
申込..拠点事務所(12月5日迄)

## 教室・同好会のご案内

### ■健康麻雀初級 教室

日時..11月3日(土・祝)、11月24日(土)、  
12月1日(土)、13時半～16時半  
場所..拠点事務所

### ■パッチワーク 教室

日時..11月14日(水)、13時半～15時半  
場所..拠点事務所  
教材..「千支(亥)」(600円)

### ■介護予防&脳トレ運動 教室

日時..11月22日(木)、14時～15時  
場所..拠点事務所  
内容..主テーマ「尿失禁予防・改善の運動」

### □健康マージャン 同好会 A

日時..11月3日(土・祝)、11月17日(土)、  
12月1日(土)、13時～18時  
場所..拠点事務所

### □健康マージャン 同好会 B

日時..11月10日(土)、13時～18時  
場所..「麻雀アステール」(天満橋駅)

### □民踊 同好会

日時..11月6日(火)、11月20日(火)、  
12月11日(火)、13時～15時  
場所..「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

### □オモチャ作り 同好会

日時..11月13日(火)、13時～16時  
場所..拠点事務所

### □カラオケ 同好会

日時..11月16日(金)、13時～18時  
場所..「コート・ダジュール」(鶴橋店)

### □俳句 同好会

日時..11月17日(土)、10時～12時、  
場所..拠点事務所

### □絵手紙 同好会

日時..11月19日(月)、14時～16時  
場所..拠点事務所

### □手編み 同好会

日時..11月21日(水)、14時～16時  
場所..拠点事務所