

# めざめ

## 設立 25 周年記念誌



NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ

東大阪・大東拠点「めざめ」



## 目次

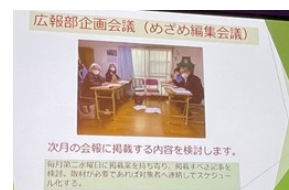
1	パフォーマンスいっぱい
2	ナルク東大阪・大東「めざま」代表挨拶
3	ナルク会長ご挨拶
4～6	めざまの歩み 20周年誌より抜粋
7～11	めざまの歩み 2017～2021年
12	めざま組織図(2020～)
13～18	運営委員会・各部の紹介
19	めざま会員の声
20	ふれあい交流会にて(3地区)
21	おしゃべりサロン(東地区、西地区)
22～23	街かどデイハウス「みんなでのしも会」
24～27	各同好会・生涯学習会 紹介
28	めざま会報紙の変遷 あとがき
付録①	ナルク三つ折りちらし
付録②	めざま三つ折りちらし

表紙の写真は、2021年6月26日(土)東大阪市文化創造館小ホールにて、めざま25周年記念総会及び活動発表やイベントが行なわれた時の外階段での集合写真です。  
(撮影 森田興治)

# パフォーマンスいっぱい

めざま 25周年記念総会時写真

NPO法人NALC 東大阪・大東めざま 設立25周年記念総会



## 25周年記念総会 イベント参加者、グループ名 (順不同、敬称略)

Ripple (リップル) フルート=澤田友里恵・ピアノ=どんぐり陽子のデュオ、「街かど」祝い太鼓演奏=堀内千鶴子他4名、おしゃべりサロン (東・西)、体操教室、うらしま太郎、男の会(アグリめざま)、ウォーキング、卓球同好会、お抹茶茶話会、囲碁将棋同好会、手芸同好会、習字同好会、カラオケ同好会、パソコン勉強会サロン、「街かど」太極拳=藤本陽子「船頭かわいや」、「古里の風」7名、「越中おわら節」=蜷川光江、昇グループ12~13名、めざま広報部=「めざま会報がお手元に届くまで」、ダンシンググループ manamashinumber GIRLSHIPHOP 13名



# お互い様の「時間預託活動」を信じて

次の30周年に向けて再スタート



ナルク東大阪・大東拠点

代表 北村 けんせい 憲正

ナルク東大阪・大東拠点「めざめ」は、平成8年（1996年）8月16日東大阪市日下町にある一軒家で会員63名にてスタートしてから今年で25年を迎えることが出来ました。これも諸先輩方々の苦勞と各方面の関係者各位から戴いたご支援に負うところが多く会員を代表して深く感謝申し上げます。

直近の5年間を振り返りますと、小さい事務所に移転したにもかかわらず事務所の利用も旺盛で、新型コロナ感染が広がるまでは多くの催し物を実施して頂きました。ワクチン接種が徐々に進みコロナ終息の暁には、一層の色々なイベントを計画して「楽しいナルク」を実行することを楽しみにしています。

めざめの時間預託活動は、蓄えられた会員様の点数の利用比率が、寄付金による提供活動より最近上回っています。このことは私たちの「時間預託活動」が有効に機能している証ですし、今後とも維持できますように「助け合い活動」を積み重ねていきたいと思えます。お互い様と思いやる心があれば「時間預託活動」は今後とも輝きを放つものと信じています。

めざめの平均年齢は75.6歳になっていますが、人生100年時代の現代、まだ20年余り残しています。平均寿命が65歳の頃と言うなら40歳代ということになります。それにもかかわらず毎日テレビで「水戸黄門」や「剣客商売」の時代劇を繰り返し繰り返し見ていることよりも、ナルク会員になって今の自分にできる「提供活動」を重ねていく喜びを、「生きがい」と言うのではないのでしょうか。次の30周年に向けて頑張っていきましょう。



## 東大阪・大東拠点 25 周年記念に寄せて

活気ある活動の継続・実践でより一層の発展を



NPO法人ナルク

会長 かみの 神野 たけし 毅

ナルク東大阪・大東拠点が、設立 25 年の輝かしい歴史を重ねられ、新たな 30 周年に向けてスタートを切られたこと事に対し、心からお慶び申し上げます。これまで素晴らしい拠点を創っておられた歴代の役員の皆様、会員の皆様、支えてこられた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

めざまニュース創刊号で、「自立、奉仕、助け合いをモットーに生き甲斐のある人生を過ごそうという心と心の結び付き」が重要で「めざま」が一步ずつ成長するよう訴えています。今こそ会員の皆様が、心と心の結び付きを大切にし、このコロナ禍の難局を乗り切っていこうではありませんか。

東大阪・大東拠点は全国に先駆けて「ホームヘルパー3級、2級研修」、「高齢者疑似体験」の実施、また東大阪市からの委託事業である「街かどデイハウス」を事業活動として展開されました。今後とも先進的な活動を展開されますよう期待しています。

高齢化社会の進展で、介護保険制度の改訂で、今後総合事業の展開が益々重要になってきます。今こそ「めざま」の総力を結集し地域社会に貢献されますよう祈念申し上げます。

設立 30 周年に向けて「楽しいナルクめざま」「安心のナルクめざま」「感動のナルクめざま」の実現と「愛ある、お互い思いやるナルクめざま」を目標に共に頑張りましょう。

# めざまめの歩み

## 1996~2016年

めざまめ20周年記念誌より抜粋



【平成8年】1996年6月16日

WAC アクティブクラブ東大阪・大東支部として東大阪市日下町に誕生  
全国で23番目の支部として63名で設立する

【平成9年】1997年9月5日~12月5日

めざまめ第1回ホームヘルパー養成研修（厚生省3級課程）開始  
（WAC アクティブクラブで5回目）東大阪市民会館・福祉センターにて開催

【平成10年】1998年5月30日

本部がNALCへ名称変更 WAC アクティブクラブ⇒ニッポン・アクティブライフ・クラブ

【平成10年】1998年7月30日~1999年3月18日

ナルク本部からの提案があり、「ポストの数ほどデイケアセンターを創ろう事業」の  
助成金（社会福祉・医療事業団）をいただいて、16回限定での「楽しも会」を開催する

