

<p>NALC</p> <p>拠点</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は TEL: 072-800-8141 FAX: 072-800-8145 メ-ル: nalc-katano@alto.ocn.ne.jp ボランティア活動の内容は HP: http://ktn-nalc.com/</p>		<p>交野 会報</p>	 <p>交野・磐船神社</p>
---	---	------------------	---

「骨粗しょう症」を知ろう

運営委員 浜口 忠吉

《 某健康雑誌に掲載されていましたが骨粗しょう症の記事を少し紹介いたします。 》

骨がもろくなることで、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。70歳代では女性の2人に1人、50歳代でも10人に1人は骨粗しょう症とされています。気をつけたいのが、高齢になると転倒しやすくなること。万一転倒すると骨折の可能性が高くなります。

☆「骨粗しょう症は骨密度の低下と骨質の劣化が原因」☆

骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、コンクリート部がカルシウムで、鉄筋部分がコラーゲンとなります。加齢とともに骨の主成分のカルシウムが体に吸収しにくくなり、骨をつくるよりも壊す力が上回るようになると、骨の内部がスカスカになってしまいます。これが骨密度の低下という状態です。またコラーゲンの働きが衰えると骨の構造にヒビが入った状態になってしまいます。これが骨質の劣化です。

この両者が重なると骨粗しょう症となり、小さな衝撃でも簡単に骨折してしまうのです。



☆「転倒のリスク回避」☆

① 骨折季節は圧倒的に冬、要注意！

冬は厚着するので体が動きにくく転倒しやすくなります。また暖かい部屋から外にでると急激な温度差で筋肉が硬くなり、血管の収縮によりめまい等が起こりやすくなります。

② 65歳以上の骨折の74%は室内！

最も多いのが廊下で転倒して骨折。以下トイレ、玄関、居室、風呂と続きます。段差に注意し、出来るだけ照明を明るくすることが大事です。

③ 「転ばぬ先の心がけ」リスト

- ・バランスの良い食事と適度に体を動かす事。
- ・飲みすぎに注意。 ・部屋の整理整頓。
- ・歩幅は大きめ、かかと着地で歩こう。

これまでの生活を一変させてしまうことになりかねない骨粗しょう症。みなさん日々の注意を怠らずに！

☆ ちょっとした事があなたを救うかも！ ☆

＝ 第24回 交野市健康福祉フェスティバル出店の御礼 ＝

11月8日(日)に行われた交野市健康福祉フェスティバル。「あーあ今年もやっぱり雨でした」。朝から断続的に降り続いた雨の中、テントの周りをシートで囲んだり、作品やお客様が濡れないように急きょビニールシートを持って来て庇を作ったりと、男性陣が大活躍をして頂きながら準備しました。

大和郡山の乾さんから格安に分けて頂いた野菜(大根、水菜、ネギ、里芋、柿、ミカン)なども雨に濡れながら1時間余りで完売。手作り作品も会員の皆さまから材料を沢山寄付して頂き、その材料を使って準備委員さんが素晴らしい作品(帽子、マフラー、靴下、ベスト、リース)に仕上げたり、保険証入れをきれいな布で作って寄付して頂いたり、すべて会員の皆さまのご協力となり得たナルクのブースでした。ご協力本当に有難うございました。

コーヒーの販売も昨年の2倍の200杯分用意しましたが、雨にもかかわらず予定通り完売しました。特に他のブースの方からの大口注文もあり頂いて頂くほどでした。雨に濡れながらお手伝い頂きました方々本当に有難うございました。また、雨にもかかわらずナルクのブースに来て頂き商品を買って下さった皆さま有難うございました。来年こそは5年連続の雨にならないように祈っています。(実行委員一同)

地域会

星田・妙見東・妙見坂・藤が尾 地域会の報告 世話人 根間 静代

10月22日、妙見坂の松下自治会館において地域会が開催されました。前半の出前講座は「認知症」について、パワーポイントを使った講座を社会福祉協議会の今井主任にお願いしました。認知症の種類と症状、認知症の診断と治療、予防についてと認知症の方を地域で支えるには認知症の方が出すサインをキャッチし見守り、声掛けを行う事が大切と言う事でした。私は以前から興味があったので、目と耳からの情報で大変分かりやすかったです。後半は代表の挨拶に続いて木ノ内事務局長から、ナルクの活動状況と会員の動静についての話があり、会員の皆さまからの意見を伺いました。このように今話題の講座を取り入れたことで参加数も18名と多く有意義な地域会になりました。



