

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 072-940-6955

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・大東拠点 6月号 No. 252

めざめ総会のご案内 (再)

ナルクの25周年記念イベントも無事に終了し、雨の中、めざめからもたくさんの方が参加くださいました。これからも「楽しいめざめ」を目指して、いろんな活動に挑戦していきますので、ご協力お願いいたします。今年には午後だけの総会ですので、不参加でハガキを出された方もご遠慮なくお越しください。

ナルクの新しいマーク



開催日時：6月29日(土) 13:30~

開催場所：東大阪市立市民多目的センター

大会議室3階(永和駅より3分)

(旧東大阪市立総合福祉センター)

総会後のイベント

天満天神繁昌亭・素人寄席

天満天神の会から

天神亭酔千(すいせん)さん他



「めざめカラオケ大会」のお知らせ

先月号でお知らせしていましたが「めざめカラオケ大会」を次の要領で開催いたします。奮ってご参加いただきますようお願いいたします。プログラムなどは準備しませんので、リクエスト曲は当日の受付で、デンモクに入力します。2曲(曲名と歌手名)を準備しておいて下さい。

また、見学・応援のかたも大歓迎ですので、みんなで大いに盛り上がりましょう。

日 時：令和元年(2019年)7月27日(土) 午後1時~4時

場 所：「宝箱自治東会館」東大阪市南荘町9-33

箱殿東交差点(五差路)を東(生駒山方向・1番左の道)へ

費 用：参加費は一人300円で、見学・応援者は無料です

持ち物：服装(仮装)は自由で、飲物、お菓子などは各自用意してください

内 容：第一部 リクエスト曲の歌唱(参加人数によりませんが、2曲程度)

第二部 全員で盛り上がりましょう!!

① 令和音頭/北島三郎

唄と囃子

② 河内おとこ節/中村美律子

踊り

③ ダンシングヒーロー/荻野目洋子

バブリーダンス

④ 三百六十五歩のマーチ/水前寺清子

カラオケ体操

第三部 リクエスト曲の歌手歌唱

(映像とガイドボーカル)

申 込：めざめ事務所まで連絡ください 072-940-6955

(担当 三角喜久雄)

これからずっと
開催を続けてい
きましょう!!



ケア委員会だより

6月/提供者募集

こんなこと頼めるかしら？

あんなことならできるかも・・・

会員同士の助け合いの輪を拡げましょう

1. 菱江（東大阪市）70歳代 女性のかた
月に1回 室内のお掃除をお願いしたいです
（第1週か、第3週に1時間ほど）
2. 東石切町（東大阪市）90歳代 女性の方
7月初旬 草ひきをお願いしたいです

時間預託活動をして

いただいている方々

（敬称略）

2019年1月～4月分



◎庭の手入れ、草むしり、話し相手 他 （計23点）

青木富子、恵原健一郎、北村憲正、酒井直子

◎住宅掃除、洗濯、買い物、食事作り、 配膳、通院、散歩 他 （計174

点）安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、川添喜美子、北村憲正、古賀佳子、高嶋洋子、田中繁子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、筒井みどり、堂前珠吉、中江ふみ、西脇節子、平井淑子、藤田百合子、松尾妙子

◎ボランティア提供（病院送迎）、 外出介助 他 （計54点）

奥田政子、北村憲正、住友美代子、堂前珠吉、中江ふみ、平井淑子、藤本勝子、増田啓子

◎コーディネーター、講師、事務所当番、会 報作成、会計処理 他 （計336点）

浅井五月、伊藤健一、伊藤章子、上嶋正子、大石年雄、奥田政子、北村憲正、北村博子、酒井直子、坂谷節子、佐野俊雄、住友美代子、筒井敞、筒井みどり、堂前珠吉、中森英子、西村龍太郎、乗上美栄子、平井淑子、松尾清二、松田育代、三角喜久雄、山本昌子

ナルクに入会して

—愛犬の送迎をお願いしました—

ナルクの事は以前から新聞などで存じ上げており、仕事をリタイアしたら入会したいと考えておりました。たまたま、別のイベントに参加していた希来里で、ナルクの紹介をされている部屋があり、お話を伺い入会させて頂くことになりました。

私は、昨年、夫を突然亡くし、1番困っていることは、愛犬の動物病院やペットホテルへの送迎でした。

4月初め、福井在住の長男から箱根旅行の誘いがあり、現地集合で私も行くことにしたのですが、ナルク「めざめ」の方に相談すると、動物病院（ペットホテル併設）までの送迎を快く引き受けて下さいました。おかげさまで心に残る楽しい旅行に行くことができ、本当に感謝しております。