1997年以降、ヘルパー研修3級課程は日下リージョンセンター（A地域）と共催で3回、  
2級課程は2回実施

平成10年 1998年9月2日~12月5日（日下リージョンセンター）実施

平成11年 1999年9月2日~12月4日（日下リージョンセンター）実施

平成12年 2000年5月10日~8月5日（日下リージョンセンター）実施

平成12年 ホームヘルパー養成研修2級課程 2000年7月15日~12月2日

平成13年 第2回2級、2001年7月13日~12月1日）実施



【平成11年】1999年11月17日~2000年3月2日

ナルク本部からの提案で、JT助成による「楽しも会Ⅱ」を3回実施

【平成11年】1999年東大阪社会福祉協議会主催シンポジウム

めざまめから西村龍太郎代表がパネリストとして参加

\*男の料理教室開催（日下リージョンセンター） 自宅では料理をしない人も参加  
当時、男性陣の活発な活動で、ボーリング、園芸、ゴルフなどの同好会もあった

【平成 12 年】2000 年 4 月 20 日

ナルク 5 周年記念パーティーでは、めざめは  
緑のジャンパーをそろえて参加

7 月 10 日 「街かどデイハウス」開所式  
北石切の個人宅で開始

【平成 13 年】2001 年 4 月 2 日 「街かどデイハウス・  
みんなでたのしも会」新石切へ移転

子育て支援準備委員会スタート

「めざめ・のびのび広場」とネーミングした  
6 月 10 日 めざめ設立 5 周年記念総会 「みんな  
でたのしも会」からも皆でつくった作品を展示

【平成 14 年】2002 年

子育て支援委員会がスタート 寺子屋教室の  
お手伝い、のびのび広場、おもちゃ病院

日下リージョンセンター和室にて

4 月 19 日～5 月 24 日

ナルクの「介護保険事業者マネージャー研修」で、

「街かどデイハウス・みんなでたのしも会」にて、1 日に 1 グループ 5 人ずつ実習受入

【平成 15 年】2003 年 4 月 17 日

めざめバスツアー あわじ花さじきツアー

【平成 17 年】2005 年 4 月 めざめ事務所 日下町から若江岩田へ移転

7 月 街かどデイハウス 5 周年記念誌 5 年のあゆみ 懐かしい写真集を制作

9 月 9 日 「街かどデイハウス」開所 5 周年 東大阪市市民ふれあいホールにて  
子育て支援のびのび広場（月 2 回）、クリスマス会（年 1 回）定着

【平成 18 年】2006 年 6 月 18 日 めざめ 10 周年記念誌発行

・介護保険実施調査・特養喫茶ボランティア・落書き消し隊・バスツアーほか

【平成 19 年】2007 年

子育て支援委員会 東大阪市地域街づくり活動に参画

助成金を受け、おもちゃなどの購入とスキルアップ講演会に使用

・インストラクター養成講座実施・バザー（6 月）・バスツアー（神戸花鳥園）・忘年会

【平成 20 年】2008 年

子育て支援委員会、再び東大阪市から助成金を受け、講習会を 3 回開催

・ナルクシニア介護サポーター養成講座～2010 年

・こんにちは運動・バスツアー（和歌山、海南地区）・忘年会

【平成 21 年】2009 年 8 月 10 日

ナルク創立 15 周年記念行事 京都会館において

・バスツアー（鯖街道、小浜）・バザー・講演会「最後までトイレに歩こう」・忘年会

12 月 17 日 15 周年記念植樹

桜の木を植樹して、東大阪市土木部公園管理課より寄付収受書拝受



車イス送迎のために日本財団より福祉車両の寄付を受ける



【平成 22 年】 2010 年

- ・ 独り暮らし会員の「見回りたい」
- ・ 講演会「バランス食で高齢期を生き生きと過ごそう」
- ・ バスツアー（なばなの里）・忘年会

【平成 23 年】 2011 年 4 月 13 日 めざまめのホームページ開設される

6 月 15 日 めざまめ 15 周年記念誌発行

【平成 24 年】 2012 年

- ・ めざまめ総会・バスツアー 和歌山方面

【平成 25 年】 2013 年 2 月 10 日

ナルク地域包括セミナーをイコーラムにて開催  
「孤立死どうしたら防げるか」

11 月 10 日

「地域に育てよう 子育て支援」研修会開催 東大阪市立市民会館にて  
(一般財団法人こども未来財団子育て支援者向け研修事業、小規模研修会)

【平成 26 年】 2014 年 7 月 4 日 エンディングノート講習会

【平成 27 年】 2015 年 2 月 26 日 第 1 回ナルク終活セミナー開催

- ・ 介護の勉強会・バスツアー(姫路方面)・めざまめウォーキング・忘年会

【平成 28 年】 2016 年 1 月 27 日 ハンドマッサージ講習会

6 月 25 日 めざまめ 20 周年記念総会 ホテルセイリュウにて

- ・ 認知症サポーター研修・春光園夏祭りお手伝い・事務所に Wi-Fi 開設される
- ・ みのわの里ボランティア・車いすボランティア (春光園)

11 月 10 日 めざまめ設立 20 周年記念・秋のバスツアー

(鳴門方面 大塚美術館～うずしお見学)



11 月 27 日 めざまめ秋の講演会 介護保険のおさらい

～これから私たちの暮らしはどうなるのか～

12 月 19 日、24 日 東大阪市が平成 29 年 4 月から取り組む

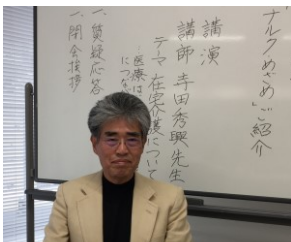
介護予防・日常生活支援総合事業についての勉強会

【平成 29 年】 2017 年 1 月 めざまめ 20 周年記念誌 発行

# めざまめの歩み

## 2017年

- 1月～ 東大阪市「新しい総合事業」へ担い手研修開始
- 3/7 自転車運転講座（河内警察署交通課より）
- 4/11 若江岩田の街歩き（悠々塾歴史コースリーダー講師）
- 5/27 新入会員研修会（西村順子氏を招いて説明）
- 6/24 第22回定時総会
- 8/11 事務所移転（東大阪市東山町へ）
- 9/27～ NALC 市民後見人養成講座開催
- 10/7 おしゃべりサロン開催（めざまめ事務所にて）
- 10/26 バスツアー 天橋立方面
- 11/19 秋の講演会 在宅介護について「寺田秀興医師」
- 11/24 バザー開催
- 12/5 コーディネーター研修会 講師：本部西村順子氏



秋のめざまめ講演会にて



ゆうホールでのめざまめバザー・上下写真



街路樹にて



# めざまめの歩み

## 2018年

- 1/7 新年会（街路樹にて）
- 2/24, 25 希来里イコーラムフェスタに参加「出前サロン」開催
- 3/29 街かど「みんなでのしも会」お花見フェスティバル（グリーンガーデンひらおかにて）
- 3/31 「お元気コール」参加者懇談会開催
- 4/28 生駒山麓を歩こう会（山本正典氏の解説で知らなかった文化財を訪ねる）
- 6/23 第23回めざまめ定時総会 田中幸夫さんお話し「転倒予防のための勉強会」
- 7/10 みんなでのしも会観劇会 八尾グランドホテル「大衆演劇と食事会」
- 7/28 新入会員研修（ナルクについてのお話し）
- 9/21 ナルク北河内エリア会議（今回はめざまめが担当拠点）
- 10/11 街かど「お楽しみ会開催」石切セイリュウにて
- 11/1 秋のバスツアー 明治なるほどファクトリー関西、堺方面
- 11/18 秋の講演会 高齢期を迎えるときに考えておくこと
- 12/4 認知症サポーター養成講座開催
- 12/6 みんなでのしも会クリスマス会



