

NPO 法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
NALC 東大阪・大東拠点 広報委員会発行  
〒579-8027 東大阪市東山町 14-16-105



東大阪・大東拠点 1月号 No. 259



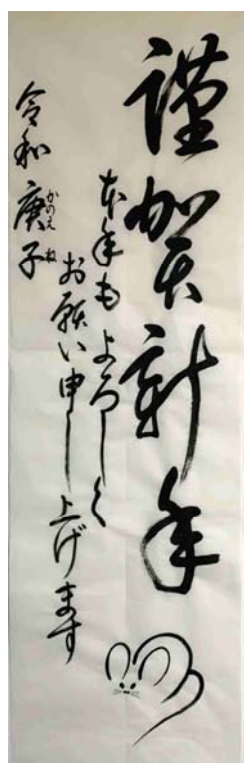
TEL, FAX 072-940-6955

E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <https://mezame123.sakura.ne.jp>



## 2020年 卯年



三角豊雲書

## 新春に寄せて

明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年5月には、新天皇が即位され新しい年号に改められました。「日本の四季折々の文化と自然を、これからの世代にも引き継いでいきたい」との願いが込められ、令和という年号に決められました。

ラグビーワールドカップで日本が初めてベスト8に残ることが出来たという快挙が、関東や東北各地に甚大な被害をもたらした台風19号の悲しみを和らげ、乗り越える元気を与えてくれたと言われています。2020年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、さらなる励みに寄与することを願っています。

さて、めざまめにとって本年は、25周年を控えた年であり、今まで積み重ねてきた「相互の助け合い活動」を更に発展させるため、努力することが求められているように思います。①声かけに努力していますか。②出会いを大切にしていますか。③仲間の心の声に耳を傾けていますか。④めざまめの活動を楽しんでいますか。

昨年よりひとつでも多く、行事にご参加くださいますようお願い致します。

めざまめ代表 北村憲正

## めざまめ事務所も発進！！

2020年1月6日（月）の事務所開きに集まって下さった方々は、午前午後合わせて約18名。

食べ物を用意して下さった方、飲物を持参の方、杯を重ねながら楽しくお話ができました。新しい年もそれなりの力で楽しく元気に生き抜きましょう。よろしく願いいたします。



事務所開きの午前の部に集まった方々。今年もよろしく

# ケア委員会だより

2020年1月  
提供者募集します

\* 菱江（東大阪市）80歳 女性  
月に一度 室内のお掃除  
（曜日と時間は、ご相談させていただきます）

\* 岩田（若江岩田駅前）90歳代 女性  
月に一度 お掃除

## 日時変更のお知らせ

### ナルクめざめの利用の仕方

#### コーディネーター研修会

毎年行われる研修会ですが、コーディネーター研修という、なんだか堅苦しい感じがしますね。

ナルク活動のことをもっと知るためにわかりやすく説明します。

こんなことで困っている、あんな場合はどうするの？ あの人にこう言われたけれど・・・今、介護問題を抱えています等、いろいろな悩みや体験談を持ち寄って、話し合いをしましょう。寸劇も計画中。

都合により、2月開催が、3月に変更になりました。予定して下さった方にお詫び申し上げます。3月12日に予定変更しておいて下さい。

日時：2020年3月12日（木）

13：30～16：00

どこで：若江岩田駅前 希来里6階  
第2研修室

講師：ナルク本部 西村事務局長

### 春光園の外出援助

11月6日・13日・30日（水曜日）の3回、春光園（特別養護老人ホーム）の車椅子介助に”めざめ”から2人ずつ行きました。春光園をマイクロバス2台で12時30分に出発し、利用者さん6人、付き添い6人でアベノハルカスに向かいました。都ホテルの駐車場に車を止めて、車イスが乗れる大きなエレベーターに乗り、途中で乗り継いで60階まであがりました。

朝は曇り空でしたが、上にあがった時には、すっかり晴れていて東西南北360度ガラスを配した回廊で見晴らしが良く、天王寺公園や二上山・生駒山など遠くまでよく見え、足元がガラス張りで見える所では、道路を走る車が小さく見え怖いくらいでした。