幾野・倉治・松塚・郡津・私部 地域会の報告 世話人 市村 敏夫

11月11日、幾野会館において、13名の会員が出席し開催されました。出前講座として、交野警察署交通課の久保田警部補に「高齢者のための交通安全について」の講習をお願いしました。

大阪府で交通死亡事故が多いのは、高齢者(65歳以上)で約8割が道路横断中に起こっているそうです。また、交野警察署管内でもとくに夜間の自転車・高齢者が交差点での信号無視、危険な横断が原因で事故が発生している



とのことでした。交通事故の「被害者」にも「加害者」にもならないためにも、各々の身体機能に応じた慎重な行動をしなければと、この講習を通じて痛感した次第です。

引き続き、木ノ内事務局長から活動状況について、新規の有料老人ホーム「アミーユ星田」の活動報告等と、今後の活動計画等について詳細に説明がなされ、終始和やかな雰囲気の中、時間が経つのも忘れるほど大いに盛り上がり、有意義な地域会でありました。

研修会

介護のスキルアップ研修を終えて 研修担当 渡辺 陽子

11月21日、特別養護老人ホーム「天の川明星」で会員25名の参加を得て研修会を行いました。今回は 食事介助と衣服の着脱介助について教わりました。食事介助では食事を始める前には先ず口の中を水分で潤すこと、食材によってはハサミなどで食べやすく切ること。食事は楽しみのひとつです。決して無理強いをせず、楽しく食べて頂ける様に心がけることが大切だということを再確認しました。次は衣服の着脱の仕方、着せるときは患側(不自由)から袖を通し、脱ぐ時は健側(正常)から行うことなど大変参考になりました。皆でわいわい、げらげら笑いながらの楽しい勉強会となりました。

これが現実となると、果たしてどこまでできるやら…。亡き父に言われた「介護される者の身になれ！」を

思い出し、反省し涙しました。交野市包括支援センターの各務さん、「明星」の松葉さん、中村さん、木下さんには大変お世話になりました。技術と心が重なってこそ良い介護ができることを学びました。

また、続いてナルク刊『日常生活支援活動テキスト』による勉強会を行い、さらに理解を深めました。



衣服の着脱介助の実技を熱心に受講中

みんなのひろば



折り紙

折り紙の会に参加しませんか

青木 茂代 (私部西)

6年前、「いわふねクラブ」発足と同時に出来たサークルです。下原さんを中心として、岡さんや山下さんや中嶋先生(枚方)など、サブ先生が充実しているのも自慢です。

元々、折り紙といえば日本の伝承文化とは言われつつも、地味で暗いイメージが先行してきましたが、近頃では幼稚園や、小学校でも徐々に見直されつつあります。鶴しか折れなかった私でも、紙一枚で皆さんの心に入り込むことが



できる。ということが、最近「レガート交野」での折り紙教室のお手伝いで解りました。皆さんのため、と言いつつも指先を使う事は、自身の脳トシだと思っています。メンバーは女性ばかりですが、男性の参加もお待ちしております。たかが紙、されど紙です！ たった一枚で広がる世界を楽しんでみるのはいかかでしょうか？

12月・1月の予定

☀ ウォーキング	1月 6日(水)	初詣 交野住吉神社 (集合現地 9時30分)	戸田 十九一	892-9215
★ 折り紙	12月15日(火) 1月19日(火)	PM1時(事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	12月 9日(水) 28日(月) 1月13日(水) 25日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	12月24日(木) 1月28日(木)	PM1時(事務所)	原 智佳子	891-8773
△ 川柳	12月25日(金) 1月29日(金)	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🏰 囲碁	12月 2日(水) 16日(水) 1月 6日(水) 20日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
🎵 合唱	12月1日(火) 7日(月) 17日(木) 1月 休会	月・木 AM10時(星田会館) 火 PM2時(堂野会員宅)	下村 由紀子	893-1621
💻 パソコン	12月 2日(水) 16日(水) 1月 6日(水) 20日(水)	AM10時(事務所)	津村 芳男	892-6471

「いわふねクラブ」事務所 年末年始休暇のお知らせ：12月29日(火)～1月4日(月)

