

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

TEL, FAX 072-975-5039

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

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

めざめ

東大阪・大東 7月号 No. 241

第23回めざめ定時総会無事終了



平成30年6月23日(土)
東大阪市立東体育館3階
大会議室において、「めざめ」第23回の定時総会が開催されました。今年度は運営委員改選の年にあたり、議事の承認を得て新しい布陣で出発しました。

午後からの第2部では、理学療法士の田中幸夫さんによる「転倒防止のための勉強会」の講演があり、実際に足を上げたり、つま先立ちをしたり、、、片足では数秒も立っているのが難しいほど。転ばないように体操が必要だと再認識させられました。

田中氏は今回副代表に選出され、総合事業「通所型・つどいサービス」の「楽らくライ体操2」のサロンを増やして行くべく活動中。



3頁に東大阪市総合事業「担い手募集第2弾」の記事を寄せていただいています。「めざめ」会員が地域のための活動にもっと取り組めるようになっていこう。



左の写真は、真剣につま先立ちをしている様子。なかなか難しいですね



めざめ愛唱歌「手のひらを太陽に」を一生懸命に歌っているところ。しっかり3番まで歌いました

当日は雨模様で、残念ながら出席をとりやめられた方もいましたが、70名近くの方が出席下さいました。枚方からは代表の和田亮吉氏が来賓としておいで下さいました。

今年の予算案は赤字にならないように工夫された厳しい内容で、運営委員もしっかりと取り組んで行くべく思いを新たにしました。会員の皆様のご協力よろしく願いいたします。

* 詳細は「定時総会議案書」を参照下さい。17頁には運営委員・監査・顧問の名前が記載されています。(K)



新代表就任の挨拶



めざめ代表 北村憲正

平成30年6月23日の総会にて新代表就任のご承認を頂き誠にありがとうございます。総会でもお話しした通り諸先輩をはじめ、運営委員会メンバー並びに会員の皆様の温かいご支援、ご指導を賜りながら精いっぱい務めて参りますので今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

およそ4年前まで電気や自動車製品の付属部品の製造に関わる会社に勤めていました。すべての価値をおカネという単位で換算され、私の労働力、人間としての価値もおカネによって評価されてきました。ところが定年後は、おカネの価値では、測れない「生きがい」という心の中にある感性の価値が再評価される時代に入ったのだと思っています。従来、人間の感性は科学的なものとは言えず信用されなかったのですが、昨今の医学系バラエティー番組によると「体内にドーパミンが増えると健康寿命に有効」とのことでその価値は、科学的にも証明されたように思います。

ナルク時間預託マニュアルによれば、ナルクは、自分の健康と生きがいを得るためにボランティアをさせていただくという理念のもとにつくられた団体です。そのボランティアの結果として何らかの評価・称賛・報酬（感謝であってカネを意味しない）を得る場合に生きがいを頂くことができます。

超高齢化社会を迎え厚生労働省の試算によれば、介護需要と供給の差は広がり続け2025年には40万弱の介護職員不足が懸念されています。それ以降も更に長期的に介護需給のギャップが広がり続け、2035年には、68万人不足するとの（経済産業省の）試算があります。不安を掻き立てるわけではありませんが、このギャップを埋めるのは、私達ボランティア要員の行動以外にありません。楽しいナルク・安心のナルク・感動のナルクは、単なるスローガンではありません。実行するのも、達成することができるのも、私達自身であり実現可能な目標のはずです。「助け合いながらで」よろしくお願ひ申し上げます。

