

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 3月号 No. 249

めざめ春のウォーキングのご案内

街歩きの「ふれあいウォーク」を4月に企画いたしました。今回は、今米公園から栗原神社近辺を下記のように歩きます。ゆっくり楽しんで歩きましょう。(参加費は無料)

日時：2019年4月12日(金) 9時30分集合 雨天決行

集合場所：近鉄けいはんな線 吉田駅前「さと」側に集合

コース：吉田駅前—今米公園・中甚兵衛顕彰碑—川中家と屋敷林—今米春日神社—
吉原公園—栗原神社—古箕輪神社—西光寺と吉原地蔵—諏訪神社—中部緑地—
吉田駅—解散—各自昼食(徒歩約4km)

持ち物：飲み物、天候に応じたもの(傘や帽子など)、各自の必需品

申し込み：めざめ事務所へ ☎ 072-940-6955 (担当 ^{みかど} 三角喜久雄)

新たな「めざめ同好会」の紹介

—お抹茶茶話会—

増田啓子さん(講師役)、西野多美子さん、山口三千代さん、合田迪子さん、駕田正子さん達が、新たに「めざめ同好会 —お抹茶茶話会—」を立ち上げられました。3月からスタートしています。

会場：東大阪市立市民多目的センター 東大阪市高井田元町 1-2-13

[近鉄・JR河内永和駅下車北へスグ]

日程：4月10日(水)午後1時～ 3階・中会議室(1)にて

5月8日(水)午後1時～ 3階・小会議室(2)にて

※6月以降は未定、原則として第1水曜日・午後1時～(変更あり)

参加費：毎回、400円程度

持ち物：特になし(増田さんが用意してください)

申込み：準備の都合上、お茶会参加を希望される場合は、3日くらい前までに、

西野さん[電話:06-6723-2162]への連絡をお願いします

堅苦しい雰囲気ではなく、お抹茶をいただきながら、気楽におしゃべりしようという会です。会員を募集します。いっしょにやりましょう。待っています。入会の申込はめざめ事務所までお願いします。

担当：増田啓子

(Y.T.)



ケア委員会だより

3月/提供者募集

東大阪市鴻ノ池 70歳女性の方
怪我のため、入院、手術を受けた後、退院。
接骨院、歯医者、眼科などへ歩いて付き添っ
て頂きたい

こんなこと頼んでも良いかな？

時間預託活動（会員同士の助け合い）

- ・散歩の同行 ・囲碁将棋の相手
 - ・産前産後の家事援助 ・話し相手
 - ・退院後の見守り ・病院の送迎（車）
 - ・買い物 ・部屋の掃除
 - ・食事作りや下ごしらえ ・洗濯
 - ・庭の手入れ、草刈り ・包丁研ぎ・・・など
- 「今、困っています」と、依頼の電話を待っています。お気軽にどうぞ！

（ケア委員会）



河内音頭の踊り手募集

5月28日（火）ナルク25周年イベントの
ひとつの催し物として大阪拠点と一緒に、大
阪中央区のドーンセンターで河内音頭など
を踊ります。10名程度募集いたします。

上手に踊れなくても結構です。

当日は物品展、販売もありますので楽しい
です。誘い合って踊りに行きましょう。
参加ご希望の方はご連絡ください。

めざめ平井まで



2/19 コーディネーター研修会・報告



2月19日（火）午後、東大阪市東体育館で行
われたケア委員会主催コーディネーター研修会
には、あいにくの雨の中、講師としてナルク本部
の西村事務局長にお出でいただきました。参加者
は15名でしたが、これからの「めざめ」の活動
の在り方にも話し合いがおよび、予定時間を越え
る研修会となりました。

内容は、・ナルクの理念 ・活動の種類 ・時間
預託点数の使い方 ・ナルクのコーディネーター
に求められるもの ・各種帳票の書き方（コーデ
ィネート記録、利用申込書、活動記録表） ・質疑
応答など

介護保険がまだなかった頃のナルクの時間預
託制度は画期的なものでしたが、ボランティアと
いう言葉が一般的となり、たくさんのボランティ
ア団体ができてきた現在、ナルクの活動の特徴を
周知させていく必要があります。

これからの「めざめ」に求められるものは何
か？地域のつながりでもなく、趣味を同じくする
仲間でもない、「会員同士の助け合い」にこそ何
かヒントがあるように思える時間でした。（K）

同好会についての Q&A

◎めざめ同好会ってどんなものがあるの？

“めざめ”の時間預託活動、奉仕活動など情報交換の場として同好会の果たしている役割は大きく、“楽しいナルク”実現のためにも非常に重要な活動の1つと評価されています。

