

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



めざめ



TEL, FAX 072-940-6955

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

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

東大阪・大東拠点 8月号 No. 266

「私の原爆体験」お話しの会



広島原爆忌（広島平和記念日）前の8月1日（土）ゆうホールにて、「おしゃべりサロン」がお話しの会を開催しました。

めざめの会員である藤本勝子さんによる広島での原爆体験のお話です。小学校でのお話しの会も何度か経験されていますが、めざめでは初めての試みです。何度もお願いしてようやくお引き受け頂きました。

また、街かどデイハウス「みんなでのしも会」で、スタッフとして10年近く活躍して下さっていました。

10時半から始まったお話しは、現在85歳の藤本さんが広島の国民小学校4年生9歳の頃のことでした。

自分の体験と父母からの話も交えて話します。私は兄ひとりのほかは、女8人（ひとり小さい時に亡くなった）の10人兄妹でした。昭和20年4月には国の指導もあり親と妹たちと島根に疎開をしていました。8月6日前後は麻納めがあり、麻の収穫の時期でしたので、都合で広島に戻っていました。兄は6月に軍隊に、姉は女学校4年、次の姉は女学校2年、女学校と言っても月1度の休み以外は毎日作業、工場で大砲の弾を作っていたそうです。母が一番下の妹を連れて少し離れたところに用事があったそうです。家には姉たちと妹たちがいたのです。8時15分ピカッと光り、ドンと音がして家が倒れました。窓から3分にいた私は気絶しました。

耳が一番発達しているらしいですね、どこからか「たすけてー」「たすけてー」と聞こえてきたけれど、自分も血だらけで、自分を自分で助けないといけないと本能で思って、起き上がって生きるために山の方へ向かいました。普段は15分ほどの場所へ、倒れながら7時間もかかって山へ向かいました。皆、無口で山の方へ歩いて行くのです。



コロナの影響で、3密を避けるために、ゆうホールで間隔を取って開催されました。めざめ会員20名近くが、話に引き込まれました。

山に着くと近所のおばさんが、血だらけの私を見てリュックから服を取り出して、身体に巻いてくれました。雨（黒い雨）も降ってきたので、トタンを三角にして頭にかからないようにもしてくれました。自分はどうしようもなく、気絶していました。ザワザワするのを目を覚ましたら、大人たちはうわさで持ちきりでした。運良く姉が見つけてくれました。姉も動けなかったのですが何とか無事でした。

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 由寿会、 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

姉は山に来るまでに胸を吹き飛ばされた人、性器の飛ばされた人、皮膚が紗の布のようになった人、目玉のぶら下がった人などたくさんの人を見たそうです。8月6日の夜から7日にかけて、おじが大八車に乗せて国道2号線を通って避難させてくれたのですが、寝ている私には松並木が生のまま燃えているのが怖かったです。

父は広島に来る列車に乗り遅れたために助かりましたが、歩いて広島へやってきました。もう一人の姉は学校中ほとんど死体の中で、5日間生きては居たのですが、あちこちウジ虫がわいて払いのけながら父が連れて帰り、おかゆを食べ元気になりましたが亡くなりました。「なんでもっと早く来てくれなかったの」と父に言ったそうです。

どうにか歩けるようになった私は、9、10月に台風もあり、引っ越すことに。石炭の運搬車に乗せて貰って移動しました。母方の祖父母は爆心地から500mのところの家でしたので、居間にひとつ、台所にひとつと半焼けの死体があったそうです。



避難した国道2号線は馬車に死体を山積みで毎日運んでいました。広島では処分しきれなかったのでしょうか。

白い服を着た人を見たのですが、今思えば、臨死体験だったのかも。



学校も壊れたので青空学級でした。随分ひもじい思いもしました。家は素人で昭和22年に新築しました。父が事業をしていたからでしょうか、姉の結婚資金だったか、それらのお金で化膿止めの薬を買って飲ませてくれたおかげで、私は自然治癒できました。兄妹は原爆で2人死亡し、親戚の人は27人亡くなりました。

現在は私をはじめ妹4人も元気に生きています。当時、ごはん時分になると、なぜか人が増えていてご飯を食べていたので、おかわりがないときもありましたが、母にはもっと食べ物がなかったかなと思います。

家庭が他人のためにするところで育ったので、おせっかいおばさんになりました。今もできることをさせて貰ってます。生き延びられたのは、いざというときに大切なもの、「気力とお金と愛情」だと思っています。

——— 今も元気にナルクの総合事業にお手伝い頂いています。素晴らしいお話ありがとうございました。

ナルクめざめ研修会開催

7月17日(金)10時からめざめ事務所において、もっと「ナルクめざめ」のことを知ろうと研修会が催されました。めざめの事業は東大阪市の事業(国や大阪府)の変化に伴い、変わってきたところもあります。

