

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 広報部会発行

〒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 <https://mezame123.sakura.ne.jp>



東大阪・大東拠点 12月号 No. 282

## 25周年記念 めざめバザー開催さる

2021年11月21日(日) ゆうホールにて



めざめ事務所隣の「ゆうホール」で開催されたバザーには、たくさんの方々に溢れる程の提供品を頂いたことを喜んでおります。お天気に恵まれ100人を越える方々にご来場頂き、盛況のうちに無事終了する事ができました。心から感謝申し上げます。25周年事業として企画した体験コーナー、抽選会も好評でした。ありがとうございました。(2ページに続く)

### 2021年12月号の目次

- 1面 目次、賛助会員名、新年互礼会おしらせ めざめ役員募集記事 2021年バザー報告
- 2面 バザー報告続き
- 3面 街歩き報告、アグリめざめ収穫菜、新入会員紹介
- 4面 事務局だより、ん?シリーズ COP
- 5面 街かど「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定、おしらせ、編集後記



### おしらせ 寅年 新年互礼会

2022年(令和4年)1月7日(金曜日)10時からめざめ事務所において、新年互礼会を行います。お気軽にどなたでもお越しください。



### 会員の皆様へ

令和3年も残すところ半月、師走の忙しいときをお過ごしのことと存じます。来春は2年に一度の「めざめ」役員の改選時期にあたります。何卒、この機会に自薦他薦を問わず応募いただきますようお願い致します。

めざめ代表 北村憲正

私たちの活動は賛助会員の皆様によってご支援頂いております(敬称略・順不同)

社会福祉法人 **由寿会**、

社会福祉法人 **春光園**、

**豊友** 株式会社、

社会福祉法人 **川福会**



## 体験コーナー

写真左：肩たたき棒

巽千代子講師

写真右：布わらじ作り

森田眞吉講師



## バザー品をご寄付頂いた方々 (敬称略)

めざめ会員	大原美佐子	西本友代
飛田リエ子	奥田政子	高木賀津子
内田双葉	森田芳恵	平田敏子
竹田明美	堂前珠吉	三田泰子
鈴木浩二	黒澤榮子	生野佐江子
筒井みどり	乗上美栄子	豊田恭子
川添喜美子	伊藤章子	和田登美子
深井和子	境井阿佐子	泉田優子
巽千代子	渡辺政子	橋本啓子
伊藤ますみ	坂谷節子	辻弘子
田中繁子	酒井直子	堀田章子
中森英子	佐名木伸	深坂敏恵
澤裕美子	合田迪子	山岡浩子
藤森三千代		蔵原精子
木下洋子	<b>販売と</b>	田中智恵子
浅井五月	<b>無償提供</b>	松田貞子
藤原節子	吉賀聖子	岡本美佳
駕田正子	北村博子	奥林光代
上地綾子		南田幸子
吉田清子	<b>会員外の方</b>	橋本邦子
小野文子	里内恵美子	二木喜代子
南田文子	今川由子	加藤絹江
宮本久恵	宇都宮千栄子	河野邦子
山口三千代	河内千染	桑原博美
	松浦佳与子	

ありがとうございました。何度も確認しましたが、  
万一お名前が抜けておりましたら、お許しいた  
だきますようお願いいたします



## バザーを終えて

○品物も多くスタッフも多忙でしたが、とても有意義なバザーだったと思う。

○バザーの提供品が多く前日までの検品、搬送が大変でしたが、嬉しい悲鳴でした。出口、入口、会計場所の設定は良かった。多くの会員の方々の協力で楽しいバザーになりました。

○おしゃべり会の人たちにもお手伝い頂きありがたかった。疲れたけど楽しかった。

○入口出口会計の設置や値段ラベル(赤青マーク)など色々工夫されたのがとても良かった、保育園前でのチラシ配布が若い人の来場に繋がって良かった。楽しく参加できた。

○短時間(午前中)でだいたいカタがついたと思う。

○帰られるお客様に「いかがでしたか」と尋ねるとどなたも満面の笑みでお礼を言って帰られたのが嬉しかった。

○「これって売れるの」と思うような物が早々に売れ、「これは人気有るでしょう」と思ったものが最後まで残ったりでなかなか面白かった。

○お天気にも恵まれ大盛況で終わりました、嬉しかったです。皆様にありがとうございました。

○バザーは準備が大変なのが良くわかりました、それなりに楽しく参加できました。

○バザーで食器等の売り場に居て接客した事が私自身の気分転換になりました。

○余り買わないでおこうと思っていたのに、上手く勧められツイツイたくさん買ってしまいました。

○楽しかった。また次回を望みます。

○提供品が多かった。若い親子が買い物を楽しんでいるのが印象的だった。

今回のバザーの売り上げは、収入  
72.400 円 会場費を除いて差し引き  
58.910 円。これをめざめ運営費に充当さ  
せて頂きます。ありがとうございました。