今回は58階のカフェダイニングバーでおいしいコーヒーやジュースを頂きました。利用者さんも初体験で嬉しそうにしておられました。（Y.K.）



### 救国医師会の講演会お知らせ

#### 「死にゆく人の心に寄り添う」～医療と宗教の間のケア～

いつ；2020年3月14日（土）

受付；13：00 開会；14：00 閉会；16：00

開場；ホテルセイリュウ（東大阪石切温泉）

講師；玉置妙憂（看護師僧侶）

入場無料 定員200名 各自申し込み

FAX；072-987-4002 問合せ；072-985-7126

## イコーラムフェスタで 「めざめ出前サロン」 開催します

めざめ事務所で行われている「おしゃべりサロン」が、若江岩田駅前の希来里6階のイコーラムで開催される2月のフェスタに「めざめ出前サロン」として参加します。お近くの方は是非おいで下さい。

部屋割りの関係で、10時から12時と短いですが、今回で参加は3回目。しばらくぶりにお会いできるのをスタッフ一同心待ちにしています。

**いつ:2020年2月23日(日)10時~12時**

**どこで:希来里6階 第2研修室**

**参加費:100円(お茶代)**

お願い;やまなみ地区(東)では「おしゃべりサロン」や「男の会」なども楽しく開催できますが、きらり地区(中)ではなかなか集まれる場所がありません。年に一度のイコーラムフェスタで、久しぶりにお会いできるくらいです。きらり地区でも「おしゃべりサロン」のようなものを開催できればと場所を探しています。心当たりの方があればお知らせ下さい。お話を伺いに行きます。



### (報告) めざめ忘年会



令和元年も押し迫った12月28日(土)お昼の忘年会が開催されました。石切駅前の街路樹イベントホールでのいつもの開催でしたが、お昼時間帯で2時間と短くカラオケは全員には回りませんでした。その後、階下でたこ焼きを食べながらおしゃべりに興じました。久しぶりに会えた人もあり、近況報告に余念がないようでした。出かける時は面倒に感じて、来てみるとやっぱりおしゃべりは楽しい。次回には是非どうぞ。

### 第2回 西のおしゃべりサロン 1月25日 開催のお知らせ

待望のゆめ地区(西)のサロンが、1月25日(土)に開催されます。毎月第4土曜日を予定していますが、12月は忘年会となり開催されませんでした。1月には是非おいで下さい。

日時:1月25日(土)13時30分から  
どこで:西村龍太郎さん宅

東大阪市高井田中2-9-11

交通機関:

\*中央線・高井田駅1番出口より南へ

JR おおさか東線の線路沿いに700m

\*近鉄奈良線・永和駅より北へ800m

\*駐車場1台のみ、駐輪は可能です

費用:100円(お茶代)

お世話係:西野、乗上 (予約は不要)

## めざまめ運営委員及び各委員会委員・大募集！

今年は2年ごとの役員改選の年です。めざまめ25周年を来年に控えて、たくさんの方の運営委員を募集いたします。少しずつの力が集まってこそいろいろなことができます。こんなことならできるという方を大募集します。



運営委員会は毎月第3木曜日の午後開催されています。

各委員会もメンバーを募集中です。やってみたいことを事務局までお知らせください。

例えばこんなこと； 事務所当番、電話対応、企画、イベント運営、傾聴、コーディネート、事務所パソコン入力作業、会報作り、ホームページ更新、仲間作り、サロン立ち上げ、同好会運営……（事務局 奥田、中山まで）

### 「サービス従事者養成研修」が開催されます

介護予防・日常生活支援総合事業で担い手になるには、介護ヘルパーなどの資格がない場合は、東大阪市の「サービス従事者養成研修」を2日間受ける必要があります。市政だよりの新年号（2020/1/1号）2頁に詳しく掲載されています。

申込期限 1月17日（金）ももの広場（1月28、29日開催）

申込期限 1月17日（金）イコーラム（1月30、31日開催）

申込期限 1月23日（木）東体育館（2月4、5日開催）

問合せ 東大阪市役所地域包括ケア推進課 06-4309-3013

めざまめが実施している東大阪市の総合事業

- \* 「訪問型助け合いサービス」15分のごみ出しなど
- \* 「通所型つどいサービス」体操教室2カ所

### 新入会員ご紹介

2019年12月度（敬称略）

**中林 廣榮**

（菱屋東）

**戸田 直美**

（三島）

かみまき

**上牧 タツ子**

（東石切町）

よろしくお願いたします

### 事務局だより

1. 時間預託活動実績（11月分） 提供純人数 35人 サービス利用人数 11人

	提供活動	コーディネーター	講師など	事務所作業	事務所当番	合計
延べ人数	22人	0人	2人	4人	13人	41人
点数合計	76点	0点	6点	10点	54点	146点