同好会には、開催場所について大きく分類して3つのタイプがあります。

- ① めざめ事務所を利用するタイプ（助成金なし）→囲碁・将棋同好会、パソコン勉強会サロン
- ② カラオケ店や喫茶店を利用するタイプ（助成金なし）→カラオケ同好会
- ③ 比較的安価な公共の施設を利用するタイプ

（年間1万円を上限に会場費を助成される）→習字同好会、手芸同好会など

平成31年度（次年度）からは、年度末毎（3月末）に会場費として払った領収書とともにめざめ会計へ一括請求すれば、運営委員会での承認後、原則請求日30日以内にお支払いいたします。

◎講師の謝礼はどうするの？

講師に指導して貰う場合で、その講師がナルクの会員の場合、その同好会会員は、自らの寄付金の負担で事務局に預託点数（2点/回）を講師宛てに発行依頼します（寄付金1,000円/回）。もしくは、講師が交通費を希望すればそれを支払い、その場合は、預託点数の依頼は出来ません。講師がナルク会員に未加入な場合で、会員から謝金（交通費を含む）を支払う場合、営利目的とみなしますので助成金の交付はありません。（未会員講師が無償の場合、交付されます。）

◎めざめ事務所への報告について

助成金受取の有無にかかわらず、全ての同好会は、実施日、参加人数（出来れば参加者名簿）の年間集計を毎年4月15日までに事務局へ提出して下さい。めざめ年次総会での報告に必要です。

◎新規の同好会申込方法について

新しく同好会を設立する場合、「タイトル：同好会新規登録申請書」を提出して下さい。

記入要件は、①同好会の名称 ②世話人代表名 ③参加を前提とした発起人数（最小3名） ④開催場所 ⑤年間開催回数 ⑥年間会場費（予想額可） ⑦予想参加者人数（年間計） ⑧その他（名称だけでは、活動内容が分からない場合は“例：水彩画”とか具体的な解説）

以上①～⑧までを記載して書面で事務局へ提出して下さい。（特別な用紙は準備していません。手書き作成でも、パソコンで作成したものでも可）運営委員会での審査後、返書にて可否をご確認下さい。（K.K.）

めざめ同好会ご紹介

— 囲碁・将棋同好会 —

日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会として、石子さんのお世話のもと、若江岩田のめざめ事務所で活動していましたが、平成30年1月に現事務所で再出発しました。

毎月第4水曜日の10時から16時まで「囲碁・将棋同好会」として、会員5名が楽しみながら活動しています。

碁の効用は、ボケ防止になるそうです。先手先手と考えていくので、苦しみでもあるようですが脳トレに役立ちます。1勝負に1時間かかるようです。囲碁や将棋などに興味のある方は、第4水曜日にぜひ「めざめ事務所」を覗いてみてください。（M.Y.）



「元気カフェ・ひらおか」に参加して 第1回「ミュージックケア」

去る2月16日土曜日、東大阪市南荘町にある地域包括支援センター千寿園が初めて開いた「元気カフェ・ひらおか」（認知症カフェ）に参加しました。会場は千寿園の1階、平日はデイサービスが実施されている広いフロアで、地域の誰でもが参加できますので、認知症の人その家族、隣近所の人、施設職員、スタッフ合わせて40名以上になりました。めざまりからも参加を兼ねてお手伝いしました。

車座に座って、本日のイベント「ミュージックケア」（音楽の特性の一部を利用してその人らしく生きる為の援助をする）の始まりです。初めに杉岡知子講師（写真右端）から、「難しくありません嫌だったらやめていい、無理しないでリラックスしてただ楽しんで頂ければいい」とお話があり、1970年大阪万国博覧会の時の歌「世界の国からこんにちは」がかかり、各々隣の人たちと「こんにちは」の挨拶からはじまりました。いろいろな曲がかかり、曲に合わせて体を動かします。



途中から鳴子（よさこい祭りなどで手に持つ楽器）、鈴、タンバリン、トライアングル、太鼓を持ち曲に合わせて鳴らします。「ソーラン節」、「行進曲ボギー大佐」などに合わせるとまるで自分がソーラン節を歌っているような、ボギー大佐をトランペットでも演奏しているような気分になります。最後は「ふるさと」を歌って終わりました。

その後はお茶とお菓子を頂きながら談笑です。本来の目的は認知症の家族の交流の場作りを考えておられます。今回はなんだか気分が盛り上がって楽しかったという印象で終わったカフェでした。（N.S.）



「めざまり」に、無料でスペースを解放！

- ・練習する場所がない
- ・会合する場所が欲しい
- ・近くに適当な場所がない・・・など

開放日 月曜日から金曜日

開放時間

- ① 9:30～11:30
- ② 13:30～15:30

（祝日は除く、年末年始、お盆、ゴールデンウィークなど不可な日程あり）



* かわだの家

〒578-0905 東大阪市川田 1-3-28

* 和みの家

〒578-0932 東大阪市玉串町東 1-5-20

* なごみ家

〒579-8054 東大阪市南四条町 9-4

3件とも低費用高齢者支援住宅の共用スペースで、料金は無料、事前見学OK
但し、入居者優先でお願いします
申込は、めざまり事務所まで連絡のこと

事務局だより

1. 時間預託活動実績（1月分） 提供純人数 32人 サービス利用人数 15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	2人	2人	5人	12人	39人
点数合計	66点	3点	4点	14点	52点	139点

