

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>

2022年



東大阪・大東拠点 6月号 No. 288

“おしゃべりサロン（東）” 主催

## 「聞こえの勉強会」が開催されました

4月16日の“西のおしゃべりサロン”主催に引き続き、5月21日（土）10:00～11:30、事務所西隣りにある「ゆうホール」で、曾我部 未緒さん（パナソニック補聴器株式会社 プラザ大阪）を講師にお招きして、「高齢者の難聴と補聴器について」のテーマで「聞こえの勉強会」を開催しました。当日は、非会員11名、会員19名、計30名が参加、曾我部さんのお話のあと、活発な質疑応答がありました。

勉強会のポイントは、次のとおりです。

### 1. 聞こえのしくみと難聴 …

聴力の低下は、老眼と同様に加齢とともにすべての人に起こる問題、40歳前後から徐々に聞こえづらくなる。65歳以上の3人に1人は補聴器が必要なほど！ 感音器官である蝸牛の有毛細胞の消失が原因。高い音から聞き取りにくくなるので、子音が聞き取りにくくなる（「SATO さとう」が「ATO あとう」に聞こえてしまう、など）。

### 2. 補聴器とはどんなもの？ …

補聴器は聞こえづらい高さの音を大きくすることで、「人と人とのコミュニケーション」を円滑にする医療機器（非課税）。パナソニック補聴器の製品では、最も安価なもので57800円、高価なものは両耳タイプで79万円（耐用年数は5～6年）。集音器は補聴器に比べて安価だが、すべての音を大きくする音響機器（課税あり）。

### 3. 補聴器の選び方と装着してから …

聴力測定、機種選定や調整の後に試聴となる。パナソニック補聴器プラザ大阪では保証金5000円で試聴可能（返却時に返金あり。購入しなければ費用負担なし）。本格的な使用のためには、慣れること（脳の再学習）や定期的なアフターフォローが必要。あらかじめ、耳鼻咽喉科の受診がお勧め（治療可能な難聴もあり）。（次ページへ続く）

### 2022年6月号の目次

- 1面 聞こえの勉強会報告  
目次、賛助会員名
- 2面 聞こえの勉強会報告
- 3面 定時総会開催にあたって  
時間預託点数の使い方
- 4面 新入会員ご紹介  
事務局だより
- 5面 街かど「みんなでのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定、  
おしらせ、編集後記



スマホで聞こえのセルフチェックが簡単に出来ます。上のQRコードを読み取って静かな環境でお試ください。

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

(前頁から続く)

認知症と難聴の関係 …

難聴は認知症の危険因子。早めの補聴器使用で健康寿命を延ばしましょう。

終了後に回収したアンケートには、

「今は十分聞こえるのですが、これからのことが心配で参加しました。たいへん良かったです」

「補聴器もすごく進化していて便利になっているのだなと思いました」などの感想が寄せられました。曾我部さん、ありがとうございました。

※ 補聴器に関する相談は、曾我部さんが在籍されるパナソニック補聴器大阪プラザ（大阪駅前第4ビル1F。電話06-6344-3348）をはじめ、認定補聴器技能者が在籍する認定補聴器専門店がお勧めです。東大阪市内にも3つの専門店があります（布施・小阪・鴻池）。



ゆうホールにて



曾我部講師

## ○ 西のおしゃべりサロン、再開のお知らせ

しばらくの間、お休みしていましたが、7月23日（土）から近鉄・JR河内永和駅北すぐにある市民多目的センターを会場にして再出発します。毎月第4土曜日の午前中（9:30～11:30）に開催します。参加費は今まで同様、100円です。皆さん、是非ご参加ください。