（後田尚子）

新入会員ご紹介

2019年5月度（敬称略）

いば はるの
射場 春野

（東大阪市西石切町）

なりまつ まさあき
成松 雅明

（東大阪市西石切町）

よろしく
お願い
いたします



ナルク 25 周年記念イベント参加しました

ナルクの 25 周年の記念イベントが、2019 年 5 月 28 日（火）、大阪府男女共同参画・青少年センター「ドーンセンター」にて 10 時より開催されました。



7 階ホールでの総会後の基調講演は、さわやか福祉財団の堀田力氏（ナルク顧問）「四半世紀の軌跡～開かれていく NALC」

介護保険にない楽しみ・活力・生き方のためにみんなで楽しみ、地域に広く開放していく活動へと。



めざまは 7 階でコーヒーコーナーも開設、サンドイッチやあんパンなども販売し、コーヒーは 200 杯ほど出ました。

本部発表では、今回のフェスタ参加者は 650 名。終了後の懇親会（東天紅 OMM）では、270 名が出席し、各テーブルでいろんな話題に花が咲いていました。全国から頑張っている仲間たちが集まりました。雨の中たくさんの参加とご奉仕ありがとうございました。



めざまは 1 階の販売コーナーにおいて、「おしゃべりサロン」で作ったたくさんの作品（先月号掲載）、会員さん手作りの便利なバッグや「河内木綿はたおり工房」からの藍染めの品々が並べられました。綿から種を取り出す実演もあり、お手伝いの人たちは交代で買い物をしたりと疲れを感じながらも楽しい時間を過ごせました。

めざまで昔、事務局長だった湯川さんご夫妻は札幌「さくらんぼ」で元気に着物のリメイク品など販売しておられ、札幌はステージでの着物ファッションショーも行い、ナルク会長はなんと「光源氏」の衣装。



札幌のエコ・ファッションショーでは、本部の方々がモデルとなり、会場が沸きました

入り口近くの 1 階フロアでは各拠点の物産展、手作り品の販売（17 拠点）、7 階のホールでは、総会、基調講演、事例発表後、パフォーマンスフェスタ（15 拠点）がおこなわれました。



パフォーマンスフェスタでは、めざまは河内音頭とダンシングヒーローの踊りをフェスタの最後に披露して、たいへんに盛り上がりました。



今年度も東大阪市の「介護予防・日常生活支援総合事業」の担い手養成研修が行われます

新しく公募の事業者が開催いたしますが、まだ受けていない方は2日間是非ご受講ください
前期3カ所、後期3カ所で実施されます（街かどデイのスタッフも必須です）

市政だより（6月中旬以降）に掲載されますので、そちらを参考に申し込んでください

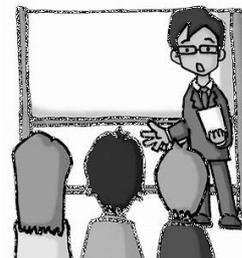
前記日程

①7月29日と30日 四条市民プラザ2階大会議室

②8月3日と4日 東大阪市役所 11階1会議室

③8月5日と6日 東大阪市立市民多目的センター3階

*これから、親の介護を控えている方、配偶者の介護のために準備する方、ヘルパー研修を昔に受けた方などは、ぜひ受講してください。



東大阪市の従事者研修実施事業者公募への取り組みと惜敗を語る

従事者研修（上記の募集事項）実施する事業者の公募があったことを知ったのは、「市政だより」からでなく田中副代表からでした。いろいろな理由があったにせよ、とりあえず出だしの遅れが尾を引いて、惜敗をなめることになりました。特に4月の下旬から始まる10日間の連休は、資料を纏めるのには十分ありがたい時間でしたが、協力者（他の拠点の代表、講師など）と連絡がとれず、枚方拠点の代表とお会いできたのがやっとで、枚方市の使用されているテキストも市からの許可を頂いていないとのことで、参考資料として手にすることもできませんでした。

従事者研修実施事業は、ナルク・めざまの発足時に受託して（当時はヘルパー3級や2級の研修事業）、それにより会員を増やす原動力となった事業でもあるため、是非とも受注に結び付け「**地元の間人が、地元の人たちのために活動しようと思っておられる地元の人に、“助け合いの大切さ”をお伝えすること**」を願っていましたが、残念ながら全国展開している研修事業を専門にしている会社に決まってしまいました。

しかし、「東大阪市の総合事業は、私たち地元の者が参加しなければ完成しませんし、有償・無償を問わずボランティアの心なしでは達成し得ない事業だと思っています。」これからもチャンスがあれば、力不足を承知でチャレンジし、地元の人に少しでも活躍の場を増やせるように（私の希望：会場と同じ中学校区の人に由る受付ボランティアをしていただく）努力したいと思っています。（めざま代表 北村憲正）