街かどお楽しみ会



生駒山麓を歩く



秋のバスツアー  
なるほどファクトリーと  
堺・千利休館にて  
抹茶をいただく



車イス外出介助ボランティア



おしゃべりサロン（東）で作品製作



ナルク北河内エリア会議



# めざまめの歩み

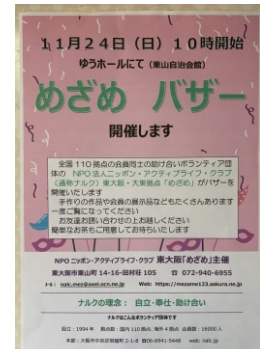
## 2019年

2019年1月～

- 2/19 コーディネーター研修会
- 2/24 イコーラムフェスタ参加 出前サロンを開催
- 3/5 うらしま太郎インストラクター養成講座
- 4/4 街かど春行事「新緑と桜散策&ランチ」
- 4/12 めざまめ春のウォーキング 今米公園から栗原神社へ
- 5/28 ナルク設立 25 周年記念イベント開催
- 6/29 めざまめ総会 イベント落語
- 7/27 めざまめカラオケ大会 於：宝箱自治東会
- 9/12 新入会員研修会
- 9/15 東大阪市一斉クリーンアップ大作戦 新石切駅～めざまめ事務所
- 9/30 外部評価調査員養成研修 グループホームの外部評価
- 10/31 秋のめざまめ社会見学バスツアー 東大阪の施設を見学
- 11/24 秋のバザー ゆうホールにて第2回目



ナルク 25 周年イベントで



めざまめ  
バザー  
ゆうホール  
で2年  
ぶり



バスツアー・下水処理場や東大阪市議会議場、野田金属工業など



東大阪一斉クリーンアップ 大作戦に参加



めざまめ総会と落語のイベント



布市福寿苑で販売ボランティア



土曜日夜の「男の会」で



運営委員会懇親会



# めざまめの歩み

## 2020年

2020年1月～新型コロナ肺炎の流行の兆し

- 1/25 西のおしゃべりサロン開催
- 3/20 春のめざまめウォーク 枚岡神社から暗峠～宝山寺へ
- 3/31 ナルクお別れ会 高畑敬一名誉会長を偲ぶ(延期)
- 4/4 お花見会 於：東石切公園前(中止)
- 4/20 本年より4/20をナルクデーに制定(中止)
- 4/29 4月のウォーキング 東高野街道を楠根川～恩智川沿い
- 5/10 ウォーキング 生駒山つつじ園へ
- 6/14 ウォーキング 玉串川に沿って
- 6/27 めざまめ総会(コロナの影響で中止)  
「男の会」メンバーで「アグリめざまめ」がスタート
- 7/17 ナルクめざまめ研修会開催
- 8/1 ゆうホールにて、「おしゃべりサロン」がお話しの会を開催  
めざまめの会員藤本勝子さんによる広島での原爆体験談
- 10/3 大阪ガス京滋支社において 高齢者疑似体験(うらしま)講習会
- 11/15 ウォーキング 大仏殿・二月堂経由で若草山へ
- 12/末 「アグリめざまめ」初収穫 水菜 小松菜など



1月事務所開きで



アグリめざまめ

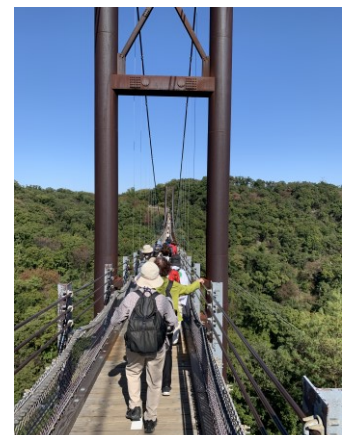


おしゃべりサロン・お話しの会



高齢者疑似体験講習

今年は6回もウォーキングのイベントがありました  
山登りは厳しいけれど、達成感はずいぶんあります！





# めざまめの歩み

## 2021年

- 2021年1月～新型コロナも変異型も出て猛威を振るう  
 (5月よりワクチン接種始まる)
- 25周年記念総会プロジェクト始動(6/24 予定)
- 1/31 かしはら水仙郷 ウォーキング
- 2/20.21 イコーラム開催(希来里) めざまめは紹介展示のみ
- 3/6 おしゃべりサロン、介護保険利用研修会  
 (布市福寿苑センター長・紀氏)
- 3/28 稲田桃ウォーキング(東大阪観光協会まちガイド協力)
- 4/13 ZOOM で新入会員説明会
- 5/1 めざまめウォーキング(雨のため中止)個人的に参加
- 5/28 ナルク本部総会中止
- 緊急事態宣言が長引いているが、街かどデイハウス休まず運営
- 6/24 めざまめ 25周年記念総会 東大阪市文化創造館にて
- 9/1 25周年記念誌発刊
- 11/21 秋のバザー予定 **楽しいめざまめイベント企画中**



