



## ～たんぽぽ通信～

2021年6月号 OY-205号  
 特定非営利団体  
 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
 ナルク小山(たんぽぽの会)  
 〒:323-0813  
 栃木県小山市横倉491-12  
 TEL:0285-35-4913  
 FAX:0285-27-8530

URL <https://www.nalc-oyama.com/>

梅雨空、雷雨、真夏の日差し……徐々に夏が近づいていると実感できるようになりました。気温差の大きい日もあるので体調を崩さないように注意してお過ごしください。小山市でもコロナワクチンの本格的な接種の案内が高齢者の皆さんに届いたようです。かかりつけ医でタイミングの良い人はすでに接種を受けた方がいます。今回は十分な人数分のワクチンが準備されているようなので、慌てずにご自分の都合に合わせてワクチン接種の予約を取りましょう。

代表 谷村保昌

### 6月定例会のお知らせ

日時：令和3年6月25日(金) 13:30～15:00  
 場所：まちなか交流センター 第2研修室  
 内容：出前講座「老年のこころの病」  
 講師：新市民病院 臨床心理士 増田恵理子氏  
 持参品：マスク、筆記用具  
 駐車場：満車の場合は駐車代を一部補助予定  
 問合せ：ナルク小山事務所(0285-35-4913)

**※:開催日時注意、受講希望者は予約の連絡をお願いします。**  
 事務局からのお知らせ

#### ◎ 活動状況

- ・4月の活動は89時間(ナルク時間預託41時間、小山市委託48時間)でした。利用ポイントは2時間でした。奉仕活動は104時間(拠点活動は95時間)、アルミ缶回収は19.5kgでした。
- ・ナルク本部の第26回定時総会は書面評決により5月28日実施されました。7月～11月ZOOMによる懇談会、会長と語ろう『これからのナルクはこうあるべき』が予定されています。
- ・園芸部より、じゃが芋は順調に育っています。(草も育っています。笑)昨年同様豊作だと信じています。7月の園芸祭(定例会)には多数の方に参加して頂き、楽しい一時を過ごしたいと思っています。

#### ◎ 来年度から事務所として使用する三村邸の賃貸契約が完了しました。6月より借用予定です。

#### ◎調べて見ました。更衣(ころもがえ)

季節の変わり日に衣服や室内の装飾・調度を取り替えることを更衣と言いますが、これは平安時代に始まり、現在まで続いている慣習だそうです。

平安時代、宮中では4月1日を更衣、10月1日を後の更衣としていたそうです。4月1日は「生絹(すずし)」という、生糸を織ったままで練っていない、軽く薄い絹仕立てた、裏地の無い衣服(単衣)に取り替え、後の更衣には、「練絹(ねりきぬ)」に裏地を付けた衣服「袷(あはわせ)」に替えました。練絹は砧(きぬた)で打つか、灰汁(あく)で練って柔らかくした絹で保温性があります。室町時代以降、様々な織物・衣服が加工されるようになり、寒暖に対処した更衣が可能になりました。明治時代になると制服を着る役人や軍人が誕生しました。6月1日から麻の制服を着用し、10月1日に秋冬春3シーズン着用之物に替えました。現在の学校の制服の更衣は、これを踏襲したもののようです。(moto)

### 4月時間預託活動の報告

◎送迎	12 時間	◎委託事業	48 時間	◎介助・待機	1 時間
◎買物	4 時間	◎住宅掃除	4 時間	◎見守り,傾聴	14 時間
◎繕い	時間	◎庭の手入れ	1 時間	◎その他	2 時間
◎講師	2 時間	◎住宅修繕	1 時間		
提供者	8 名	計	89 時間	累 計	15,935.0 時間

### 4月奉仕時間活動の報告

◎福祉	1 時間	◎環境	8 時間	◎ナルク活動	95 時間
提供者	9 名	計	104 時間	累 計	21,260.0 時間

### 5月定例会報告

◎当初予定の5月21日は一日中雨だったため、定例会を1週間延期して28日(金)に実施しました。小雨のちょっと寒い前日とはガラリと変わり、快晴の清々しい天候となりました。小山総合公園の広大な芝生の片隅で「車いす介助」と「視覚障がい者の誘導(アイマスク着用)」の研修を行いました。昨年は新型コロナの緊急事態宣言が発令されている最中でしたのでこれらの研修は中止となったため、久しぶりの研修となり参加した皆さんは真剣な様子で受講されました。介護福祉士の資格を持ち、車いすの介助経験豊富な内田修さんより車いすの操作、介助方法、注意点などを詳しく説明をしてもらいました。説明後、順番に操作の訓練をしましたが、多くの方が苦戦していたところは前輪(キャスター輪)を浮かす操作を伴う「段差の通過」でした。手と足の力の入れ方と車いすのバランスのとり方に慣れると、すぐに上手できるようになりました。基本操作は同じですが、車いすには様々な種類(重さ・大きさ・機能など)があるので初めて扱う車いすの操作は慎重に行いましょう。また、視覚障がい者の誘導訓練では仲良くご夫婦で誘導訓練するほほえましいシーンもありました。このような訓練などにより、高齢化社会の街の中や家族内で当たり前障害のある方に遭遇したり接したりすることがあると思いますが、自然に声掛けをして、自然に手助けが出来るよう

内田さんによる車椅子講習

車椅子、アイマスク実習

定 例 会



### 6月のクラブ活動とナルク小山予定表

項 目	日 に ち	時 間	集 合 場 所
運営委員会	6月11日(金)	9:00~10:00	ナルク小山事務所
定例会	6月18日(金)	10:00~12:00	小山市総合公園
パソコンクラブ	6月11日(金)	10:00~12:00	ナルク小山事務所

7月の定例会は、7月16日(金)園芸祭を予定しています。