

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 2月号 No. 248

今年も「イコーラムフェスタ」に参加します

若江岩田駅前・希来里6階の東大阪市立男女共同参加センター・イコーラムで開催される「イコーラムフェスタ」は、市民の立場でイコーラムの事業を推進する事業推進委員と、イコーラムを活動拠点とする登録団体が協働して、毎年この時期に開催されています。

めざめは、一昨年夏の事務所移転以降、若江岩田地区ふれあい交流会をイコーラムで開催することで登録団体になりました。「イコーラムフェスタ」への参加は、昨年度に続き2回目です。昨年同様、「出前サロン」を開催しますので、24日にどうぞお越し下さい、お待ちしております。

2月24日(日) 10:00~12:00

第2研修室で「出前サロン」を開催します。

お茶やお菓子をいただきながら、
お話ししましょう(お茶代100円)

【担当：通所型委員会・おしゃべりサロン】



← 昨年の様子



2月16日(土)~3月1日(金)は、ギャラリー展示もします。

めざめの活動がわかる展示です。

ナルクやめざめのパンフレットは自由にお持ち帰りください。

【担当：広報委員会】

東大阪市内のさまざまな団体が集うイベントです。
皆さまお誘い合わせのうえ、是非ご来場ください!

ナルク設立25周年 記念イベントのお知らせ

「ナルク 25周年 新たな時代へ」のスローガンのもと、2019年5月28日(火) 10:00~16:30 大阪府中央区大手前のドーンセンターにて記念行事が開催されます。今回大阪での開催のため「めざめ」も参加いたします。

内容は、総会、記念講演、事例発表、芸能披露、作品展、物産展となっています。

「めざめ」の参加は、芸能披露では大阪拠点と合同で「河内音頭」を、作品展や物産展では、「河内木綿はたおり工房の作品」や「押し花の小作品」(実演販売)等が候補に挙がっています。どなたでも参加できますので、お友達と誘い合ってご参加ください。

ケア委員会だより

㊦ コーディネーター研修会

これから利用しようと思っている方の疑問点・提供活動での喜び、困りごと等を出し合って、めざまの活動を理解して頂き、もっと気軽に利用して頂きたいと考えています

日時:平成31年2月19日(火)13:30~15:30

場所:東体育館2階第3研修室

内容:・コーディネーターとは?

・書類の記入の仕方

(サービス利用申込書、活動報告書など)

・提供している方の交流、話し合い

講師:ナルク本部より 西村事務局長

申込:めざま事務所へ2月16日(土)まで

(担当 平井)

2月/提供者募集

◎やまなみ地区 (出雲井本町)

犬の散歩を夕方4~5時の間に約30分ほど希望しておられます。70歳代女性宅、犬は中型犬です。

時間預託活動をして

いただいている方々(敬称略)

2018年11月と12月分

☺庭の手入れ、話し相手 (計10点)

青木富子、恵原健一郎、北村憲正、堂前珠吉

☺住宅掃除、洗濯、買い物、食事作り、配膳、通院、散歩 (計77点)

安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、古賀佳子、高嶋洋子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、西脇節子、藤田百合子、

☺ボランティア提供(病院送迎)、外出介助

(計39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 (計165点)

浅井五月、安藤純子、伊藤健一、伊藤章子、上嶋正子、奥田政子、北村憲正、北村博子、酒井直子、坂谷節子、佐野俊雄、筒井徹、堂前珠吉、中森英子、西村龍太郎、乗上美栄子、松尾清二、松田育代、三角喜久雄、山本昌子

介護予防・日常支援総合事業 実施計画書継続申請に際して

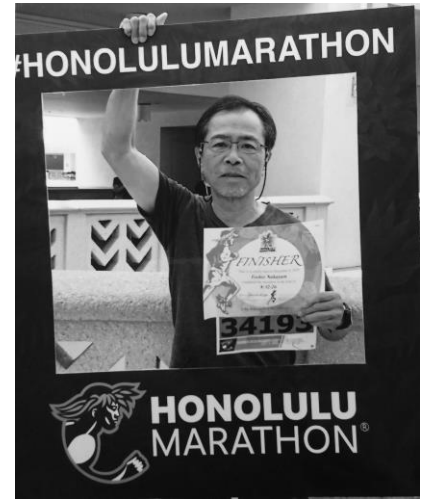
現在「めざま」が参入している訪問型助け合いサービス並びに通所型つどいサービスの来年度への継続実施のための申請受付が開始され、2月28日が締め切り日となっています。

次に該当する方は、2月20日までに事務所当番まで連絡をお願いします。

- ① お助け隊(訪問型)に名前を登録していたが、何らかの理由で登録を取り消したい人
- ② お助け隊(訪問型)に名前を新たに登録したい人
- ③ 通所型つどいサービス「さくら体操教室」に新たに登録したい人
- ④ 通所型つどいサービス「豊浦体操教室」に新たに登録したい人

