



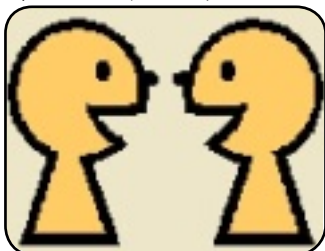
### ナルク新米会員の経験から

(前月号からのつづき)

何回目かの一階散歩の時でした。Y君の担当スタッフである若い女性が固い表情で追いかけてきました。彼女は私が許可なく勝手にY君を連れだしたと思ひこんだのです。ちょうどその時、詰め所にスタッフが見当たらず私はホールにいた男性スタッフに声をかけていましたのでさほどの問題ではなかったのですが、彼女のあまりに感情的な物言いに言い返すかたちになってしまい口論となりました。(今も反省材料です。)

実は彼女が以前からボランティアに対してあまり良い感情を抱いていないらしい、とはそれとなく聞いていたので注意をしていました。帰宅してナルクのコーディネーターに電話で報告した時、すでに施設側から「車いす散歩は二階フロアに限ること」との意向が伝えられていました。その手回しの速さに驚きました。

Y君のことを考えると素直に承服はできません。コーディネーターは会議に凶つてくれました。しばらく時間を置いて彼女を含めた施設側とナルクのあいだで話し合いを持つことになりました。経験豊かな先輩たちによる暖かい判断でした。でも話し合いは実現しませんでした。肝心の市民後見人の方が突然任務を降りてしまわれたのです。その時点でナルクとの契約は打ち切りとなり私はY君に会いに行く必要がなくなりました。もちろん残念でなりませんでしたが受け止める以外に



りません。福祉の現場では一人の対象者に対してさまざまな立場から複数の人が関わっています。「現場」だからこそ、いうに言えない難しさが生まれてくるのでしよう。ごく簡単にみえることでも細やかな意思疎通を欠くとうまくいかないことになってしまうのでしょうか。同時に私自身「自分は善いことをしている」という驕りの心が微かにでもなかつたかどうか。

こんなふうな私の生まれて初めてのボランティア体験は苦くて貴重なものとなったのです。

M・H (西成区)

### 大阪・北摂エリア連絡会議

3月6日(木)午後2時から、ナルク本部の会議室にて、今年度3回目の標記の集会が行われました。今回は大阪南が担当幹事として、会の運営を行いました。田中千鶴子理事、各拠点の役員及び大阪南の運営委員、総計14名の参加者がありました。

この会議では、「今年度の各拠点で最も力を入れてきた重点実施項目」をテーマとして、各拠点から順に発表して頂きました。

・大阪北拠点：赤字財政への対応として、①事務所を大阪南とシェアして賃貸料を半減すること、②同好会参加費を徴収すること

によって財政の改善をめざした。

また、「魅力あるナルクに」をテーマに、①教室・同好会の充実、②コーディネーター・窓口担当の交流会の開催、③遠距離拠点間の支援、等々を行った。

・高槻・島本拠点：「チーム・ナルクとして、相互の協力体制を密にする」ことを重点課題として取り組み、具体的には、地区リーダー会議、コーディネーター会議、拡大運営委員会等の連絡会を充実させて、顔の見える協力関係の確立をめざした。

・豊中・池田拠点：会員増強を重点目標に掲げてやってきたが、結果としては会員減少に終わった。同好会活動は、音楽関係を中心に活発に実施している。時間預託活動は、主として施設との契約であり、個人との契約の活動は少ない。

・吹田拠点：点数の利用がゼロなので、利用を広げていきたいが、家に来られることを嫌がる傾向があり、なかなか進まない。活動会員が少ないのが現状である。

・茨木・摂津拠点：①役員の交代を目標に取り組んできたが、半年かけてようやく実現することができた。(三役すべて交代し、運営委員も増員することができた。②視覚障害者への支援として、「遠隔援護」サポートに取り組んでいる。