春光園「夏祭り」へのボランティア募集

昨年と同じように、盆踊りの踊り手と模擬店（屋台）お手伝いのボランティア依頼が春光園より来ています。8月4日の暑い時期ですが、ご応募お待ちしております。

募集人数： 盆踊りの踊り手 10名程度（20分程度が2回、7時過ぎに解散可）

模擬店の準備、販売手伝い、後片付け 3名（8時頃までの予定）

集合時間： 8月4日（土）午後5時30分（簡単な打ち合わせがあります）

集合場所： ケアハウス春光園（正門を入れて右側の建物）

申し込み： めざめ事務所（担当 平井）

*着替えが必要な場合は、ケアハウス春光園2階和室が準備されます

通所型委員会(旧・コミュニティカフェ推進委員会)からのお知らせ

* 総合事業「通所型・つどいサービス」の担い手募集【第2弾】

／副代表(通所型委員長兼務)・田中幸夫



※ 先月号の募集(菱屋西公民分館)については、数名の方から応募がありました。

ありがとうございました。今後、10/25(木)からのスタートに向けて準備を進めていきます。

先月号に続いて、東大阪市の総合事業「通所型・つどいサービス」への10月からの参入を目指して、第2の開催場所の担い手を募集します。

⇒ めざめ会員の皆さまの中で「担い手になろう」と考えてくださる方(複数名)を募集します

(全12回のうち何回かだけの参画も差し支えありません) **7月末**を締切とします。

会場: 枚岡中学校区内の自治会館 (おこたわり:諸事情のため現時点で詳細はお伝えできません)

日程: 毎月第1・3金曜日の午前中 10月…①5日・②19日 11月…③2日・④16日
12月…⑤7日・⑥21日 2019年1月…⑦4日・⑧18日 2月…⑨1日・⑩15日
3月…⑪1日・⑫15日 計12回

プログラム: 9:45~10:15 健康チェック

10:15~11:15 楽しくトライ体操 ver.2を用いた「筋力アップ体操」

専門の理学療法士(田中を含む)の指導あり

11:15~11:45 休息・茶話会

参加者: 枚岡中学校区の地域住民の皆さま

担い手の役割: <活動時間は、9:30~12:00を想定>

- ・会場の設営[椅子・机の配置、テレビ&DVDプレーヤーの準備など]
- ・参加者の出欠確認 ・利用料の徴収 ・プログラム進行[健康チェック、DVD操作など]
- ・記録作成 ・後片付けなど (時間預託点数1点の付与または交通費のどちらかを選択)

注意: 担い手になるためには、市が実施する「東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業サービス従事者養成研修(1日6時間×2日間)」を受ける必要があります

(介護福祉士などの資格を持っている方や研修を済まされている方は不要です)

問合せ・応募は、めざめ事務所(電話:072-975-5039)まで

東大阪市 介護予防・日常生活支援総合事業 サービス従事者養成研修

開催日・会場・参加申込み締切は、次のとおりです。今年度より受講費用は無料です。

① 7/23(月)・24(火)、市民多目的センター [最寄り駅は河内永和駅]、締切は7/17(火)必着

② 8/4(土)・5(日)、市役所本庁舎11階 [最寄り駅は荒本駅]、締切は7/31(火)必着

③ 8/20(月)・21(火)、東体育館 [最寄り駅は瓢箪山駅]、締切は8/14(火)必着

* 申込みには、受講申込書に必要事項を記入のうえ、本人確認書類のコピーを同封して、市役所地域包括ケア推進課への提出が必要です(電話 06-4309-3013)

* 詳しくは、WEBまたは東大阪市政だより6月15日号4ページ参照のこと

「ドイツの介護保険・認知症ケア視察団」に参加して、寸簡

2050年問題が目に見えています

ナルク常任理事 青木富子（めざめ会員）

5月27日から6月3日にかけて、フランクフルトとベルリンを訪れました。1998年にテレビで東西ベルリンの壁崩壊の瞬間を見ましたが、東西統一の象徴として一部が残されています。戦争で焼け野原になったはずのベルリンの随所に、何百年も建っていると思わせるブランデンブルグ門・ドイツ連邦議会議事堂・ベルリン大聖堂等があります。再起を誓う《ドイツ人の意地だ》と説明を受けました。視察先は、総合高齢者施設・ホスピス施設・アルツハイマー協会・高齢者住宅等の10施設です。