イコーラム展示



介護保険研修会



街ガイドボランティア協力の街歩き



コロナでズームを使って新入会員説明会  
 この他、体操教室もズームで実施中

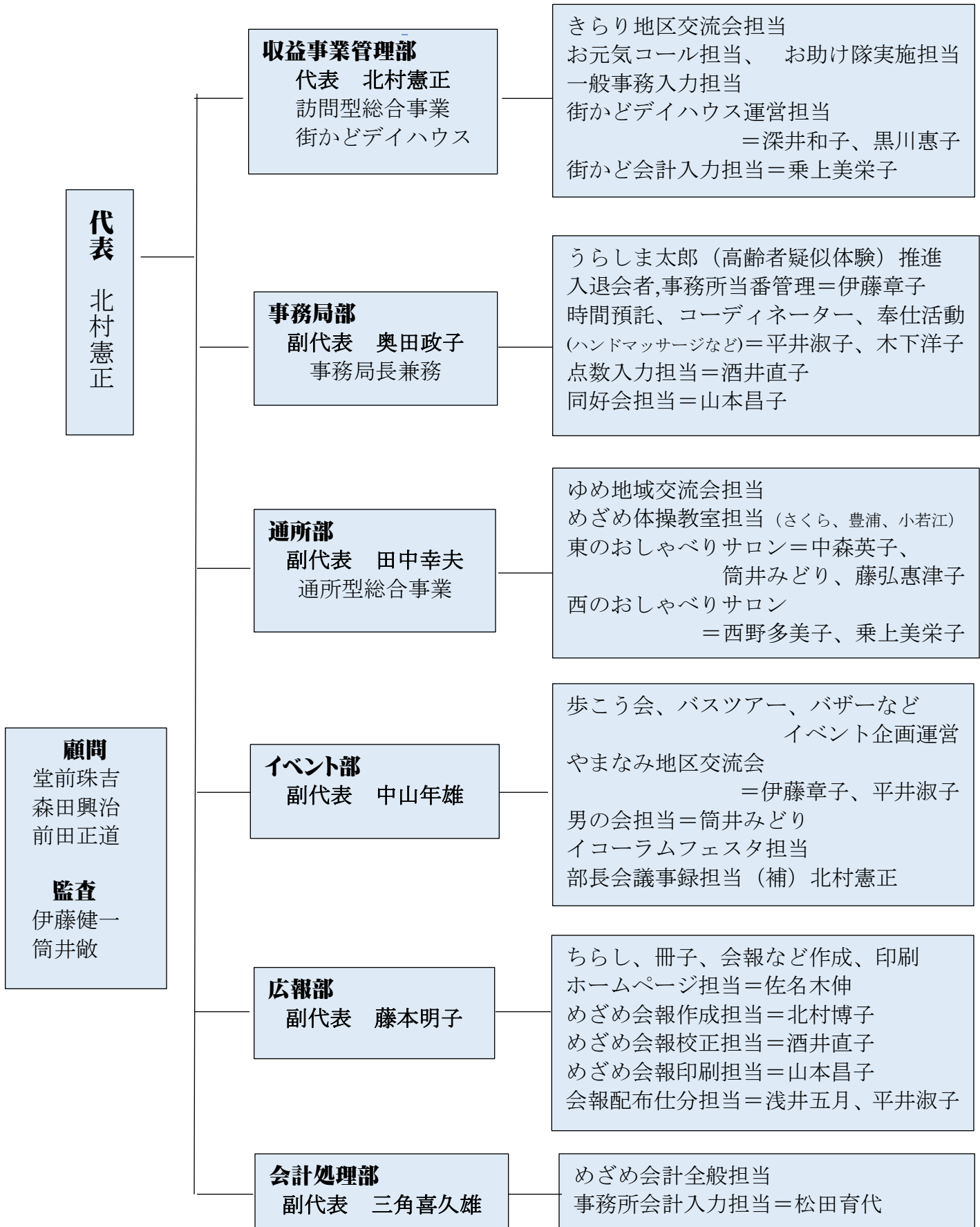


めざまめ  
 ウォーキング





# めざまめ運営組織図



## 収益事業管理部

めざま組織図にあるように、6つの部から構成され各部長の下、それぞれが多岐にわたる活動を担当しています。

当事業部の明確な目的は、単年毎に赤字を出さず、お預かり（寄付金）の最低3割は残して運営することです。又、NPO法人の自覚を忘れずに多くの収益を残さず社会へ還元することも大きな目標です。



めざま代表 収益管理部長  
北村 憲正

街かどディハウスの運営方式を時間預託活動によるものから謝金を支払うこととした年から平成29年度までは、それまで事務所が発行した点数から得た寄付金だけではめざま事務所の運営経費を賄うことが出来ず、それまで貯えられた「提供者」からのお預かり金を年間100万円単位で使うと10年後にはめざまを解散せざるを得ないと揶揄されていました。

### 街かどディハウス(東大阪市からの委託事業)「みんなで楽しむ会」を運営

引き続き介護予防措置によって要支援者、要介護者の増加を抑制し、健康寿命を延ばすお手伝いをさせていただきます。

### 総合事業(東大阪市介護予防・日常支援総合事業の略称)への積極的な参加

高齢者向け助け合いボランティア団体としての責務を果たしながら「会員」の生きがいを見出す機会となっています。そして、交通費にも満たない報酬を頂戴することによって「利用者」に負担を感じさせない仕組みによって私たち団体が真に求めている「助け合い」を実感させて頂いています。

ナルクの基本「助け合い」活動の一方で、私たちは楽しいイベントを企画し、実行しています。それを行うために加入される「会員」さんも大歓迎で自ら先頭に立ってもらっています。その各イベントで「参加費」という名目で事務所は「寄付金」を頂戴していますが、「めざま」という組織を運営し続けるためには大切なことです。

交流会やお元気コールの充実、そして東大阪市と連携しながらクリーンアップなどのボランティア活動にも参加していきます。

諸先輩の努力の結果25周年を迎えることが出来ました。これからさらに25年先まで見据えて健康が続く限り日々努力したいと思います。

## 事務局部



めざまめ副代表 事務局長  
奥田 政子

### 現状

- ・コーディネーター連絡会議 月1回第3火曜日に10時30分～12時まで、現在コーディネータの方が集まり現状と悩みを共有し解決できるように検討。
- ・ハンドマッサージ 昨年からコロナウイルスで特別養護施設に出入りできなく中止の状態。
- ・会員の減少 最近入会者は少なくなり設立25周年も経ちますと会員が高齢化や死亡などで何もできなくなり退会する人が増えて会員が減少の傾向。

### 活動の目標

- \* 預託点数を使っただき会員の助け合い利用を増やす。
- \* 同好会を今年中に3つ増やし楽しんで参加
- \* 社会貢献の場所 特別老人介護施設や子育て支援のお手伝いを増やし参加。
- \* 地域の方々に NPO 法人ナルクめざまめの存在を知っていただく活動を心がける。  
めざまめも設立25年、高齢化が進み若い会員さんの増加が見込めなく世の中のニーズも変化し「助け合い」だけでなくナルクに入会してよかったと思える楽しい会になるように取り組みます。

### 25年間で記憶に残ったこと

本部15周年記念イベント「中山道エコ・ふれあいウオーク」東京日本橋から京都三条大橋まで（めざまめは2名参加）30日間で完歩して近隣の方々でお迎えしたとき（今は亡き高畑名誉会長）は大津あたりから体調を崩され点滴を受け、三条大橋でお嬢さんがお迎え、安堵され涙を流され感動いたしました。

### 苦勞したこと

街かど（みんなでたのしも会）立ち上げ時、市役所のOKがなかなか出なくて毎日役所に通い室長と話ができる様になり、今は亡きめざまめ代表の松田さん他、八尾市の街かどに関わる人たちに応援をお願いして市役所で話し合い契約に至ったこと。その時街かどに関わって頂いた方々に感謝いたします。

### 楽しかったこと

1年に一度のバス旅行で車いす参加の方たちを家までお迎えに行き、昼食の時の笑顔が忘れられない。

土曜日に事務所を使用しないので、東のおしゃべりサロンを立ち上げ午後3時までとして、話に花が咲き、手も動かし作品が仕上がって嬉しくなります。

本部の25周年のバザーに出店し売り上げの一部を寄付することができた。昼食にとパンを100個仕入れたがすぐに完売、コーヒーも評判が良かった。

### 今後の抱負、方針

会員が楽しく参加できる「楽しいナルクめざまめ」を目指し、ナルクの理念である「助け合い活動」ができるよう努力する。



## 会計処理部

めざまが 20 周年を迎えてから 5 年が経ち、この間世の中の変化と会員の高齢化により提供活動の内容も収入面に於いても減少してまいりました。

会計に於いても会員の減少により、拠点交付金・提供活動の寄付金などの収入が減少していく中で、何とか収益性を上げ、めざまを維持していきたいという思いから、2017 年には事務所移転により、経費の中で大きなウェイトを占める家賃を下げる事が出来ました。

しかしこの年は準備などで家賃が 2 カ月だぶったり、引越費用などで大赤字となりましたが、その翌年には引越しの効果が現れて、4 年間続いた赤字も解消し、以後黒字の状態が続いています。