## こんなお店 見つけた！

### 栄寿堂

でかくて安くて美味しいおはぎが名物。種類もきな粉・粒あん・こしあん・白あんとあり、その他いちご大福や水ようかん、草餅など季節のものも揃っています。

開店と同時に行列ができて、昼すぎには完売するという伝説のある和菓子屋さん。

定時総会出席のおついでにいかがでしょうか。

若江岩田駅から岩田本通商店街を南へ FUJIYA 角を西へ約50m

営業時間は午前10時から定休日は日曜日

電話 072-963-9308



## 第 27 回定時総会開催にあたって

### 総会出欠連絡ハガキによるご意見頂戴し、誠にありがとうございます。

#### 総会連絡ハガキへの回答

多くの励ましの言葉や「囲碁・将棋の同好会」からは、囲碁参加者募集の依頼がありましたので、会員の皆様の中にご興味がありましたら、初心者でも結構ですから事務所までご応募下さりますようお願い致します。

意見書の中に提供活動においての日程変更の不便があった由、ご指摘がありました。コーディネーター連絡会にて調査し、改善させたいと思います。

その関係か否かは分からないのですが、役員の定年制についてのご意見があり、「80歳を過ぎたら、街かどのように相談役に回るとか等」の工夫をするよう提案を頂きました。この件に関して現在の「めざめ」の現状をお話させて頂き、ご回答とさせていただきます。

皆様もご存知の通り、近年定年時期が過ぎても仕事に従事される方が多く平均年齢 76 歳代の当クラブにおいて、80 歳の定年制を実施することは現実的ではありません。一時期「街かど」は、80 歳の定年制を制定していたのですが、結局、支えるスタッフの不足によって、現在は撤廃しています。世の中は、若い人が多かった時代の騎馬戦のように一人の高齢者を数人で支えていた時代から一人の高齢者を一人の若者が支える「肩車」の時代に入りつつあります。

めざめ訪問型お助け隊とは、高齢者が一人でも多く肩車の方へ廻って頂くよう考えられた制度で、実際、めざめの担い手の方が要支援者より高齢であるケースがあります。めざめの役員に関しても、いろいろな理由で役員を辞退され「なり手不足」の状態にもかかわらず 80 歳定年を制定することは、余りにも現状をご理解願えてないものと思われれます。自らを例外にせず、コーディネーター連絡会や交流会へご参加いただき、「めざめ」を支えて頂きますようお願い致します。

北村 憲正

#### 会員様からの投稿です。 **時間預託点数の使い方 (ご提案)**

めざめ会員の川添です。時間預託を活用させて頂いた感想を送らせていただきます。

私の家には、1 本しかない木だったので、これ以上大きくなったら配管へ影響もあり処分することしました。家庭用スコップだけでは無理な事が分かり、めざめ会員の方に相談しましたら直ぐに下見に来てくださり 3 日後には作業に取り掛かって頂きました。3 人の方が来られ道具も持参され 1 時間もかからず木の根っこを掘り起こしてもらいました。ごみに出しやすいように小さく切ってゴミ袋まで用意をして頂き、木の根っこはこちらで処分しますと言われ持ち帰っていただきました。本当に親切に作業をしてもらいありがとうございました。現在、木を処分したところはミニバラを植えて成長を楽しんでいます。

(事例で使われた点数は 1 時間×3 人で 3 点でした。川添さんは点数をお持ちでしたので会員同士のたすけあいを利用されたことになります。)



施工後



## 楽しい大人の遠足

「古事記を楽しむ会」のお仲間初夏の和歌山路に！

JR 天王寺駅からくろしお3号で和歌山線 わかやま貴志川線に乗り換え伊太祁曽（イタキシ）神社。

前日の雨がうそのように晴れ上がり青空が広がって木の神様の大歓迎を受けました。

正式参拝、宮司さまのありがたいお話。

そして宮司さまと一緒に地元の食材のお弁当をいただきました。

伊太祁曽神社は大国主命が難を逃れた事が古事記に書かれている神社、難を逃れた事を体験できる「木俣くぐり」や元気をいただける「いのちの水」など充実した一日でした。 F.A.