バザー準備会一同

## 報告

# 11月めざまめ街歩き 永和・小阪の周辺と“古大和川”散策

2021年11月26日（金）10：00～12：30（今回は平日企画）

近鉄奈良線河内永和駅に集合して八戸ノ里駅解散までの5000歩ほどだが、東大阪市の内容の濃い歴史を感じる街歩きでした。東大阪観光協会のボランティアガイドによる詳しい説明に、時空を超えた時間を持つことができ、資料もたくさんご用意いただき、「へ～え」「ほ～お」と感嘆いっぱい教えていただきました。ガイドを務めてくださった山本正典さんはじめ交代で説明いただきましたガイドの方々、ありがとうございました。



樟蔭学園前で集合写真。後ろに見える切り妻屋根の建物が料理室だった。

## 参加者感想

11月26日（金）住み慣れた？永和、小阪周辺と古大和川を歩こうと、東大阪観光協会のボランティアガイドさんの説明があり、知識を沢山頂いた「めざまめウォーキング」でした。この辺りには「歴史の道」という表示が沢山見受けられますが、普段大して気にもせずにはいました。

鴨高田神社、長栄寺、長瀬川（古大和川）、樟蔭学園、延命寺、小阪神社、彌栄神社、中小阪の古い町並み・・・とガイドさんの説明を受け私たちは歴史の宝庫に住んでいるのだと感激しました。永和駅から八戸ノ里駅まで2時間半歩き回りました。

私事ですが、手術の後遺症で歩きにくく、今までもこの会に参加したいと何度も思いましたが、足、体力に自信がなく断念していましたが、元気に歩き、気分爽快で参加させていただきました。（A.T.）



延命寺にあるアフリカのジンバブエからの御影石を使った仏足跡



綺麗に整備された旧大和川には、亀、鴨、白鷺、鯉、鮒、小魚などが暮している。春には桜が綺麗な。人々もうらかな日光浴を楽しんでいた。

## めざまめアグリ収穫菜！！

野菜がいっぱいできました

めざまめ会員川谷さんの庭で野菜を育てて1年半、今回も沢山の野菜を収穫することができました。

「めざまめアグリ収穫菜」に9人が参加しました。筒井徹さん、恵原健一郎さんの毎日のお世話や水やりに感謝です。（K）



## 新入会員ご紹介

2021年11月（敬称略）

土田 孝子

額田町

どうぞよろしくお願ひします



# ん？ COPって私たちに関係あるの？

1992年、大気中の温室効果ガス（二酸化炭素など）の濃度を安定化させることを究極の目標とする「国連気候変動枠組条約」が採択され、地球温暖化対策に世界全体で取り組んでいくことに合意しました。同条約に基づき、国連気候変動枠組条約締約国会議（COP）が1995年から毎年開催されています。日本にとっては1997年京都でCOP3（第3回会議）が開かれ、ここで採択された「京都議定書」がその後の会議のベースになったことで馴染み深いものとなりました。2021年イギリスのグラスゴーで開催されたCOP26では、イギリスらしく産業革命前に比べ1.5度気温上昇を抑える努力を迫るとした「グラスゴー気候合意」を採択して11月13日に閉幕しました。

元々この問題は欧米先進国からの問題提起であり、中国はじめ発展途上国はこれから発展しようとしている諸国には馴染まないということで京都議定書の枠組みから外れたのですが、その後の地球規模の異常気象による大雨や洪水・台風などが深刻な

問題になり、今では各国とも前向きに取り込もうとしています。

日本は火力発電において大量の化石燃料（石炭・石油・天然ガスなど）を使用しており各国から削減を迫られております。皮肉を込めて、よく化石燃料を使う「化石賞」をNGOから毎回贈られています。各国は「化石燃料消費＝二酸化炭素の排出」と考えているのですが、日本の技術はこの分野で10歩も20歩も先へ行っており、二酸化炭素を排出せず回収して二次利用まで行なおうとしています。まだ試験段階とは言うものの二酸化炭素を99.8%回収するプラントを日本の某社が開発しつつあります。数十年前、夏になると「光化学スモッグ注意報」がよく発令されたのを覚えておられるかと思いますが、現在はほとんど聞きません。排出ガスを回収する技術が進んだからに他なりません。今後のCOPで日本がこの優位性を各国に対してどうアピールしていくかが岸田政権に課せられた課題であります。私たちも電気消費量を抑える努力が重要です。（S.S.）

## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績・提供（10月分） 提供実人数 31人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	サポート活動	計
延べ人数	6人	11人	1人	18人	36人
点数合計	11点	36点	7点	68点	122点

### 2. 時間預託活動実績・利用（10月分） 利用実人数 10人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	2人	7人	2人	11人
点数合計	1点（寄付金支払）	14点	0点（寄付金支払）	15点