・箕面拠点：「楽しく、安心、感動のナルク」をめざして、一般市民を含めた、各種の催事を企画・実行して、会員増に繋がった。市の広報誌にも常に掲載して、PRに努めている。

・大阪南拠点：①財政問題に対処するため、事務所を移転して北拠点とシェアすることに、半年前に引越しを行った。②各種のイベントを開催して、「休眠会員」の掘り起こしに努めた。

各拠点の報告に関して、参加者から活発な質疑応答が交わされるうちに、予定の2時間も過ぎました。次回は箕面拠点が幹事となり、7月に開催することを確認して、終了となりました。

(事務局)





# スミレ

愛らしさでは群を抜く摘み菜の名主役

スミレご飯と聞いただけで、ロマンチックな香りがする。スミレは野の花の中で、誰もが神秘的なロマンを感じる。味よりも、こんなかわいらしい花を摘み菜料理にしたいのかと一瞬ためらうが、この濃い淡い紫の1花が、ご飯やサラダ、デザートなどにすまして載っているだけで、「あー、この花っぺが和むわー」と感じるから、小さいながらも摘み菜の名主役といえる。

だからスミレの一膳を供するときには技巧にこらさず、スミレの花から生まれるコミニュケーションが贅沢なご馳走になる。くれぐれも摘みすぎないように。

## 摘み菜料理

あつという間に食卓が花園が・・・  
スミレを囲んで



野に咲くスミレ

## 簡単レシピ

- スミレ他摘み菜は水洗いし、水分を取り、大きなものは食べやすい大きさにしておく。
- グリーンアスパラ、ヤングコーン、オクラ・2本、オレンジ・1/10ケ、グリーンアスパラ・1/2、スズメノエンドウ、カラクサナズナ、ヒメツルソバ、キュウリ、グサ、ヤエムグラ、カタバミ、タンポポ、ハマダイコン、ハコベ、摘み菜はいずれも適量、

## 健康情報

クラは塩ゆがきし、冷水に放ち、色止め。ミニトマトは湯むき。レッドキャベツ、アンディーブは手でちぎり一口大にし、水洗いし丘上げ。

2を色よく、形良く盛り、その上に摘み菜を遊ばせ、その上にスミレの葉を盛り、花をそえる。



可憐な姿のスミレ

## 健康情報シリーズ② 便秘

### 「健康管理」

日本内科学会では「3日以上排便がない状態、排便があっても残便感がある状態」を便秘としています。実際、悩んでいる人は60歳未満では圧倒的に女性が多く、これは女性ホルモンが大腸の動きを緩やかにするためです。60歳以上になると男女ともに増加し、80歳を過ぎると逆に男性の方が多くなります。

食事をとると胃が働き、その刺激で腸も動き、排便を催すので1日3食きちんと食べましょう。特に朝食後は強い便秘が起るので、朝抜きは禁物です。

また、腹筋を鍛えたり、おなかをマッサージして腸を刺激することもおすすめです。大腸がんの原因はさまざまですが便秘もその一因なので、たかが便秘と思わず放置せずしっかりと予防しましょう。

### 「食生活」

便秘の予防や改善には、便をやわらかくして量を増やす効果がある食物繊維をしっかりと取りましょう。食物繊維はさつまいも、キャベツ、にんじん、しいたけなどに含まれます。

ひらや けいこ (阿倍野区)

## 俳句

吉川 弘美 (東住吉区)

- ・ 亡き母の描きし雛の軸飾る
  - ・ 桃の花活けて華やぐ心かな
  - ・ さりげなき心遣ひの暖かし
- 仲村 光子 (此花区)
- ・ 京の町きものレンタル春寒や
  - ・ 花菜漬どこやら冬は遠ざかり
  - ・ 春隣こがれし思い刻急げ



萩原 洋子 (平野区)

十分な量をとるためにはいろいろな食品から、かさを減らせる煮物などの調理法でとるのがおすすめです。

プルーンは水溶性食物繊維が豊富で、便秘薬に使用されるソルビトールという糖分が含まれています。大腸の動きをよくするマグネシウムも便秘の予防・改善には効果的です。こちらはプーアル茶、杜仲茶などに含まれます。お茶は無理なく続けられるので、家事や仕事の休憩中に積極的に飲みましょう。