### 新入会員ご紹介

2022年5月

**大槻 澄枝さん**

**吉田本町**

どうぞよろしくお願ひします



なかなか教養にあふれた、まさに“大人の遠足”ですね。（編集担当より）

### 事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供（4月分） 提供実人数 30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	3人	9人	2人	22人	36人
点数合計	6点	25点	10点	68点	109点

2. 時間預託活動実績・利用（4月分） 利用実人数 8人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	3人	5人	2人	10人
点数合計	1点	9点	3点	13点

3. 奉仕活動実績（4月分） 奉仕実人数 51人

	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	4人	41人	10人	8人	0人	63人
点数合計	26点	66点	22点	19点	0点	133点

4. 会員の動向（4月25日現在）

男 74名 女 155名 合計 229名 （175世帯）

5. 地域別会員数（4月25日現在）

やまなみ地区 140名 きらり地区 45名 ゆめ地区 40名 大東地区 3名 その他 1名

2022年  
街かどデイハウス  
だより



街かどデイハウス予定表 (6/16~7/15)

開所日	当日の内容		講師名	
	午前	午後	(敬称略)	
6 月	17 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	20 月	介護予防	マーじゃん	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	マーじゃん	リーダー青山文夫
	28 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	29 水	介護予防	太極拳	藤本 陽子
7 月	1 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	4 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	5 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	6 水	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	8 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	11 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	12 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	13 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
15 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実	

♪みんなでのしも会♪

TEL &amp; FAX 072-980-7040

東大阪市西石切町2-6-101.102

(新石切駅から北へ徒歩3分/ローソン北隣)

♡ストレスと上手につきあう♡

## 心の養生

## ① 発散する

声を出して笑う⇒笑うことでストレスホルモンが低下して副交感神経が優位になり、リラックスできる。たとえ、作り笑いでも脳は勘違いし本当に笑っていると反応し効果があります。つらい時でも1日1回口角を上げて笑顔を作りましょう

## ② 思い切って泣いてみる

ストレスホルモンを涙と一緒に流してくれる為、血行促進等の効果があります。特に感動の涙は一晩の睡眠に匹敵するほどのリラックス効果を得られます。

## ③ 距離をおく

ストレスから一時的にでも距離を置き、気持ちをリセットして心のバランスを整えます。無心になって没頭できるものを黙々とするのも良いでしょう。過去への後悔・未来への不安を考えずに、今、現在ここにある自分だけに集中しましょう。

## ④ 捉え方を変える

同じ言葉でも捉え方は人それぞれです。否定的にならず、ポジティブに捉えるポイントは・・・「感謝の心」です。感謝の気持ちを持つと、脳への血流がアップしてストレスを感じにくくなり、意欲が増します。

さあ～今日から心を切り替えてみましょう！

健康ソムリエ講師  
石原 新葉 医師の言葉より抜粋

# 2022年6月～7月行事予定表

6月16日～7月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
6	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
	16	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木		2022年6月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	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）
	18	土		めざめ総会	13:30～16:00	希来里イコーラムホール
	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	めざめ事務所
	22	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	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
	24	金		テキトーに美味しい男の料理教室	13:00～16:00	日下リージョンセンター
	27	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
	27	月		パソコン勉強会サロン(2部制)	10:00～15:00	めざめ事務所
	27	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
7	1	金		豊浦体操教室（通所型つどい）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）
	2	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	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
	4	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	6	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
	6	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
	7	木		会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	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
	9	土		きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	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
	13	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
14	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	
15	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）	

## お知らせ

\*「テキトーに美味しい男の料理教室」の開催日が変わりました。各月第4週に移動しました。次回6月24日のメニューは八宝菜です。参加ご希望の方はめざめ事務所宛ご連絡ください。開催場所は今まで通り日下リージョンセンター料理室です。ご参加お待ちしております。

## 編集後記

今回から編集を担当することになりました。情報を正確にお伝えするため、間違いがないように努めましたが行き届かない点があろうかと思えます。ご意見等ございましたらお申し付け下さい。(S.S.)