

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 4月号 No. 250

うらしま太郎 インストラクター養成講座 開催



玉手箱を開けたら、たちまちおじいさんになってしまったという物語「浦島太郎」のように、カバンを開けて装着すると 90 歳の高齢者になってしまう。その体験をお手伝いするインストラクターの養成講座が、3月5日（火）東大阪市市民多目的センターにて10時より開催されました。3人1組（インストラクター、体験者、観察者）で行います。おもりをつけ、眼鏡をかけ、耳栓をし、手袋をはめます。買い物のチラシを見たり、お財布からお金を出したり、お弁当食べたり、階段の上り下りなどいろいろ体験します。

参加者の感想は、初めて体験して自分もこうなるとわかった、体験して高齢者の歩き方がわかったので仕事に役立つ、目の見えないことは苦痛とストレスを感じる、してもら側で参加した、体のバランスが悪く全盲の人の気持ちが少しわかった、腰が曲がってくる、ブルーな気持ちになる、、など。

講師からは、全体に参加者は体に力が入りすぎているので、自分は高齢者なんだと想像して、手足の重さや不自由さを感じて欲しい。もっと若い人たちに体験して知って貰いたい。(K)

ナルク 25 周年 記念イベント参加します

「令和」の時代に入って初めてのナルク総会が、2019年5月28日（火）10:00より「ナルク 25周年-新たな時代へ」をスローガンに開催されます。

会場は2つに分かれていて、総会・記念講演・事例発表・芸能披露などと、物産展・作品販売の場所とがあります。

めざめは、物産展などの場所で、石切神社参道筋にある「河内木綿はたおり工房」さんの作品・「めざめおしゃべりサロン」で作っている作品の販売や「押し花」の小作品の実演販売を行います。コーヒー販売コーナーも実施します。各拠点毎に楽しい催し物がありますので、お友達と誘い合ってお越しください。未会員のかたも大歓迎！！

めざめ総会のご案内

この一年はたくさんの会員の入会がありました。自然減での退会もあり、会員数は徐々に減少気味です。

でも、「楽しいめざめ」を目指して、いろんな活動に挑戦しています。

開催日時：6月29日（土）13:30～

開催場所：東大阪市市民多目的センター

大会議室（永和駅より3分）

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

ケア委員会だより

4月/提供者募集

転けて骨折する人が増えています
お尻、膝、手首などの怪我に気を
つけて下さいね！

- ① 東大阪市北石切町 80歳女性の方
月に2回程度 部屋のお掃除をお願いしたい
(木曜日を希望します)
- ② 東大阪市鴻ノ池 70歳女性の方
病院から退院後の付き添いをお願いしたい
(接骨院や歯医者、眼科など歩いての付き添いです)

奉仕活動点数付与者名

(2019年1月～2月)

今回は、時間預託点数でなくいろんな奉仕活動に関わっておられる方々の氏名を書かせていただきます。見えないところでの事務作業や講師など、各会員の少しずつの力の結集で「めざめ」がスムーズに運営されています。

作業分類	内容	氏名	計
福祉施設 活動	ハンドマッサージ	北村憲正、木下洋子、酒井直子、	3名
	街かど委員会	池田澄子、黒川恵子、坂谷節子、深井和子、北村憲正	5名
	習字指導（講師）	西村龍太郎	1名
各種委員会 出席ほか	運営、ケア、広報 各委員会	伊藤章子、井野美千代、奥田政子、大石年雄、北村憲正、北村博子、 木下洋子、酒井直子、佐野俊雄、田中幸夫、 田邊榮一郎、堂前珠吉、平井淑子、松尾清二、三角喜久雄、山本昌子、	16名
	おしゃべり サロン	坂谷節子、伊藤章子、奥田政子、田中幸夫	4名
	コーディネーター研修会	井野美千代、堂前珠吉、木下洋子、平井淑子	4名
事務局業務	事務作業	伊藤章子	1名
	ナリ本部事務作業	青木富子	1名
ふれあい 交流会	きらり地区交流会 出席と手配り	岩井雅代、内原よしの、北村憲正、橋詰伊久子、東野富子、藤田百合子、森田興治、吉田昌子、	8名
	きらり地区 会報手配り	東かほる、小坂井文子、駒井順子、須藤逸子、立石トシ子、辻田ひろ子、中野義種、松崎久代、森田一栄、	9名
	やまなみ・大東 地区交流会出席と 手配り	浅井五月、安藤洋子、伊藤健一、伊藤章子、内田双葉、 恵原健一郎、大石年雄、奥田政子、北村博子、木下洋子、木下澄江、 黒澤榮子、酒井直子、坂谷節子、住友美代子、田邊榮一郎、中山年雄、 平井淑子、三角喜久雄、矢田慶子、山本昌子、吉田清子、	22名
	やまなみ地区 会報手配り	安達和子、池田澄子、大窪洋子、川部ひろみ、北村憲正、黒川恵子、 杉本千鳥、中川ツヤ子、疋田治子、渡辺元志、	10名
	ゆめ地区交流会 出席と手配り	井野美千代、駕田正子、合田迪子、田中幸夫、堂前珠吉、 中江ふみ、中西早智子、西野多美子、西村龍太郎、乗上美栄子、橋詰 定男、藤本勝子、府道眞知子、増田啓子、安河内チエ、山口三千代	16名