既にご存知の通り、上記事業に従事者として登録するためには、従事者養成研修の修了証が必要です。もし、未修了の人の場合、今回の申請では間に合いませんが、次の研修時期がいつになるかを案内させていただきますので、遠慮なくご連絡下さい。

(めざま訪問型お助け隊委員会委員長 北村憲正)



ホノルルマラソン完走

「死ぬまで元気」目的達成のためのひとつ

東石切町 中山年雄

去年12月9日(日)ホノルルマラソンを完走(歩)しました。早朝5時、真っ暗な中、盛大な花火を合図にアラモアナ公園をスタート。クリスマスシーズンとあって、ホノルルハーバー付近では通り一面のイルミネーション。ワイキキビーチに出る頃には夜も明け豪華なホテル群、遠景で見慣れたダイヤモンドヘッドを巡り、高級住宅街ではブーゲンビリアの咲く手入れされた生垣の邸宅群、陽気な住人達のジャズ演奏やハイタッチの歓迎など本当に目を楽しませてくれます。ハイウェイの往復20kmは変化は少なくなりますが、年齢も肌の色もコスチュームも様々な人たちを見る楽しさがあります。

さすがに20km過ぎに両肩が、30km過ぎからは右股関節が痛み出し、カピオラニ公園前では足を引きずっていましたが、ゴール前で妻と娘が待っていてくれ、フィニッシュの瞬間は一人一人名前をアナウンスしてくれ、「この瞬間のために頑張るんだなあ」と思いました。

60歳を過ぎてから、健康のため「死ぬまで元気」の目標達成のため色々なことを始めました。今年もまた、何かにチャレンジしたいと思っています。うまい酒と料理を楽しみ、好奇心と勇気を持って、人生を楽しみ続けたいと思います。

めざまめ同好会ご紹介

— 卓球同好会 —

事務所移転(2016年)に伴って、西岩田自治会館が活動の場となりました。毎週月曜日 午後1時~4時 会費は月1,000円 祝日も活動しています。現在会員は6名で、快い汗をかいています。

活動の合間にお茶タイムがあり、趣味の話からニュースの話題、関心のあるお墓の話まで、おしゃべりタイムが長引くこともあります。新会員を募集しています、特に男の方は大歓迎!です。一緒に楽しみながらやりましょう。

待っています。

(M.Y.)



*めざまめ同好会は、自分たちのやりたいことを3名の会員から作ることができます。使用した公的な会館代は領収書があれば、めざまめ事務所から補助されます。

新入会員さんこんにちは！



大石 年雄さん

大東市南郷町在住
静岡県浜松市出身

去年5月に大東市の氷野から移転して、独り暮らしです。現在の趣味は読書と、歩くこと。自宅からめざめ事務所まで歩きます。若い頃は、サイクリングが趣味だったのですが、今はもう分解して仕舞ってしまいました。

象印マホービン大阪工場に勤めていましたが、50歳で早期退職してから、11年ほどビル管理のスタッフなどをしてきましたので、いろいろな資格は持っています。何かにお役に立てればいいなと思います。

よろしくお願ひいたします。

新入会員ご紹介

2019年1月度

(敬称略)

どうぞよろしく

お願ひいたします

まつお
松尾 かつ子

(出雲井本町)

わだ しょうじ
和田 昭司

あいこ
和田 愛子

(西石切町)

「うらしま太郎」ってご存じですか？

インストラクター養成講座

参加者 再募集

カバンを開けて装着すると、たちまち高齢者に変身してしまうという用具を、世代の異なる人に対して、加齢に伴う肉体的、心理的变化がどういふものかを知っていただくために、インストラクターが装着などをお手伝いします。そのインストラクター養成の講座をめぐり開催いたします。インストラクターは日当が支給されるお仕事ですので、丸一日の研修となります。装具も重いので体力に自信のある方の応募をお待ちいたします。

用具を装着して昼食(弁当)を食べる体験もします。

日時:3月5日(火)10時~15時

場所:東大阪市立

市民多目的センター(永和駅すぐ)

参加費: 1000円、弁当代500円

講師: 田邊榮一郎、奥田政子

申込: めざめ事務所まで

事務局だより

1. 時間預託活動実績(12月分) 提供純人数 33人 サービス利用人数 17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	18人	0人	2人	6人	11人	37人
点数合計	62点	0点	4点	15点	55点	136点

2. 奉仕活動実績

312点(内訳=福祉4点、本部業務122点、めざめ活動110点、ふれあい交流会・会報手配り76点) 奉仕活動延べ人数 96人 奉仕純人数 56人

3. 会員の動向(1月25日現在)