日本の介護保険はドイツの介護保険を参考にして作られたと言われていますが、やはり日本と違わず高齢者の増加、介護者の不足、今後も増え続ける介護予算の不足が国の課題です。

ドイツの要介護認定調査を「鑑定」と言います。利用者は介護サービスの現物給付と日本には無い在宅サービスを念頭に家族介護への現金給付があります。設立当初は身体機能を重視した鑑定のみでしたが、2008年の改正で身体的機能の低下と、認知機能の低下が各50%の鑑定項目になりました。2017年からは介護鑑定区分けが3区分から、5区分に変更になりました。

認知症を介護者の側から見るのではなく本人に寄り添う介護が進められ、認知症カフェが増えていきます。世話人制度（成年後見制度）の利用者は世界で一番多いと言われています。

また在宅・施設も含めホスピスケア（終末ケア）が普及しています。余命6か月の判定を受けると終末ケアを希望できるのですが、その前から終末ケアを前提として受け入れている施設も少なくありません。今回の介護改革では、家族介護現金給付で個人介護者を雇う条件が緩和になり、そのお金を集合施設（介護付き有料高齢者住宅など）に払うことで、自宅ではなく施設に入所できるようになりました。



ホスピス施設でのひととき（写真左）

介護主任と並んで懇談に応じてくれた女性利用者（右）は、全身がんで自宅での療養が難しくなったとの事で入所されました。

利用者に「今の生活で何が楽しいか」と問うと、「生きていることが楽しい」「心配なくていい、ここがお家」との答えでした。介護主任「今怖いこと、それを考えることはいけない事で、心を折れさせないケアが必要です。」と暖かく見守る姿がありました。

アニマルセラピー《アルパカ農場》付の高齢者住宅で（写真右下）

利用者と同じ食事を頂きました（肉はほろほろと崩れました）

日本でも2005年の介護保険法改正時に介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らしていけるように、地域包括支援センターを始め地域密着型介護サービスの整備が進みました。現在は要支援1・2が総合事業に、要介護1・2も将来総合事業に移行し、要介護3以上が公的施設入所の条件となる等、介護度判定が厳しくなりつつあります。



ドイツと日本にはお互いの国が抱えている問題解決に共通点がありました。国の方針は在宅を主に置いて地域との連携を唱えていますので、家族構成、老々介護等の社会の変革に伴い介護付き有料高齢者住宅などの在宅系の施設で余命を暮らすということになります。日本でも介護付き高齢者住宅は大きく伸びています。（2050年問題とは1人の若者が1人の高齢者を支える「肩車型」社会となること）

ケア委員会だより

7月 提供者募集

月1回からで結構です。めざめ事務所までお電話ください。
電話とFAX 072-975-5039

地区名	利用者	提供内容	提供日、時間など
① 若江岩田地区	70歳代後半女性	病院の送迎、付き添い	相談させていただきます
② ゆめ地区	80歳代女性 車いすで生活	掃除、洗濯、見守りなど	毎週火曜日 14:30～15:30 毎週金曜日 14:30～16:30

提供活動時のお願いについて

いつも「めざめ」の提供活動を担っていただき、ありがとうございます。
活動をしてくださる中でいろんな姿があるようです。1時間の予定が1時間半になったり、お礼の品物を受け取ってしまったりとか。

一人の利用者さんに複数で提供に入る時には、お互いに決まり事を守る方がスムーズに提供活動をしていただけます。

*時間の延長やその他の変更事項がある時は、コーディネーターに連絡してください。
また、活動時の気づきや伝えたいことの連絡は「めざめ」の連絡ノートをお使いください。

*利用者さんからの物品の授受はご遠慮ください。ちょっとした行き違いが生じる場合があります。

私たちは会員相互の助け合いをモットーにしています。
「出来ることを」「できる時に」「できる方法で」をよろしく願いいたします。

ケア委員・K

*** 会員同士の助け合い ***

こんな提供しています(草刈り編)