2. 奉仕活動実績

251点（内訳＝福祉2点、本部業務97点、めざまり活動67点、ふれあい交流会・会報手配85点）
奉仕活動延べ人数 89人 奉仕純人数 64人

3. 会員の動向（2月25日現在）

男 95名 女 197名 合計 292名 213世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 164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 (2019/3/16~4/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
3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	フラワーアレンジメント 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
	29 金	認知症予防	自由の日
4月	1 月	認知症予防	パソコン 佐野 俊雄
	2 火	認知症予防	はがき絵
	3 水	認知症予防	カラオケ まねきねこ新石切
	4 木	新緑と桜の春の散策 (アイアイランド於)	
	5 金	運動機能向上	習字 三角喜久雄
	8 月	認知症予防	パソコン 佐野 俊雄
	9 火	認知症予防	抹茶 増田 啓子
	10 水	認知症予防	手芸 藤森三千代
	12 金	運動機能向上	朗読 坂谷 節子
	15 月	認知症予防	パソコン 佐野 俊雄

街かどスタッフ募集

食事係 (資格必要なし)

- ① 9時~17時
- ② 9時~14時

介護予防スタッフ

- ・東大阪市の研修受講必要
- ・2級以上のヘルパー資格ある人は受講の必要なし

◎ 10時~12時

月・火・水・金曜日開所中

曜日毎の担当者

- 月曜日 坂谷節子
- 火曜日 深井和子
- 水曜日 池田澄子
- 金曜日 黒川恵子

お問合せは、午後13時~17時までにお問い合わせいたします

電話: 072-980-7040



イコーラムフェスタ「出前サロン」

2月 23, 24 日と若江岩田駅前希来里6階イコーラムで開催されたフェスタに、めざまは「出前サロン」と「展示」で参加しました。出前サロンは、24日の午前10時から開催でした。早朝の出足は悪かったのですが、予定の12時を過ぎてもたくさんの方が歓談し、12時半までの開催となりました。昨年度より多く35名が楽しんでいただきました。新しくめざまへ入会したいという方もおられ、うれしいサロン開催となりました。

展示もボードの両面がいただけ、写真や会報などを貼ることができ、ナルクめざまの宣伝に一役買えました。



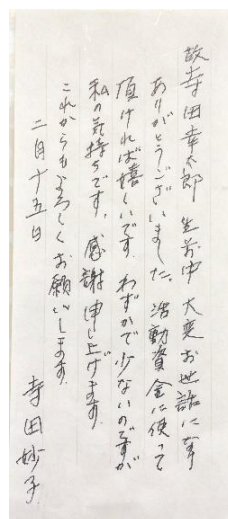
2019年3月～4月行事予定表

2019年3月16日～4月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
3	16	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	18	月	ケア委員会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	18	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	木	街かど委員会は3月7日に変更になりました	—	街かど事務所
	21	祭	3月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	22	金	ナルク北河内エリア会議	10:00～14:00	松心会館(門真駅5分)
	25	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	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	めざまめ事務所
	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	希来里イコーラム
4	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
	4	木	街かど行事(新緑と桜の春の散策)	9:00～16:00	アイアイランド
	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	めざまめ事務所
	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・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	10	水	めざまめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざまめ事務所
	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
	12	金	めざまめウォーキング	9:30～11:30	吉田駅近辺
	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	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
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	

編集後記

枚岡医師会主催のトークイベント「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」に参加した。講師に精神科医の名越康文さんが来られ、テレビでおなじみなので会場は溢れんばかりの参加者だった。同じ題名の本もあり、出版社のつけた題だとか。心理学もカウンセリングも学び、心とはどういうものか一生懸命に考えてきた。科学的なものに8割、残りの2割は仏教的なものに答えを見いだしているようだ。瞑想などもいいし、呼吸法でも副交感神経が優位になる。生きていく上で大事なこと、答えは大日経の「三句の法門」であると。「菩提心を因となし、大悲を根となし、方便を究竟となす」



おしらせ

* 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」がありました。

来年度参画を判断をする際の参考のために行ってきました。子ども連れの姿が多く(近隣の学校にチラシ配布されたそうです)、予想以上に盛況でした。スタンプラリー(子ども向け)などの工夫もありました。(Y.T.)

* 寺田妙子様よりめざまめにご寄付頂きました。

* 豊友株式会社様が賛助会員になっていただきました。

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