2. 奉仕活動実績（11月分）

255点（内訳＝福祉 75点、めざまめ活動 103点、本部業務 0点、

ふれあい交流会出席と会報手配り 77点） 奉仕活動延べ人数 114人 奉仕純人数 61人

3. 会員の動向（12月25日現在）

男 88名 女 187名 合計 275名 205世帯

4. 地域別会員数（12月25日現在）

やまなみ地区 162名 きらり地区（旧若江岩田地区） 55名 ゆめ地区 49名

大東地区 7名 その他 2名

2020  
街かどデイハウス



だより

みんなでのしも会 電話とFAX 072-980-7040

街かど・催し物のご案内 (2020/1/16~2/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
1月	17 金	認知症予防	手芸	堀内 千鶴子
	20 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	21 火	運動機能向上	習字	三角 喜久雄
	22 水	運動機能向上	手芸	藤森 三千代
	24 金	認知症予防	習字	三角 喜久雄
	27 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	28 火	運動機能向上	ちぎり絵	今藤 好美
	29 水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ新石切
	31 金	認知症予防	自由の日	—
2月	3 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	4 火	運動機能向上	はがき絵	—
	5 水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ新石切
	7 金	認知症予防	習字	三角 喜久雄
	10 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	11 火	休み (建国記念の日)		
	12 水	運動機能向上	手芸	藤森 三千代
	14 金	認知症予防	朗読	坂谷 節子

冬は特にご注意ください！

**ノロウイルス**

による 食中毒

- ◎冬場に多い
- ◎患者数が1位
- ◎感染力が強い
  - 少ないウイルスでも手から口へ感染
  - 患者の吐物から空中感染
  - 激しい下痢、嘔吐
- 調理する人の健康管理
- 手洗い ●調理器具の消毒 (佐野)

(参考)ノロウイルスは毎年11~1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。

ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはなく、特に抵抗力の弱い子どもやお年寄りには吐いた物を喉に詰まらせたり、肺に入って肺炎を起こして死亡するケースもあるので注意が必要です。またノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれる数百万~数億個のうち、わずか10~100個程度で感染すると言われていています。ノロウイルスは、過去に一度ノロウイルスに感染していても免疫がつかず、何度でも感染する可能性があります。

街かどクリスマス会 開催しました

2019年12月5日(木)街かどデイハウスの利用者とスタッフ46名が、生駒の阪奈ホテルにて、クリスマス会を開催しました。お昼の会食後、各曜日毎独自の発表会をしました。



ティータイムあり、脳トレの歌あり、民謡やダンスヒーローの歌もあり、3時まで楽しく歌や踊りに興じました。

# 2020年1月～2月行事予定表

2020年1月16日～2月16日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
1	16	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	1月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	17	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）
	17	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	18	土	男の会	17:30～20:30	めざめ事務所
	20	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	23	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	25	土	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	27	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	27	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
2	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	4	火	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	5	水	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	7	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）
	8	土	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市東体育館
	8	土	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
	8	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	市民多目的センター
	10	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	13	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	13	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
15	土	男の会	17:30～20:30	めざめ事務所	

## おしらせ

\* 4 ページにありますように、改選時期に当たりますので、めざめ運営委員を大募集しています。自薦他薦を問いません。何かできることを一緒にやっという方を募集しています。ぜひ応募下さい。

\* 同好会、サロンなど何かやってみたい方は代表までお知らせ下さい。

## 編集後記

東大阪は暖かいお正月に恵まれ、初詣に行かれた方も多いのではないのでしょうか。由緒ある神社やお寺の多い私たちの地域ですが、当たり前になっていて、護られている感謝が足りなくなっていますか？感謝に気づけば、何かひとつでも良いことしてみましょ。気持もきっと明るくなることでしょう。（k）

私達の活動は次の賛助会員様によってご支援頂いています（敬称略・順不同）  
 社会福祉法人 由寿会、 社会福祉法人 春光園、 有限会社 ノーマルライフ  
 豊友 株式会社、 社会福祉法人 川福会