### 3. 奉仕活動実績（10月分） 奉仕実人数 52人

	イベント 関連	サロンと その活動	会報手配り ふれあい交流会	基本的拠点 活動関連	広報活動 関連	本部業 務関連	計
延べ人数	10人	3人	45人	10人	9人	1人	78人
点数合計	20点	11点	59点	22点	21点	59点	192点

### 4. 会員の動向（11月25日現在）

男 78名 女 159名 合計 237名 （176世帯）

### 5. 地域別会員数（11月25日現在）

やまなみ地区 145名 きらり地区 47名 ゆめ地区 40名  
大東地区 4名 その他 1名

2021  
街かどデイハウス  
だより



街ダイブログ



街かどデイハウス予定表 (12/16～/1/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
12月	17 金	介護予防 詩吟/麻雀	下中 正実
	20 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	21 火	介護予防 習字	藤本 陽子
	22 水	介護予防 手芸	藤森三千代
	24 金	介護予防 絵手紙/麻雀	西川 正野
	27 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	28 火	介護予防 太極拳	藤本 陽子
令和4年1月	7 金	介護予防 習字/麻雀	藤本 陽子
	10 月	祝日	成人の日
	11 火	介護予防 抹茶作法	増田 啓子
	12 水	介護予防 手芸	藤森三千代
	14 金	介護予防 折り紙/麻雀	藤弘恵津子

♪ みんなであたのしも会 ♪

電話とFAX: 072-980-7040  
東大阪市西石切町3-2-6(101、102号)  
新石切駅から徒歩3分(ローソン北隣)

東大阪市の街かどデイハウス運営委託事業は、自立している高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活が続けられるよう、介護予防を図る観点から、国の方針に基づき東大阪市の高齢者対策の一環として取り組んでいる事業です。NPO法人ナルクめがめが運営事業者として新石切駅近くで実施しています。

～年末年始休暇のお知らせ～ 12/29～1/6 までお休みになります。

年末は12月28日(火)まで。 年明けは1月7日(金)より始まります。

表情筋を鍛えよう!

マスクをしたままでできる「顔トレーニング」

～口の中から舌で刺激を与える習慣を～

1. モダイオラスほぐし

口角の内側の少し上にある小さな膨らみがモダイオラス(口角結節)です。この部分に舌先をあてて上下に刺激をする。筋肉を伸ばすイメージで左右10回。

2. 10秒舌回し

口角の裏側をスタート地点に、舌を口の中で10秒かけて1周させる。口角の裏→上の前歯→反対側の口角→下の前歯の順に1周したら反対周りも同様に行う。

3. ぴよぴよふー体操

頬を内側に吸い込むようにして唇を鳥のくちばしのような形にし、唇を上下に開け閉めする。10回開け閉めしたら、思い切り頬を膨らませる。

～日頃から口元ケアを～

コロナ禍で日常的にマスク生活をしていると顔つきも変わってしまいます。

口まわりの筋肉が衰えると顔の印象も変化してきます。口元には30以上の筋肉があるので口元の筋肉を鍛えることで顔の印象や表情の老化も予防できます。

～さあ!

今日からお口のエクササイズを～

歯科医師/石井さとこ氏コメントより



# 2021年12月～2022年1月行事予定表

12月16日～2022年1月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
12	16	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木		2021年12月度・部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	16	木		さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	17	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）
	17	金	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～12:00	めざまめ事務所
	18	土		おしゃべりサロン（西）	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	20	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	22	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	23	木		さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	23	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	27	月		パソコン勉強会サロン（2部制）	10:00～15:00	めざまめ事務所
	27	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
1	4	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	5	水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	5	水		小若江整骨院体操教室（通所型つどい）	13:30～15:30	上小阪自治会館
	6	木		会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざまめ事務所
	6	木		さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	7	金		新年互礼会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	7	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）
	8	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	8	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
	8	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
	10	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	13	木		さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	13	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
15	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～12:00	めざまめ事務所	
15	土		おしゃべりサロン（西）	13:30～15:30	西村龍太郎宅	

## お知らせ

\*年末年始のめざまめ事務所のお休みは、  
**12月30日(木)～2022年1月4日(火)**  
です。

\*事務所開きはめざまめ会報の印刷などがあるため、「新年互礼会」  
として**2022年1月7日(金)**に開催いたします。

\*来春は役員改選の年なので、奮ってご応募ください。

\*広報、会報作成担当に連絡を取りたい方は、下記メールアドレス  
へお願いします。ご意見、投稿おおいに結構、大歓迎！！

**nalcmzame72@gmail.com** まで。

## 編集後記

ナルク本部の新聞は今夏から一新されました。めざまめの会報も新しいアイデアや人材を募集します。

現在は、だれでもできるようにワードを使ってレイアウトしています。携わってみたい方は、毎月第2土曜日の3日前の水曜日に委員会や印刷などしています。写真が好き、文を書くのが好き、自分の意見を発表したい、作品を載せて欲しい・・・一度めざまめ事務所に見学にお越しく下さい。（k）