梅雨の中休みの日、6月11日(月)、Kさん(東石切)から草刈りの依頼を受けて3人で8時から10時まで行いました。前回から8か月経ち、かなり伸びているだろうと思っていましたが、雨上がりだったので、面白いように草が抜け、木々の葉の剪定もしながらやっているとあっという間に1時間が過ぎました。

お庭が広く、残ってしまった箇所が沢山あったので、もう1時間頑張り綺麗になったなあと感じたところで終了しました。

私の生きがいは、草刈りと花の手入れで、「喜ばれることに喜びを！」の言葉を思いだしながら地域の公園のお世話もしている毎日です。拙宅には庭がないので、会員の方々の庭の手入れで楽しんでいます。

(伊藤章子)

「サロン」を訪ねて！⑦ 加納7丁目末広会 「虹」

今回は、東大阪市内で大東市に近い所にある加納集会所で老人会「加納7丁目末広会」が開催している、すこやかサロン「虹」を紹介します。このサロンは、「加納7丁目末広会若手部会ボランティアクラブ」が母体となり「加納すこやか生活応援隊」が、毎月第2と第4金曜日の午後2時から2時間程度「通所型つどいサービス」として実施しています。末広会会長は、篠原武さん、たくさんの事業を推進するパワー溢れる方です。

午後2時前から受付が始まり(参加費100から300円)、まずは体温、血圧の健康チェックを、それから健康体操に入ります。ウォーミングアップの深呼吸から足を上下に持ち上げたり、腰を左右に捻ったり腕を前後左右に思いっきり伸ばしたり、簡単そうでなかなかキツイ。これが終わると脳トレゲームに。車座に座ってボールをお隣



に回しながらボールが回ってきたら大きな声で自分の好きな物を言うゲームです。花や果物、野菜、動物、食べ物、お酒の銘柄まで。ボールが廻ってくるまでに考えてれば良いのですが、一度出たものはダメなので…。充分頭の体操になりました。これが終わるとティータイム。本格的に豆から挽いて淹れたコーヒーとお菓子がでて、おしゃべりに花が咲きます。次はレクリエーションでこの日は、ボランティア手作りのたくさんのお手玉がテーブルいっぱいに出てきました。皆さんお手玉を手手に昔やっていた事を思い出しながら思い思いに遊びました。

このサロンを実施している「加納7丁目末広会」は会員数161名で、一番多い76歳から80歳の方が中心に活動。会員の健康と生きがいづくり、会員同士のふれあい支え合いに重点をおき、健康体操、グランドゴルフ大会等の健康事業。各種教養講座の開催。軽食サロン、花見会、一泊旅行会等ふれあい事業。声かけ見守り、植木剪定、簡単大工仕事の困りごと支援事業。絵手紙、園芸、河内音頭等のクラブ活動。小学校での愛ガードや餅搗き大会の世代間交流、地域貢献事業などなど、枚挙に暇がないほど多種多様な事業を展開している活発な老人クラブです。たくさんある事業の一つが今回のすこやかサロン「虹」ということです。(N.S.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (5月分) 提供純人数 31人 サービス利用人数 16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	20人	2人	2人	6人	10人	40人
点数合計	136点	2点	6点	28点	61点	233点

2. 奉仕活動実績

438点 (内訳 福祉 13点 本部業務 274点 めぐり活動 77点)

ふれあい交流会・会報手配り 74点) 奉仕活動延べ人数 99人 奉仕純人数 61人

3. 会員の動向 (6月25日現在)

男 104名 女 206名 合計 310名 224世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 165名 若江岩田地区 72名 ゆめ地区 59名

大東地区 10名 その他 4名

2018
街かどデイハウス

だより

催し物のご案内 (2018/7/16~8/15)