街かどデイハウスのスタッフをはじめ、役員・運営委員・会員の方々が、収入の確保と経費の節減に励んで頂いた結果だと思い、感謝申し上げます。

それには新しい収益源として、総合事業・うらしま太郎(高齢者疑似体験)・体操教室・おしゃべりサロン・バザー・ウォーキングなどいろいろなイベントや企画を実行して頂きました。

ところが 2019 年度末よりコロナ禍となり、あらゆる行事が中止を余儀なくされて収益面において危機的状況に陥りました。その中でも更に努力を重ねて、コピー機の返却や経費の節減により、この 2020 年度も昨年度に引き続いて 25 周年記念事業の費用を「運営引当費」として 30 万円計上することが出来ました。

今後はコロナ禍による会計への影響を踏まえて、コロナウイルス不活化成分の発掘を始め、在宅でも可能なリモートワークにも取り組んでいます。



- ① Money One の伝票入力
- ② ゆうちょダイレクトの利用
- ③ 銀行振込及びゆうちょ口座間の振替
- ④ 入出金明細及び残高照会
- ⑤ 通帳未記帳分の照会

なお、将来的には次のことも検討しています。

- ① 提供活動・預託点数と会計ソフトとの連動
- ② 提供活動寄付金との連動による領収書の印刷・発行
- ③ Microsoft Access の様々な活用

良い案がありましたら取り入れていきたいと思っておりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



めざま副代表 会計処理部長  
三角 喜久雄



## 通所部



めざまめ副代表 通所部長  
田中 幸夫

### 活動の目標、指針

平成 29 年 10 月から、①「おしゃべりサロン（東）」が始まりました。将来的には、会員外にも解放することを目指して、とりあえず会員を対象に月 2 回土曜日にめざまめ事務所で開催しています。また、令和元年 11 月からは、②「西のおしゃべりサロン」が始まりました。①と同様、会員を対象に月 1 回土曜日午後に、会員である西村龍太郎さん宅を使用させてもらい開催しています。いずれも、会員有志が運営に携わっています。

また、総合事業通所型つどいサービスとして、平成 30 年 10 月から、①「さくら体操教室」を毎週木曜日の午前中に菱屋西公民分館にて、②「豊浦体操教室」を月 2 回金曜日の午前中に豊浦自治会館にて、開催しています。また、昨年（令和 2 年）10 月からは、③「小若江整骨院体操教室」を月 2 回水曜日の午後に上小阪自治会館にて開催しています。いずれも、めざまめ会員の中で市の定める担い手講座を受講されたメンバーが運営に携わっています。

健康寿命を延ばすために大切な要素は「食事（栄養）」と「運動」と言われています。そして、さらに効果的なものは「人と人とのつながり」と言われています。コロナ禍の中、なかなか困難な状況ではありますが、「人と人とのつながり」を育む「通いの場」づくりが求められています。めざまめとして、是非その一翼を担っていきたいと考えています。

### 入会してから今までを振り返って思う事

入会前後の経緯について触れておきます。市の外郭団体である東大阪市社会福祉事業団で満 60 歳の定年を迎えました。再雇用で勤務を続けたものの、“老後”にすることを探すために、6 年前の 2 月 7 日に「地域支え合いづくりフォーラム in 東大阪」の堀田力氏の講演会に行き、現・めざまめ顧問である前田正道さんに出会いました。それが、今に至る地域活動の始まりでした。5 月から、リージョンセンターでの「まちづくり意見交換会」に参加、それが「東大阪市『集いの場の会』」のイベントやサロン活動、新たな「『通いの場』連絡会」設立構想につながっています。また、8 月からはリハビリテーション専門職として取り組んでいた「東大阪市 PT・OT・ST 連絡協議会」の活動を本格的に再開しました。そして、前田さんとのご縁で、ナルクめざまめの故・田邊榮一郎さん（2021/5/3 逝去）と知り合いになり、田邊さんの強力な勧誘にあい翌年入会に至りました。4 年前の 3 月に事業団を退職、「東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部」を設立、めざまめの「さくら・豊浦体操教室」をはじめ市内 12 か所の教室のお手伝いをしています。2 年前からは、職能団体である東大阪市理学療法士会の活動も加わりました。めざまめでの取り組みを含めて、東大阪市における「地域リハビリテーション活動支援事業」創設、とりあえずは市内 300 か所の「通いの場」創設を目標として活動しています。

入会してからはすぐに運営委員に指名され、その2年後、現在の北村代表体制では副代表になりました。25年の歴史の中で、たった5年あまりの会員歴ですが、過去のことを知らないことを強みにして、先輩会員を対象に「サロン」の意義や「住み開き（自宅などを開放してサロンとして運営すること）」の勧めなどの研修を行いました。それが、「おしゃべりサロン」や「つどいサービス」の創設につながってきたと自負しています。

## 今後の抱負、方針

「させられる」のではなくて「やりたいからやる」をモットーに、少しずつ背伸びして、さまざまな活動をしてきたつもりです。若い人たちとの交流を図ろうと言うことで、6月に豊浦体操教室への大学生の参加が実現しました。これからも、会員の皆さんとともに、少しずつ少しずつ進んでいけたらと思っています。みんなで健康寿命を延ばしましょう。是非、皆さん、めざまの活動にご参加ください。どうぞ、よろしくお願いします。

2021/7/1 記



めざま副代表 広報部長  
藤本 明子

## 広報部

### <活動指針>

広報はめざま会報とホームページの2つです。

めざま会報は月一回の発行ですが、作成・校正・印刷・出来上がった会報を折りたたむ・それを配る地域ごとに仕分ける・そして会報を配る人など・・・多くの会員さんの手によって作られています。

ホームページもやはり会員様によって作られています。

### <入会してからの感想>

入会してまだ2年と短いのですが、広報部長になり手が無いということで名前だけ！ということでお引き受けしたのですが、代表の北村さん以下真剣にナルクの活動に取り組んでおられることに感銘を受けています。

ナルクのことを多くの人に知ってもらい少しでも会員様が増えればという気持ちでお手伝いさせていただいています。

### <抱負>

会員の方々に小さな事柄でよいのでぜひ投稿をお願いしたいと思っています。会員様だけでなく多くの皆さまにナルクめざまは広がることを願っています。



## イベント部

### <活動指針>



めざま副代表 イベント部長  
中山 年雄

イベント部は、今期・やまなみ交流会・歩こう会・バスツアー・バザー・イコーラムフェスタ・男の会等の担当としてスタートいたしました。昨年 2 月頃からのコロナ問題で、早々にバスツアー、バザーの中止を決定。その他の活動についても、国や東大阪市の方針、めざまの方針に基づき活動の有無を判断してまいりました。結果、活動は思うようにはいきませんでした。

それでも、交流会・歩こう会・男の会では楽しいナルクの実現を目指し、「巧遅よりむしろ拙速」を念頭に努力してまいりました。そのため、しばしば、参加会員にご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