大東地区のそうじについて

健康のためにと昨年 12 月から野崎観音まで歩いている。途中の道がポイ捨てのゴミ・空き缶・ペットボトル・吸い殻・犬のフンなどで汚れているのが気になった。

市役所に問い合わせたら「大東市は環境ボランティアをやっていない」と言う返事だったので、宣伝になると思ってナルクのゼッケンを借り、背中に付けて南郷～野崎観音までの歩道（片道約 5 km）のゴミなどを拾っている。2 月 17 日から始めた。出来る時に出来るだけで無理はしない。

すれ違う人たちが「ありがとう」「ごくろうさま」と声をかけてくれるが、まだナルクについて質問されたことはない。始めた頃に比べると一度に拾うゴミの量は減った気がする。以来、外出すると街中のゴミが気になって仕方がない。

大東市 会員番号 0324191 大石年雄



掃除のアイデアから本当にすぐに一人で活動開始していただきました

そうじその後

2/17 から 3/17 まで 21 回ゴミ拾いを実施した。3/10 頃から膝が痛くて、歩きにくくなりました。このまま続けて歩けなくなると行けないので、ゴミ拾いをやめようかと。

「ありがとう」が「いつもありがとう」に代わっただけで、ゴミや空き缶と吸い殻のポイ捨ては変わらないようです。

秋のバザー開催計画

会員の中からの要望もあり、2 年ぶりにバザーを計画いたします。場所は前回同様に、めざめ事務所西側の額田第 4 区自治会館「ゆうホール」1 階を考えています。

品物を提供してくださる方、品物を買ってくださる方、提供の品を取りに行ってお越しの方、前日・当日お手伝いしてくださる方などたくさんの方の協力の下にバザーができます。

バザーでこんなことをしたい、こんなことなら手伝えるよという方は、めざめ事務所にお知らせ下さると有り難いです。

スタッフ会議は 9 月頃に開催予定しています。アイデアも募集します。

開催予定日：2019 年 11 月 23 日（土・祝） 搬入は前日午後から

開催場所：めざめ事務所西側「ゆうホール」1 階 （担当 北村、酒井）



めざめ同好会ご紹介

— パソコン勉強会サロン —

この同好会ができて 1 年が過ぎました。月に一度なので、13 回開催しました。きりり地区でパソコン同好会があったのですが、やまなみ地区でもパソコンがしたいと始まりました。

自分のパソコンを持って来て、ワードやエクセルなどのソフトを一斉に習うというのとはとても難しいのです。

パソコンには OS のバージョンがあつて、

ソフトも違うと同じように進めることができないなど、いろんな問題もありましたが、最近は、参加者に知りたいことを尋ねてパワーポイントを使った講義形式にしています。互いに知っていることを言ったり、疑問に思うこと、質問などを出し合います。知らないことはすぐにインターネットで調べられます。

有り難いことに、めざめ事務所では、Wi-Fi あり、プロジェクターあり、プリンターまで使えます。1 回毎に 200 円いただいていますので、貯まれば事務所に還元したいと考えています。毎月第 4 月曜日（祝日も）10 時より開催中です。どうぞご参加ください。（HK）

2019(令和元)年度の「つどいサービス」について

昨年10月にスタートした「さくら体操教室(菱屋西公民分館)」と「豊浦体操教室(豊浦自治会館)」ですが、毎回10数名の参加者があり、順調に実施できています。2019年度も引き続き開催していきます。

「さくら体操教室」… 毎週木曜日(第5週・祝休日・お盆・年末年始を除く)の

午前中(9:45~11:45)の開催に変更します。

「豊浦体操教室」… 引き続き、第1・3金曜日の午前中(9:45~11:45)の開催です。

よかったら、一度見学にお越しください。

2019(令和元)年度の「おしゃべりサロン」について

一昨年10月にスタートした「おしゃべりサロン」ですが、毎回10名以上の参加者があり盛況です。最近では5月の「ナルク25周年イベント」に向けての作品製作におおわらわです。

2019年度も、引き続き第1・3土曜日10:00~15:00で開催します。是非、一度めざめ事務所へお立ち寄りください。5/4(土)みどりの日は、お休みします。(田中幸夫)



カラオケ利用できます!