現在は、市の総合事業などでは少しですが有償ボランティアとして活動することができます。(先月号と一緒にお配りしためざめの三つ折りチラシをご覧ください)

ナルク設立の25年前は、人生80年時代が来るということで、定年後の人生を考えなければならなかったのです。今や人生100年時代にはいり、社会で働いてきた分以上の時間を過ごさねばならなくなっています。自分のことだけでなく、学び、活動し、社会に還元していかなければならない時代が来たとも言えます。

研修会の内容

- * 故高畑敬一名誉会長がなぜ25年前ナルクを作ろうと考えられたか
- * 自立・奉仕・助け合いのナルクの理念と生きがいについて
- * 収益事業への積極的な参加について
- * ナルクめざめの存在価値について
- * 質問コーナー



小若江整骨院体操教室のご紹介と支援のお願い

上小阪自治会館(東大阪市小若江 3-1-8)にて小若江整骨院の岩田耕次先生が開設しておられた「OJTA 小若江整骨院体操教室」を、令和 2 年 7 月より「めざめ」が運営をお手伝いすることとなりました。柔道整復師の岩田耕次先生には、引き続き介護予防体操の指導をお引き受け頂き、「めざめ」のスタッフが事務手続き等を行っています。この体操教室は従来月 4 回実施されていた関係で、利用者から月 4 回の実施を要望されていますが、支援スタッフの都合で月 2 回(第1・第3水曜日)しか開催できていません。もし、第2及び第4水曜日 13:30~15:30 にお手伝いできる方がございましたら至急(次回申請手続き期限)8 月末までに直接めざめ代表までお電話(080-6224-2200)ください。少額ですが 3 人を限度に手当をお支払いします。(必ず資格取得者が出席するよう調整しますので、資格をお持ちでない方でも申し出てください。但し、後日支援者研修を受講して頂きます。)

時間預託活動をしていただいている方々 (敬称略)

2020 年 4 月~6 月分 3 ヶ月分

- ◎庭の手入れ、草取り、話し相手 他 (1. 家庭内外の仕事援助と精神的援助) (計 31 点)
伊藤章子、恵原健一郎、北村憲正、田中繁子、中山年雄、平井淑子
- ◎住宅掃除、洗濯、買い物、食事作り、配膳、通院、散歩 他 (2. 家事援助) (計 115 点)
安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、北村博子、高嶋洋子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、堂前珠吉、西脇節子、松尾清二、松尾妙子、山口三千代
- ◎ボランティア提供(病院送迎)、外出介助 他 (3. 介助、介護) (計 6 点)
北村憲正、
- ◎コーディネーター、講師、事務所当番、会報作成、会計処理他 (5. サポート活動) (計 196 点)
浅井五月、伊藤健一、伊藤章子、井野美千代、上嶋正子、奥田政子、北村憲正、北村博子、木下洋子、酒井直子、筒井みどり、堂前珠吉、中森英子、中山年雄、乗上美栄子、藤弘恵津子、藤本明子、三角喜久雄、山本昌子



研修会 2 ページ下より続き

【感想】

- E さん: 自分ひとりでボランティアするのは限界がある。もしもの時のために、保険などがあるナルクめざめでのボランティアは安心感がある。
- O さん: 自分勝手なボランティアでなく、責任あるボランティアとして、ナルクを背負っているという自負がある

2020
街かどデイハウス

街ダイブログ



開所 20 周年！おめでとうございます

2000年4月介護保険開始の時に、自立の高齢者が集まる場所として、市は「東大阪市街かどデイハウス運営委託事業」を開始。めざまは石切校区で手を上げ、この20年数え切れないほどの利用者とリーダーやスタッフ、講師の方々に支えられ現在に至っています。

初期に携わった方々も引退し、今度は利用者として参加して下さるとい嬉しいこともあります。独り暮らしになっても、街かどで、体操をし、手作りの食事を頂き、趣味の活動やおしゃべりのある「めざま街かど」は生活のリズムとなって張りを与えてくれます。

街かどやめざまで学んだ介護保険の話は、今後の自分たちの生活がどう変化していくかを知る内容でもあります。健康寿命をのぼすための場所としての位置づけが揺るぐことなく、これからも楽しく続いて欲しいと思います。講師・スタッフ・利用者の方々に感謝いたします。(めざま代表)



7/10 街かどデイハウス「みんなでのしき会」が誕生して、20年を迎えました。
お昼御飯に、赤飯を頂きました。

7/17 今月から、詩吟が始まりました。皆さん、初めてで不安でしたが、下中先生が音を出して、指導されました。苦心しながらも、有意義な2時間が過ぎました。

街かどデイハウス・ブログより



お知らせ

ナルク本部より2020年7月1日付けで「定款細則の改定と時間預託マニュアルの改定について」のお知らせがありました。ビジョン委員会の提言「高齢型から全世代(多世代)市民型への緩やかな団体に改組する」を踏まえ、定款細則を改定することになりました。