### <入会してからの感想>

2017 年 1 月ナルクに入会してから 2 年間は、私自身たいした活動はしていませんでした。ある時、広報紙制作の手伝いをして内部の大変さを知り、自分も何かしたいと申し出ました。そして事務局次長という立場で、いろいろ内部の仕事の手伝いをさせていただくようになりました。会員の方々の名前と顔も一致せず、様々な事情も全くわからず、運営委員会の議事録を作るのに何時間もかかる有様でした。

しかし、そこで話し合われている様々な課題にふれ活動するにつれ、コーディネーターの大変さや利用者とのつながりの深さ、会員を増やすための地道な活動、原稿を依頼し編集し校正し制作する一字のミスを厳しく責められる割の合わない、けど無くてはならない活動など内部のことを知るほどに徐々に自分の役割、できることがわかってきたように思います。

### <抱負>



「男の会」から始まった「めざまアグリ」では、会員宅の庭を耕して野菜作りをしています

提供者となれる男性会員が増えて、利用者の希望にどんどん応えられるような「めざま」でありたいと思います。年齢を経て腰が痛い、膝が痛い、血圧が高い、目が見にくい・・・でもできることはあると思います。誰も一人では何もできません。でも何人が集まればできることは増えていきます。

私も、会社勤め以外何もしてきませんでした。近所付き合いは女房まかせでプライドは高い。人から指図されて何かをするのはイヤ。自分に出来る事はない。

こういう事から抜け出しましょう！ 一緒に何かを始めましょう！

# めざまめ会員の声



25周年おめでとうございます。ボランティアの催しで高齢者疑似体験(うらしま太郎)をされている会員の方の姿に、私も何かできそうとの思いで入会しました。あれから20年、いろんな方に出会えました。これからも自分のできることを無理せずマイペースで活動をしていきたいです。 Y.K.

めざまめ会員になられて、もう20年以上の会員さんからは、「めざまめは縛りがなくていい」とのこと。 酒井

友人に誘われて入会、ゴルフの同好会もしたし、街かどの講師もしたことがある、今は別の同好会で楽しんでいる。それぞれが、やれる時間にやりたいことを、やれる方法で楽しんでやる。そんなざっくりとした会だけれど、ゆるく繋がっているのがいい。(Nさん、Sさん)

縁がありまして友人の紹介で入会いたしました。歳を重ねることにより行動範囲が限られてきますが地域に根付いたナルクめざまめですのでその中で人の輪が広がりこの先寂しい思いをしないで心豊かに残る人生を楽しく送ることができると思います。

私にとりましたら人が財産だと思っています。お世話いただいている役員さんには頭が下がる思いです。ありがとうございます。 M.T.

ナルクめざまめの先輩会友さんとお花がご縁で、ナルクに入会して、2年少し?になります。最初はよくわからず参加もしていませんでしたが、会友さんのお勧めで“おしゃべりサロン”に参加したのがきっかけでとても楽しいなって思い、今では事務所当番も出来るようになり、パソコン教室にも参加させていたたいです！主人と一緒に月2回ですが、体操教室に参加させてもらっています。コロナ過の中、健康に過ごせますことに感謝です。 E.F.

数年前に家内が亡くなり引き籠もっていたところ昔からのパソコン講習会で、めざまめ会員に声をかけられ、また、ウォーキングにも誘われました。めざまめには家内がヘルパー講習を受けたときから入会していて、街かどでパソコンの講師もしました。めざまめ広報部にも所属するようになってこれからも少しでも役立つように活動していきたいと思います。 S.S.



## めざまめふれあい交流会

ふれあい交流会は、毎月第2土曜10時から3会場で行われています  
めざまめ会報やナルク新聞を会員さんの手元へ届けるために帯封などもしています  
その後、めざまめからの報告や皆さんの意見、提案などを元に話し合いをします  
(東体育館、希来里イコーラム、市民多目的センター)

### 東 やまなみ地区



やまなみ地区は、東大阪市東体育館小会議室を利用しています。毎回14~15人が参加し、事前に広報部によって作成された会報などを会員に手渡すための作業を手分けして行います。後半は、記事内容の詳細説明や補足説明を中心に交流をはかっています。高齢化の中、コロナやガンのような病魔、目や耳の衰え、膝や足腰の痛みなど人間を苦しめる毒はたくさんありますが、最も悪いのは”孤独という毒”という説もあります。一人ではないと思える場づくりの一環ととらえ、積極的に参加くださるようお願いいたします。参加者一人一人が一か月の間に起こったこと・感じたこと・失敗した

ことなどを伝えられる場になれば、と思っています。(中山)

きらり地区は、いつもは比較的大きい部屋を借りていますが、たまに部屋が取れないことがあります。めざまめがお借りしているロッカー前のスペースで新聞配布準備を行なっている様子です。

集まる人数が少ないので、体操してみたりいろいろ考えています。ロッカーがあるので、当日来なくてもと考える人もあるのかと思ったりしていますが、是非当日の参加で近況を報告し合いましょう。

(北村)

### 中 きらり地区



### 西 ゆめ地区



ゆめ地区は、近鉄・JR河内永和駅すぐ北にある市立市民多目的センターを利用しています。毎回、西地区在住の会員約10名と部長の田中が参加しています。NALC本部の新聞とめざまめ広報紙の情報確認の後は主に部長への率直な質問・意見表明の時間です。時間預託活動の対象範囲など、めざまめを通じて本部に意見具申、変更にいたったこともありました。時には頭を抱える難題もありますが、会員の皆さんが率直に考えを表明できる、そして会員の皆さん

の率直な声を直接聞くことのできる貴重な機会です。話し合いの後は最後にリハビリテーション専門職である田中の助言指導のもと、みんなで体操を行っています。最近は、コロナ禍の影響で新聞・広報紙の受け渡しだけになっていますが、早い再開が待たれます。(田中)

# おしゃべりサロン

## 「おしゃべりサロン（東）」

### 東地区

活動日時：毎月第1・第3土曜日 10時～15時

活動場所：めざめ事務所

担 当：筒井みどり・藤弘恵津子・中森英子

めざめ事務所が現在地（東山町）に移転した際、東地区在住の会員有志（坂谷さん・大川さん・奥田さん）が「可能であれば、将来は会員外も対象にした“サロン”をやりたいが、まずは会員限定で始めよう。担当者がおもてなしをするのではなく、まずは情報・意見交換（おしゃべり）から始めていこう」ということで、平成29（2017）年10月、“おしゃべりサロン”と名付けてスタートしました。平成30（2018）年と令和元（2019）年の2月には、「出前サロン」の名前でイコーラム・フェスタにも参加しました。

その後、2代目になる現在の担当者3人が参加者の希望を受けとめて、おしゃべりだけでなく、時には作品作りや塗り絵などにも取り組んでいます。また、事務所のお隣りにあるゆうホールで地域包括支援センター職員を講師に招いて「介護保険に関する研修会」を開催したりすることもあります。西地区でも「サロン」が始まったことを契機に、現在は「おしゃべりサロン（東）」と名乗っています。