「始めよう！健康アップ習慣」

大根おろしで消化によい献立を、大根に含まれる酵素や辛み成分は、消化を助けてくれる働きがありますが、加熱すると酵素は働きを失い、辛みも消えてしまいます。優れた成分を生かすためにも、大根おろしにして天ぷらや焼き魚に添えましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

催事等のご案内

○「群青」(日本絵画展)

・日時：4月8日(月)～14日(日)

11時～18時半

・場所：「スぺースわなか」  
(ただし、最終日は17時まで)

・(大阪市中央区千日前2-4-13)

島津光男氏(東住吉区)が  
出展されます。

○春の大阪城公園クリーン作戦

・日時：5月15日(水) 10時～12時

・(雨天時は、22日(水)に順延)

・集合：大阪城ホール南玄関の西側

・申込：5月10日(金)までに事務所へ

○ナルク設立25周年記念行事の開催

・日時：5月28日(火) 10時～16時半

・場所：ドーンセンター

・(大手前・大阪城北側)

・プログラム(7階ホール)

・定時総会 全国拠点代表者

・事例発表 びわこ湖西

・記念講演 堀田 力

・(さわやか福祉財団会長)

・パフォーマンス・フェスタ(芸能披露)

・10数拠点が披露してくださいます。

・大阪南北拠点も参加

・物産展・作品展(1階ホール)

10時～16時半

大阪南北拠点も参加

懇親会

17時半～

教室・同好会のご案内

☆介護予防及び脳トレ運動教室

・日時：4月25日(木) 14時～15時

・場所：拠点事務所

・教材：主テーマ

「ストレッチで柔らかく」

☆健康麻雀初級 教室

・日時：4月6日(土) 4月27日(土)

5月4日(土) 13時半～16時半

・場所：拠点事務所

☆パッチワーク 教室

・都合により4月はお休みです

□民踊 同好会

・日時：4月9日(火) 4月23日(火)

5月14日(火) 13時～15時

・場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□俳句 同好会

・日時：3月16日(土) 10時～12時

・場所：拠点事務所

□健康マージャン 同好会A

・日時：4月6日(土) 4月20日(土)

5月4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：4月13日(土) 13時～18時

・場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□手編み 同好会

・日時：4月17日(水) 14時～16時

・場所：拠点事務所

□絵手紙 同好会

・日時：4月15日(月) 14時～16時

・場所：拠点事務所

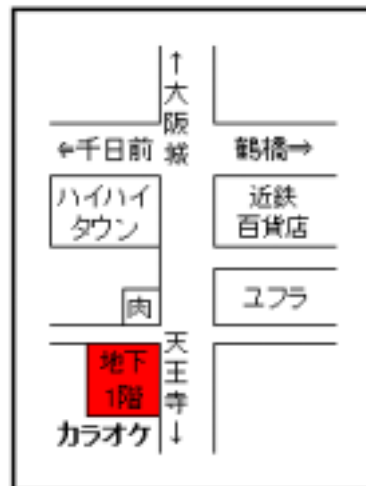
□カラオケ 同好会

・日時：4月19日(金) 13時～18時

・場所：「ジョイサウンド上本町駅前店」

注意：開催場所が変更になりました。

上本町六丁目交差点南へ100mです。



お知らせ

ゴールデンウィーク中(4月27日(土)～5月6日(月))は、事務所はお休みです。

会報5月号の配布は、5月7日(火)以降になります。

2月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 49	時間
	提供者 16	人
◎ 奉仕活動	時間 262	時間
	提供者 20	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0 人
	退会 3	世帯 4 人
◎ 月末会員数	176	世帯 223 人

拠点事務所 06・6710・4522  
事務所の執務時間は、平日の10時～16時で、土曜・日曜・祝(休)日は、お休みです。