第24回 健康福祉フェスティバルで「ナルク」ブースのスナップ写真



2015年10月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 341点)		[利用者数]						
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)						
家事・介助・その他	95/39	青木茂代 加藤愛子 佐々木新子 瀧下勝子 中泉佐祁子 三角雅子 若松桂子	飯田則幸 加藤裕行 笹谷眞智子 竹田千鶴子 中村八重子 宮田靖子 渡邊恵美子	市村節子 狩長雅衣 佐藤昌子 田中暁子 西牧美智子 望月弘江 渡辺陽子	伊藤繁子 北村啓子 下村由紀子 手島かつ子 畑 八重 森本久子	植田由紀子 北村順子 杉下栄子 寺前哲子 福島邦子 山田幸子	大西聰明 坂元良子 田上 薫 戸田和子 増田文子 米谷ユリ子 [19]	
きんもくせいDS (デイサービス支援) (買い物支援)	57/14	稲垣澤子 寺前哲子 渡邊恵美子	北村順子 戸田和子 渡辺陽子	佐藤昌子 中島佳子	下原公子 牧野須美江	新庄悦子 道倉寿美子	田上 薫 村田ひさ子	
天の川明星 DS (デイサービス支援)	42/15	加藤愛子 竹田千鶴子 森 知恵子	北村啓子 田中暁子 梁池久美代	坂元良子 飛山洋子 若松桂子	笹谷眞智子 中泉佐祁子	佐藤順子 原 智佳子	瀧下勝子 村上せつ	
レガート交野	51/27	青木茂代 加藤千保子 杉下栄子 根間静代 森 知恵子	飯田則幸 狩長雅衣 世古由美子 浜口忠吉 森本久子	伊藤繁子 木ノ内敬子 竹村恵美子 早川久代 山下満寿美	植田由紀子 坂元良子 田中暁子 福島邦子	大西美智子 下村隆司 飛山貞行 増田文子	加藤愛子 下村由紀子 中村八重子 水谷一夫	
アミーゴ星田	27/18	岡 美津子 世古由美子 村田ひさ子	北村順子 手塚春子 梁池久美代	坂元正人 戸田和子 山崎喜久江	坂元良子 飛山洋子 吉田之雄	下原公子 根間静代 渡邊恵美子	下村由紀子 道倉寿美子 渡辺陽子	
植木・庭手入れ	16/ 5	飯田則幸	井田敏雄	中村八重子	山崎富男	吉田之雄	[2]	
ハウスヘルパー	1/ 1	新庄勝利						[1]
送 迎	4/ 1	下原一美						[1]
事務所当番ほか	48/24	青木茂代 木ノ内 洋 田中暁子 早川嘉彦	飯田則幸 斎藤康子 堂野喜美子 増田博生	伊藤繁子 坂元正人 戸田十九一 村田ひさ子	内田好子 坂元良子 飛山貞行 森本久子	大西聰明 下原公子 豊島 隆 吉田之雄	北村啓子 下村隆司 浜口忠吉 渡辺伊久夫	
奉仕活動実績 (合計 382点)		活動会員の氏名 (50音順、敬称略)						
活動の内容	点数/人数							
福 社	168/33	青木茂代 神林秀雄 笹谷眞智子 瀧下勝子 中泉佐祁子 本山良子	市村敏夫 北村啓子 下原公子 田中暁子 中村八重子 若松桂子	伊藤繁子 木ノ内敬子 下村由紀子 戸田十九一 早川久代 渡辺陽子	植田由紀子 木ノ内 洋 杉下栄子 飛山貞行 福島邦子	大西美智子 坂元正人 鈴木喜恵子 飛山洋子 益田文子	加藤千保子 坂元良子 田上 薫 豊島 隆 三角雅子	
子 育 て	29/12	市村敏夫 鈴木喜恵子	市村節子 高木 徹	伊藤繁子 戸田十九一	加藤千保子 飛山貞行	木ノ内敬子 豊島 隆	木ノ内 洋 山下満寿美	
NALC 活動	185/51	青木茂代 内田好子 北村順子 佐藤昌子 田中暁子 豊島 隆 牧野須美江 山崎富男 若松桂子	井田敏雄 大西聰明 木ノ内 洋 下原公子 津村芳男 中村八重子 道倉寿美子 山崎喜久江 渡邊恵美子	市村敏夫 岡 美津子 斎藤康子 下村隆司 堂野喜美子 根間静代 村田ひさ子 山本 直 渡辺陽子	伊藤繁子 狩長雅衣 坂根美智子 下村由紀子 戸田和子 服部孝雄 望月弘江 山本保子	稲垣澤子 北尾早代子 坂元良子 杉下栄子 戸田十九一 浜口忠吉 本山良子 吉田之雄	井上博美 北村恵子 佐々木新子 角崎百合子 飛山貞行 原 智佳子 梁池久美代 米谷ユリ子	

★ 事務局だより ★

会員動静： 会員数 262名 (男子106名・女子156名) 世帯数 178世帯
新入会員： 奥田 中 孝子 (私市) 中村 恵子 (星田) (敬称略)

発行所： 交野市私市1丁目1-6-205 NALC「いわふねクラブ」 編集・発行責任者：戸田 十九一