## 「西のおしゃべりサロン」

### 西地区

活動日時：毎月第3土曜日

13時30分～15時30分

活動場所：会員の西村龍太郎さん宅

担 当：西野多美子・乗上美栄子

めざめ事務所での「おしゃべりサロン」が好評なのを受けて、北村代表・奥田事務局長（当時）が別の地域でも「サロン」を始められないかと考え、西村龍太郎さんにご自宅（西地区・高井田中）の会場提供の了承を取り付け、担当者を確認して、令和元（2019）年11月から始まりました。アットホームな雰囲気、みんなでおしゃべりに興じています。



※ 「東」「西」いずれも、コロナ禍の影響で最近では休止が多くなっていますが、早く本格的に再開したいものです。



左；介護保険の勉強会

右；イコーラムでの出前サロン





# 街かどデイハウス みんなでたのしみ会

【名称】街かどデイハウス「みんなでたのしみ会」

【開催場所】東大阪市西石切町 3-2-6-101,102（新石切駅徒歩 3 分ローソン北隣）

【連絡先】TEL & FAX 072-980-7040

【開催日時】月曜日 火曜日 水曜日 金曜日 午前 10 時～15 時 30 分

【利用料（給食費を含む）】700 円（内 利用料 ¥300+昼食代 ¥400）

【その他の費用の有無】午後の趣味活動での材料費は実費（曜日によって内容が変わります）

【主な活動内容】10 時～12 時 介護予防プログラム 3 種 13 時～15 時 趣味活動

## 街かどの ひとコマ



コロナ対策しています



### 趣味活動の内容

講師陣敬称略

麻雀（青山文夫リーダー）、はがき絵（藤本陽子）、抹茶作法（増田啓子）、習字（藤本陽子）、  
太極拳（藤本陽子）、手芸（藤森三千代）、アレンジフラワー（増田啓子）、習字（藤本陽子）、  
折り紙（藤弘恵津子）、詩吟（下中正実）、絵手紙（西川正野）ほか（2021年7月現在）

東大阪市ホームページ 街かどデイハウス事業所内に掲載

[www.city.higashiosaka.lg.jp/0000026786.html](http://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000026786.html)





## 東大阪市街かどデイハウス運営委託事業

(東大阪市民を対象とした事業です)

### 運営：NPO 法人 NALC(ナルク)東大阪・大東拠点「めざめ」

住所：〒579-8027 東大阪市東山町14-16-105

電話：072-940-6955

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

Eメール：[nalc.mez@axel.ocn.ne.jp](mailto:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp)



ナルクめざめ  
QRコード

## 「街かど」って何ですか？ どこですか

東大阪市の「街かどデイハウス運営委託事業」は、自立の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、ナルク「めざめ」が運営事業者として実施しています

### 内容

午前中は介護予防（認知症予防や運動機能向上）を目的に活動しています

昼食は手作りのヘルシーでおいしいご飯をみんなでいただきます

午後からは、曜日毎にいろいろな趣味の時間を楽しみます

### 利用できる人

65歳以上の介護保険を利用していない人どなたでも

### 利用料

1日700円（10時から15時まで利用する場合）

昼食、おやつ代を含みます

午後のプログラムによっては実費負担あり

### 利用申込

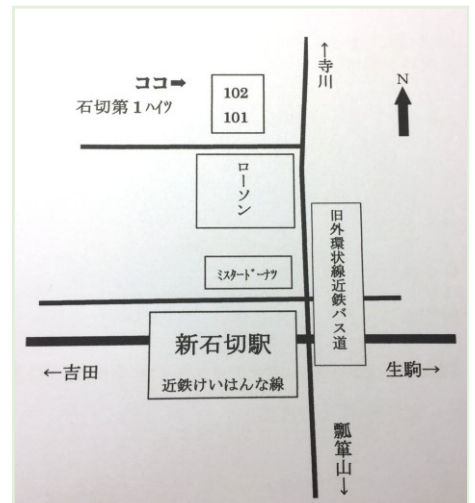
東大阪市への利用申込が必要です（お手伝いします）

### 実施場所

〒579-8013

東大阪市西石切町3-2-6 石切第1ハイツ 101、102号

近鉄けいはんな線・新石切駅北へ60m ローソン北側



電話とFAX：**072-980-7040**

開催日のみスタッフがいます（月、火、水、金、10時から16時まで）



みんなでのしも会  
ブログ  
QRコード

# めざまめ 同好会 生涯学習活動



めざまめウォーキングで府民の森 なるかわ園地つつじ

「生涯学習」とは、一般には人々が生涯に行うあらゆる学習、すなわち、学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、趣味など様々な場や機会において行う学習の意味で用いられます。(文部科学書ホームページより)

めざまめの活動は、「助け合い活動」だけでなく、同じ趣味の人たちの集まりである「同好会」を通して生涯学習の場を拡げています。同好会の新しい立ち上げを歓迎します。仲間の輪を拡げましょう。

## パソコン勉強会サロン

活動日時：毎月第4月曜日 10時～12時

活動場所：めざまめ事務所

担当：藤本明子、北村博子



2018年4月から開始した同好会です。谷井洋子先生のパソコン同好会が解散した後、事務所移転もあり新たに開設されました。メンバーは2021年には9名を数えますが、事務所のWiFiの利用で新しい方法で勉強中です。新型コロナの影響で、たくさんの人が集まらない状況になり、ZOOMやSkypeなどのリモート会議が必須になってきました。それに参加できるように、また、会議を主催できるように取組中です。

スマホで連絡を取り合い、パソコンとの連携や、今後は動画の編集などにも挑戦していきたいと思えます。参加費は200円、事務所使用料として少しでも還元できればと考えて活動しています。わからないことは互いに教え合えるような会になればと考えています。



## 囲碁将棋同好会

活動日時：毎月第4水曜日 10時～15時

活動場所：めざめ事務所

会員募集中 どなたでもどうぞ



現在、同好会員は5～6人で活動しています。西川さん、鈴木さんはゴルフ同好会で一緒だった故山田さんに誘われて、主に囲碁のほうで活動しています。鈴木さんは先生級の腕前の持ち主、興味のある方は是非挑戦しに来てください。堂前さんは将棋を主にしていますが、今年はコ

ロナで参加者が少なく今は一人なので、インターネットでの対戦です。やってみたいと思われる方は、初心者の方もどうぞご参加ください。密集にならないように、換気扇や窓を開けたりしています。消毒や体温測定もご自分でやって貰っています。月一度の会なので楽しみに来ています。体の続く限り、仲間と一緒に勝負していきたいですね。

## 手芸同好会

活動日時：第2,第4木曜日 午後

活動場所：希来里イコーラム

担当：辻田ひろ子

月2回（第2・第4木曜に若江岩田「希来里」6階の部屋を借り作品を作っています。昨年10月に上嶋先生が突然亡くなられて私達は解散を余儀なくされました。ですが、この時「さしこのカバン」を作成中で、仕上げるまで続けることを話し合いました。そんな中で、皆が何とか継続したいという気持ちになり現在4人で頑張っています。