事務局だより

1. 時間預託活動実績（4月分） 提供純人数 33人 サービス利用人数 14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	21人	2人	1人	6人	13人	43人
点数合計	72点	2点	2点	20点	56点	152点

2. 奉仕活動実績（4月分）

164点（内訳＝福祉3点、めざま活動78点、ふれあい交流会出席と会報手配り83点）

奉仕活動延べ人数 91人 奉仕純人数 61人

3. 会員の動向（5月末現在）

男 92名 女 191名 合計 283名 210世帯

4. 地域別会員数（5月末現在）

やまなみ地区 158名 きらり地区（旧若江岩田地区） 61名 ゆめ地区 52名

大東地区 11名 その他 1名

2019
街かどデイハウス



だより

みんなであたのしみ会 電話とFAX 072-980-7040

街かどデイハウスを利用しませんか？

手作りの昼食をみんなでいただきますよう
介護予防プログラムに取り組んでいます
午後からは趣味の活動があります
火曜日と金曜日の参加者を募集しています
詳しくは街かどスタッフがご説明いたします
一度見学にお越しください



火曜日の午後のプログラム

- 第1週：はがき絵
- 第2週：抹茶
- 第3週：習字
- 第4週：ちぎり絵
- 第5週：ちぎり絵

金曜日の午後のプログラム

- 第1週：習字
- 第2週：朗読
- 第3週：手芸
- 第4週：はがき絵
- 第5週：自由の日

街かど・催し物のご案内 (2019/6/16~7/15)

開所日		当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
		午前	午後		
6月	17	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
	18	火	認知症予防	習字	三角喜久雄
	19	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子
	21	金	運動機能向上	手芸	堀内千鶴子
	24	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
	25	火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	26	水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	28	金	運動機能向上	はがき絵	-
7月	1	月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	2	火	運動機能向上	はがき絵	-
	3	水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
	5	金	認知症予防	習字	三角喜久雄
	8	月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	9	火	運動機能向上	抹茶	増田 啓子
	10	水	運動機能向上	手芸	藤森三千代
	12	金	認知症予防	朗読	坂谷節子
15	月	休み(海の日)			

火曜日のスタッフ募集

スタッフには、調理係、見守り係、インストラクターとあります。

今回、火曜日の「見守り係」(10時~12時)を募集いたします。

スタッフは、東大阪市の「介護予防・日常生活支援総合事業」の担い手養成研修を終了した方、あるいは旧ヘルパー2級以上の方をお願いしています。まだ受けていない方は、7月末からありますので(4ページ参照)受講してください。



2019年6月～7月行事予定表

2019年6月16日～7月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
6	17	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	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
	20	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	6月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	24	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	24	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	25	火	ケア委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	26	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	27	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
	27	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
29	土	めざめ平成30年度総会・落語イベント	13:30～16:00	東大阪市市民多目的センター	
7	1	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	1	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	4	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
	5	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）
	6	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	10	水	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	10	水	お抹茶茶話会	13:00～16:00	市民多目的センター
	11	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
	11	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	13	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
	13	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
	13	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
15	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	

元気カフェ・ひらおか（包括支援センターの千寿園の主催）

予定 6月22日（土）14:00～15:30 千寿園にて 100円

あなたの栄養チェック 楽しく健康にいい食事を知ろう！

大原美佐子さんより 特別養護老人ホーム千寿園で開催されるというので、声をかけていただき感謝しました。1月の予定はインフルエンザで中止。2月26日には、「ミュージック・ケア」懐かしい歌を合唱、カスタネットやトライアングルを使って、ノリノリでした。

3月23日は「健脳エクササイズ体操」後出しじゃんけん、グーパー入れ替えなど、皆様本気モードでした。

4月27日「ピアノとフルートの生演奏」カーペンターズの”春の恋””青春の輝き””花は咲く””ムーンリバー”懐かしい曲ばかり。うっとりと言き入りました。その時代に戻された感じがしました。

5月25日は、健康体操。参加者も40名で、徐々に増えています。3時にはおやつタイム！お茶なども用意され、楽しくおしゃべりです。

おしらせ

* 前のめざめ運営委員選定からまだ1年ですが、欠員が数名出たため、組織の再編を行うことになりました。6月29日の総会までに、ご意見のあ

編集後記

音楽療法というのを聞くようになってきた。音楽は一瞬で雰囲気を変える。病気の方のために訪問音楽療法をされている方がいる。病気で動けなくても、そういう人がいると知っているだけでも気持ちが明るくなる。 (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 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