めざめカラオケ大会 7月開催予定

この度、宝箱クラブ(会長;安藤洋子さん)よりめざめ会員の方にもカラオケを利用して下さいとお話がありました。宝箱クラブのカラオケ装置は、第一興商(DAM)の通信カラオケで、DAMのリクエスト番号はそのまま使えます。普段の練習から発表会などの練習に、また認知症予防のためにも大いに利用していただきたいと思います。(担当;三角)

① フリー 毎週木曜日 13:00~16:00 参加費は200円/回

お茶・お菓子などは各自持参して下さい

② 貸切り 随時予約制で、参加費は1グループ1000円/回

お問合せは、中川典子さんまで ☎072-981-0297

場所は、「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・一番左の道)を進めば、まもなく看板が見えます



事務局だより

1. 時間預託活動実績(2月分) 提供純人数 33人 サービス利用人数 10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	17人	1人	2人	8人	12人	40人
点数合計	44点	1点	6点	22点	55点	128点

2. 奉仕活動実績

168点(内訳=福祉24点、めざめ活動61人、

ふれあい交流会・会報手配り83点) 奉仕活動延べ人数96人 奉仕純人数59人

3. 会員の動向(3月25日現在)

男92名 女194名 合計286名 212世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区158名 きらり地区(旧若江岩田地区)63名 ゆめ地区52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 (2019/4/16~5/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
4月	16	火	認知症予防	習字	三角喜久雄
	17	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子
	19	金	運動機能向上	手芸	堀内千鶴子
	22	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
	23	火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	24	水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	26	金	運動機能向上	はがき絵	
	29	月	休み(昭和の日)		
5月	30	火	休み(退位の日)		
	1	水	休み(即位の日)		
	3	金	休み(憲法記念日)		
	6	月	休み(こどもの日の振替休日)		
	7	火	認知症予防	はがき絵	
	8	水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	10	金	運動機能向上	朗読	坂谷 節子
	13	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
14	火	認知症予防	抹茶	増田 啓子	
15	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子	

元気に噛む

噛み合わせ異常 放置で悪化

体によいとされる食物は数多いが、その効果もきちんと噛んで消化してこそ。

「咀嚼は歯の他に、顎の関節や筋肉、舌、神経などが関わり合うとても複雑な運動。どれに問題が起きても、きちんと噛めなくなる」

歯がすり減ったり、欠けたりしても、慣れると違和感を感じなくなる。無理な噛み合わせで食べ続けると、周囲の健康な歯に負担がかかってもろくなったり、顎の関節がずれたりするなど、さらに大きな問題を引き起こす心配がある。

噛み合わせチェック

最近1ヶ月について

- 噛み合わせの位置が定まらない
- が思うように開かなかつたり、顎がスムーズに動かない
- 噛み合わせの高さに不満を感じる
- 自分の歯並びが気になる
- 歯ぎしりや歯を強く噛みしめる癖がある
- 左右どちらか一方で噛む癖がある

6つの項目に対する答えが、「ほとんどない」なら0点、「少しある」なら3点、「ある」なら5点を足す。合計で6~8点の場合、噛み合わせに異常がある可能性があり、「まずは専門家に診て貰いましょう」
日本顎咬合学会常任理事 上浜 正

新入会員ご紹介

2019年3月度(敬称略)

田村 敏夫

田村 良子

(東大阪市中石切町)

後田 尚子

(東大阪市玉串町西)



みんなてたのしも会 電話とFAX
072-980-7040

2019年4月～5月行事予定表

2019年4月16日～5月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	16	火	ケア委員会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	18	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	18	木	4月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	18	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
	19	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）
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねぎねこ新石切
	20	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	22	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	22	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	24	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	25	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
	25	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	29	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	3	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:45
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	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
8		水	お抹茶茶話会	13:00～16:00	市民多目的センター
9		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
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&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市東体育館
11		土	きらり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	

寄付金情報 うらしま研修会（6,423円）

編集後記

おしらせ

おしゃべりサロン（26,541円）パソコン勉強会サロン（2,000円）作製DVD販売（1,200円）
年度末にめざまめ事務所に寄付いただきました

ナルクの北河内エリアの今回の担当は、守口拠点だったので、パナソニックの会議室で行われた。帰りに、パナソニックミュージアムに立ち寄った。

*ふれあい交流会の「若江岩田地区」の名称が、5月より「**きらり地区**」という名称に変更になります。希来里の6階イコーラムで、第2土曜日10時からふれあい交流会を開催しています。

松下幸之助歴史館で開館1周年記念のイベントがあり、松下幸之助氏が9歳の時に丁稚奉公に出たときからの様子がよくわかった。小さな時から、時代を読む感覚は優れていたのだあと感心する。

毎回、めざまめ代表または副代表が参加して、ちょっとした体操などもしています。近くの方はどうぞご参加ください。

*めざまめのグリーンの法被の背中部分にナルクのゼッケンを縫い付けました。ナルク25周年のイベント時に着用します。

道

（情報）介護・医療の疑問に答える「坂の町保健室」4月4日から毎月第1木曜日13時からベルデ石きり1階にて、看護師が相談支援

自分には自分に与えられた道がある
広い時もある せまい時もある のぼりもあれば くだりもある 思案にあまる時もあるだろう しかし 心を定め 希望をもって歩むならば 必ず道はひらけてくる 深い喜びも そこから生ま

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