男 95名 女 198名 合計 293名 214世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 165名 若江岩田地区 62名 ゆめ地区 53名
大東地区 11名 その他 2名

2019
街かどデイハウス

だより

街かど・催し物のご案内 (2019/2/16~3/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
2月	18 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
	19 火	運動機能向上	習字	三角喜久雄
	20 水	運動機能向上	フワフワアレンジメント	増田 啓子
	22 金	認知症予防	はがき絵	内田 双葉
	25 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
	26 火	運動機能向上	ちぎり絵	今藤 好美
	27 水	運動機能向上	手芸	藤森三千代
3月	1 金	認知症予防	習字	三角喜久雄
	4 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
	5 火	運動機能向上	はがき絵	内田 双葉
	6 水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ新石切
	8 金	認知症予防	朗読	坂谷 節子
	11 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー青山 文夫
	12 火	運動機能向上	抹茶	増田 啓子
	13 水	運動機能向上	手芸	藤森三千代
15 金	認知症予防	手芸	堀内千鶴子	

参加者募集します

4月からの東大阪市の運営委託事業の「街かどデイハウス」を利用したい方を募集します。

10時から15時まで開催し、昼食、おやつ代を含んで、625円の負担ですが、東大阪市内に利用申込が必要です。65歳以上で介護保険を利用していないことが条件です。(非会員も可)

申請はお手伝いできますが、詳しいことをお知りになりたい方は、下記の電話かFAXをご利用下さい。月・火・水・金曜日開催中(木曜日は検討中)

みんなでのしも会 電話とFAX

072-980-7040

正月明けの体、筋肉はゆっくり伸ばす

コタツで寝正月を決め込んで、仕事を忘れてのんびりと休みを過ごすことができたが、体はすっかり硬くなってしまった。「体を休めたつもりでも、同じ姿勢で長時間いた結果、筋肉がリラックスできていない」という。テレビを見ながらごろごろしている時は、体の向きがほとんど同じ。同じ筋肉だけを使い続けて硬くなり、血行が悪くなってしまいます。そこで簡単に柔らかくする方法は、

- *まずイスに座った状態で両足を左右に大きく開く。
- *次に上半身をできるだけ前方へ倒す。両手はだらんと伸ばし、(床についてもかまわない)
- *この姿勢で10秒~20秒をゆっくり数える。これで背中や腰の筋肉がよく伸びる。

注意するのは、体を起こす時、両手を膝の上に置いて、腕の力も使いながらゆっくり起こす。上体を急に起こすと、腰を痛めてしまうことがある。

ふくらはぎの筋肉も、イスに座った姿勢で伸ばすことができる。

- *ひざは楽にして爪先を床につけたまま、かかとをゆっくり「1, 2, 1, 2・・・」とリズムカルに上下させる。これを1分ほど繰り返す。

一度試してみませんか。

湯浅景元 (中京大体育学部長)

2019年2月～3月行事予定表

2019年2月16日～3月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
2	16	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	18	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	19	火	コーディネーター研修会	13:30～15:30	東大阪市東体育館
	21	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木	2月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	23	土	イコーラムフェスタ・オープニング	10:00～16:00	希来里6階
	24	日	イコーラムフェスタ・めざめ出前サロン	10:00～12:00	希来里6階(若江岩田)
	25	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	25	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	27	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	28	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
	28	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
3	1	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)
	2	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	4	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	火	うらしま太郎インストラクター養成講座	10:00～15:00	市民多目的センター
	6	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	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
	9	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	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
	11	月	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	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	火	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	14	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切

お知らせ

*前号 元気カフェ・ひらおか「ミュージックケア」はインフルエンザ流行のため、1月26日から**2月16日(土)**に変更されました。

*TAMOKU東大阪市立市民多目的センター4階(永和駅)で、3月3日(日)11～15時「スプリングフェスティバル2019」が開催されます。改築になって初めてのイベントです。一度覗いてみてください。

*うらしま太郎インストラクター養成講座にご参加ください。サービス業などで働いている方に、高齢者体験をしてもらうためのインストラクターの資格です。いろんな場所へ出向いてお手伝いいただけます。

編集後記

終活の話で司法書士の講演を聞いた。憲法の中の民法に①総則②物権③債権④親族⑤相続の5つがあると。遺言は⑤の中に、成年後見は④にあたるらしい。

憲法は明治27年からできて、何度も改訂されてきて、徐々に女性の権利も認められてきたという。2020年にも改訂される予定で、男性より10年長生きの残された妻や、遺言の促進など女性を想定されたものがあるらしい。知らない親族などの想定外の事態にならないように遺言の準備が必要なのかも。(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、 社会福祉法人 川福会