作品は、写真のように私達なりの作品を作っています

- ・さしこのカバン
- ・ポーチ
- ・牛の押し絵
- ・きめこみパッチワーク
- ・トイレトペーパーホルダー



## お抹茶茶話会

活動日時：毎月第2水曜日 13時～15時

活動場所：市民多目的センター

講師：増田啓子

担当：乗上美栄子、西野多美子



2019年3月より始まった“お抹茶茶話会”は和気あいあい楽しい時間を過ごしています。

おいしいお菓子を食べて、お抹茶をいただいて、ホントしあわせ。ほとんどの人は茶道は初めてでした。

講師の話に小さい眼を大きく開いて（失礼）、熱心に聞き入っています。堅苦しくなく、なごやかな雰囲気で、

あっという間に時間が過ぎていきます。皆さまもごいっしょにいかがですか。持ち物など講師が用意しますので、特に必要ありませんが、参加費は、毎回400円程度です。準備の都合上、参加（入会）希望の方は3日前までに、西野（電話：06-6723-2162）まで連絡ください。

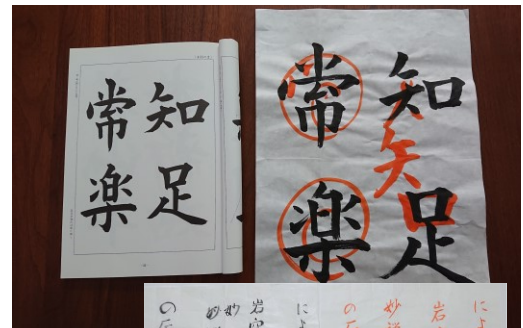
## 習字同好会

活動日時：毎月第1火曜日（変更の場合あり）

活動場所：希来里イコーラムにて

講師：西村龍太郎

担当：大窪洋子



習字同好会は、若江岩田駅前「希来里」6階の教室で毎月第1火曜に行っています。講師は西村龍太郎先生です。先生は、高井田からバイクか自転車でいらっしゃいます。生徒数は、男性1・女性5名です。

まっすぐ、ななめ、上げる、下げる、止めると、いつも言われています。頭ではわかっているのですが、手は思うように動いてくれません。先生の朱書きで真っ赤になります。が、よいところがあれば、褒めてくださいます。そんな時は、とても嬉しいです。ボケないよう、認知症にならないよう1字でも多く書けるよう努力しています。毎月、友達に会いお話しできるのも楽しみです。会費は月400円、お手本は漢字・仮名など本をコピーしてお渡しします。半紙も会からお渡しします。時々、予約の都合で教室が変わることもあります。

興味のある方は、めざめ事務所までお問合せください。皆様のご入会をお待ちしています。

## 卓球同好会

活動日時： 毎週月曜日  
13:00～16:00  
活動場所： 西岩田自治会館  
担当： 平井淑子

西岩田自治会館で、毎週月曜日1時から卓球をして楽しく遊んでいます。仲間は今7人ですが、興味のある方はどうぞ遊びに来て下さい。

コロナ感染が広がる前は、2時半頃から“もぐもぐタイム”をしてお茶を飲みながら社会で起きる事件や気になることなどお寺さんやお墓のことに話しが及ぶこともあります。みんなの話を聞いていろいろな考えがあることを知ることはボケ防止になっているかもしれません。おしゃべりをする時間を共有して仲間のいる有り難さを感じています。



25周年記念総会での卓球同好会のパフォーマンスは、「真っ赤な太陽」の曲でダンスを披露しました。

## カラオケ同好会

活動日時： 毎月第3金曜日  
13:00～16:00  
活動場所： 新石切駅前  
カラオケ「まねきねこ」  
担当： 巽 千代子

会員は、男性2名、女性9名で活動していましたが、コロナで緊急事態宣言が出てからお休みになっています。今でもずっとお休み中です。少しでも早く再開したいと思っています。





# めざまし会報紙の変遷 1995～2021年抜粋

1995年6月創刊号



1997年10月



1998年7月



1998年10月



1999年10月



1999年11月



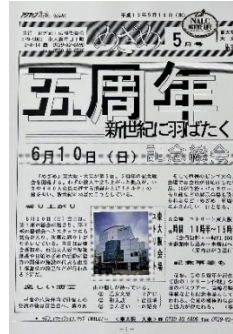
2000年7月



2000年12月



2001年5月



2001年6月



2002年2月



2004年1月



2005年8月



2008年12月



2011年1月



2013年3月



2014年11月



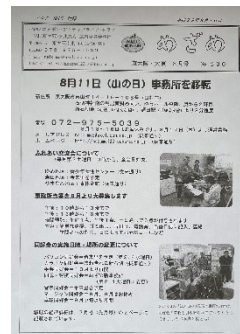
2015年1月



2015年12月



2017年8月



2019年12月



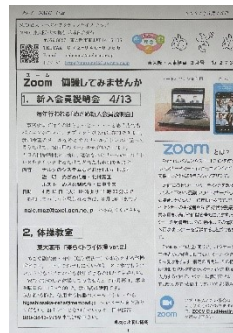
2020年1月



2020年11月



2021年3月



2021年7月





## あとがき

創立 25 周年記念総会を会員皆様の協力の下、無事に盛大に行うことができましたことを感謝申し上げます。この 25 周年記念誌には、総会時の写真もいくらか掲載することができました。

めざまは、日本に介護保険のなかった時代から、「ホームヘルパー養成研修」（今は初任者研修という）をしたり、東大阪市委託の「街かどデイハウス」を立ち上げたりしました。介護保険の利用が当たり前になった現在は「東大阪市総合事業」に取り組んだり、高齢者にとっての先進的な歩みを重ねてきました。

2020 年からの新型コロナウイルスが世界中に広がっていますので、緊急事態宣言などが出て不要不急の集まりは中止、外出もままなりません。めざまの運営に支障のないよう努力しています。

変化の激しい時代に即応して、新しい機器（パソコンやタブレット、スマートフォンなど）を使ってのビデオ会話や ZOOM 会議、体力維持のための体操教室までできるように挑戦しています。

振り返ってみれば、めざま会報紙が 25 年間ほぼ毎月発行されているのは驚きです。その時々広報の担当者が繋いで今に至っています。はじめは写真やイラストは切り抜いたものを貼り付けていましたが、今ではかえって斬新に感じます。ワープロの活用からパソコンの Windows10、11 へと徐々に変わっても、めざまの活動が活発でなければよい会報は作れません。皆様の楽しい活動でこれからも繋いでいきたいと思えます。ご協力お願いいたします。（広報部）



ナルク東大阪・大東拠点「めざめ」

発行日 令和3年9月発行（2021年）  
発行者 NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
（NALC・ナルク）東大阪・大東拠点「めざめ」  
住 所 〒579-8027 東大阪市東山町14-16-105  
（ゆうホール自治会館東隣）

電話とFAX 072-940-6955  
E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp  
ホームページ <https://mezame123.sakura.ne.jp>