定款細則の主な改定点

- 1, 細則第3条7項(預託点数保有と譲渡)②の追加
②会員の兄弟・姉妹・子どもが新たに入会する際、当該会意の属する拠点の運営委員会の承認を得た上で、各対象者に1回限り50点を限度として、譲渡できる。
- 2, 第4条第2項(会員資格)(2)の改訂→(2)原則として20歳以上の個人とする
- 3, 第5条(ジュニア会員及びミドル会員)→第5条の削除
- 4, 時間預託マニュアルの改訂
定款細則の変更により改訂及び文言の訂正、削除

以上

おめでとうございます

♪みんなでのしも会♪ 20周年！！

電話とFax 072-980-7040



街かどデイハウス予定表 (8/16~9/15)

開所日	当日の内容		講師名		
	午前	午後			
8月	17	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	18	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	19	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	21	金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正美
	24	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	25	火	介護予防	ちぎり絵	今藤 好美
	26	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	28	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
31	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫	
9月	1	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	2	水	介護予防	やさしい太極拳	藤本 陽子
	4	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	7	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	8	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	9	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	11	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 惠津子
	14	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
15	火	介護予防	習字	藤本 陽子	

☆防災食にもなる簡単レシピ2種☆

1) 缶詰さんまのかば焼き丼

材料: さんまの蒲焼缶詰
大根 大葉 ポン酢

～作り方～

- ①大根おろしを作っておく
- ②さんまの缶詰は器に入れレンジで温める
- ③どんぶりにご飯を入れて大葉をのせて蒲焼と大根おろしをのせ、ポン酢をかける

2) カレードリア (包丁なしでもOK!)

材料: ご飯 レトルトカレー1袋
とろけるチーズ ミックスベジタブル

～作り方～

- ① 耐熱皿にご飯、ミックスベジタブルをいれレトルトカレーをかけ、レンジでチンする
- ② ①にとろけるチーズかけオーブントースターへいれる 焦げ目つけば完成!

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (6月分) 提供純人数 27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	18人	2人	1人	3人	11人	35人
点数合計	69点	2点	4点	6点	59点	140

2. 奉仕活動実績 (6月分)

206点 (内訳= 福祉・街かど 0点、 めざまし活動 50点、 本部業務 81点、
ふれあい交流会出席と会報手配り 75点) 奉仕活動延べ人数 75人 奉仕純人数 58人

3. 会員の動向 (7月25日現在)

男 84名 女 183名 合計 267名 197世帯

4. 地域別会員数 (7月25日現在)

やまなみ地区 163名 きらり地区 (旧若江岩田地区) 54名 ゆめ地区 44名
大東地区 5名 その他 1名

2020年8月～9月行事予定表

2020年8月16日～9月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
8	17	月	○	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火	○	コーディネーター会議	10:30～12:00	めざめ事務所
	18	火	○	25周年プロジェクト会合	13:00～	めざめ事務所
	19	水	○	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	20	木	○	さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	20	木	○	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	○	8月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	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）
	21	金	休	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
	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	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
	31	月	○	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
9	1	火	休	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	2	水	○	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	3	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	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）
	5	土	○	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	月	○	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	水	○	会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	水	○	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	10	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
	10	木	○	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	12	土	○	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざめ事務所まで
	12	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
	12	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
	14	月	○	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	15	火	○	コーディネーター会議	10:30～12:00	めざめ事務所

おしらせ

- * **めざめバスツアー中止** 今年度はコロナの影響で、第2波の様相をも呈してきましたので、やむなく中止といたします。
- * **うらしま太郎 体験提供** 大阪ガスより依頼がありました。10月頃予定されています。
- * **布マスク** たくさんのご寄付ありがとうございました。部長会によって施設へお渡しする予定です。
- * **ナルクデーは不透明** 9月の東大阪市の一斉清掃が中止または延期の予定です。その決定によりめざめの活動も決定されます。決まり次第お知らせします。（ナルクデーは、ナルクの創立を記念する5月に今年度より開始されましたが、めざめは市の一斉清掃に合わせて去年同様9月に予定していました）

編集後記

8月は終戦記念日の月、原爆投下の悲しい月でもあります。75年も昔のことと、日常から忘れることが多い日々に、コロナの流行がやってきました。

のんびりと暮らせる幸せもありますが、危機はいつでも控えていると、心の準備を怠ってはいけません。

藤本勝子さんのおっしゃるように、「おせっかいおばさん、いまできることをさせて貰う」それが、ナルクの本質です。平和なときも危機の時にもできる人になりたいものです。

講演会で会費や飲み物の欄が抜けていました。申し訳ありませんでした。
(k)