開所日			当日の主な催し		開催場所	
			午前	午後		
7 月	16	月	休み (海の日)			
	17	火	運動機能向上	習字	街かど	
	18	水	運動機能向上	フワ-アルゾメント	街かど	
	20	金	認知症予防	手芸	街かど	
	23	月	認知症予防	マージャン	街かど	
	24	火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど	
	25	水	運動機能向上	手芸	街かど	
	27	金	認知症予防	はがき絵	街かど	
	30	月	認知症予防	マージャン	街かど	
	31	火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど	
8 月	1	水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ	
	3	金	認知症予防	習字	街かど	
	6	月	認知症予防	マージャン	街かど	
	7	火	運動機能向上	はがき絵	街かど	
	8	水	運動機能向上	手芸	街かど	
	10	金	認知症予防	朗読	街かど	
	13	月	お盆休み			
	14	火				
15	水					

【みんなでのしも会】・電話&FAX 072-980-7040

今月は、街かどを利用していただいている宮尾さんご夫婦の感想を長女さんが代弁してくださいました。

【街かど】に感謝！！

両親が「街かどデイハウス」に初めて参加したのは平成26年10月。それから3年8ヵ月、いろいろな人生初体験をさせて頂き、毎回楽しみに行っているの、離れて暮らす娘としては本当に感謝！！感謝！！の気持ちでいっぱいです。

人前で話すことが苦手な引っ込み思案の母も、皆さんの前でテーマに沿って発表することに徐々に慣れてきたようです。



宮尾孝顕さん 87歳、ミヨ子さん 82歳、火曜日に参加下さっています

丁寧に作られた季節感あふれる「ちぎり絵」「はがき絵」「ポプリの卵」などの創作活動の成果が部屋を飾り、私や孫たちが訪れる度に楽しませて貰っています。母は「この年になって、夫婦で一緒に出かけて学べる機会があるとは思わなかった」と、とても感謝しています。「街かどデイハウス」での時間を楽しんでくれていることがとても嬉しいです。しかし、女性が多い所で「父は溶け込めるのだろうか？」と心配していましたが、持ち前の負けん気で存在感を発揮して頑張っているようで安心しています。心のこもった美味しい手作りのお食事を皆さんといただくことで、好き嫌いの多い父もいろいろな物を食べるようになったと聞き驚いています。

こんな素敵な場所が、総合事業へ移行するらしいですが、心配しています。両親だけでなく、「心の拠り所」として楽しみに通われていると思います。これからも「街かどデイハウス」の暖かな灯がたくさんの方を照らして下さることを願っています。 豊野敦子さまより

7月～8月行事予定表

2018年6月16日～7月15日

月	日	曜日	行 事	活動時間	開催場所
7	16	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	17	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	19	木	街かど委員会	10:00～12:00	めざめ事務所
	19	木	7月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	20	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	23	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	23	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	25	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	25	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里（イコーラム）
	26	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里（イコーラム）
	28	土	*新入会員研修会*	10:00～11:30	東体育館・第1研修室
	30	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	8	1	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00
4		土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
6		月	習字同好会	12:30～15:00	希来里（イコーラム）
6		月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
8		水	大東地区ふれあい交流会 ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
8		水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里（イコーラム）
8		水	めざめ訪問型お助け委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
9		木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里（イコーラム）
11		土	やまなみふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
11		土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里（イコーラム）
11		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
13		月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
13～15（月～水） 盆休み					

新入会員ご紹介

平成30年度6月度 敬称略

つつい たかし
筒井 徹 (西石切町)

筒井 みどり (西石切町)

どうぞよろしくお願ひいたします



お知らせ

*何度もお知らせしていますように「新入会員研修会」が、7月28日（土）10:00～11:30の予定で、東体育館で行われます。ナルクのシステムを再度学びたい方も遠慮なくお越し下さい。当日飛び入り参加もOKです。

編集後記

総会で運営委員も改選され、新しい体制で発進しています。何も手伝えなくても、参加することも「めざめ」を元気にします。暑い日が続きますが、すこしの時間の参加でも行ってみましょう。誰かとお話ができる、学びもできる、そこに何か生まれます。(K)