

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>

2023年



東大阪・大東拠点 1月号 No. 295

2023年を迎えて～新たな船出

ナルク「めざまめ」代表 奥田政子

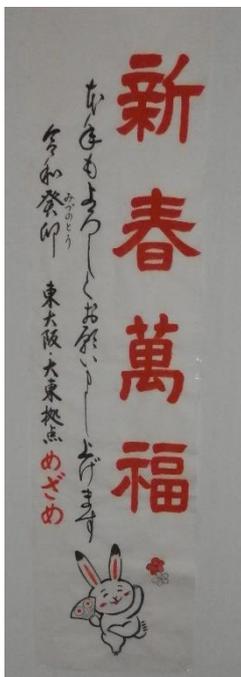
あけましておめでとうございます。皆様にはお健やかに新年をお迎えることと心からお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症、ウクライナ情勢、物価高、エネルギー高と暗いニュースの多い中、FIFA ワールドカップで日本選手が一つになり強豪国ドイツ、スペインに逆転勝利し勇気と希望と感動を与えてくれました。ナルク「めざまめ」も、3年余りのコロナ禍で福祉施設の夏祭り、外出のお手伝い、秋祭り、ハンドマッサージなどの活動を中止せざるを得ませんでした。会員の皆様の助け合いで出来る範囲内で提供活動を行っていただきました。

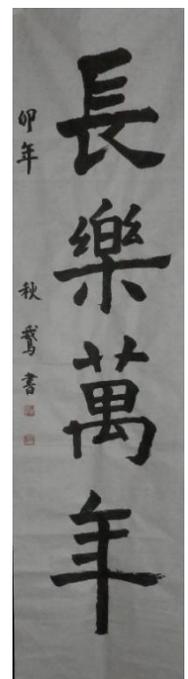
今年は2月にナルク「めざまめ」と、街かど参加者の作品のピーアールを兼ねた作品展を、秋にはバザーを、またコロナが落ち着けばバス旅行も計画できればと思っています。昨年総会で「子供食堂」を立ち上げる計画を発表しましたが、いろいろと検討すべきことが多く、ご報告するまでには至っていません。今後とも出来る限りの努力をしたいと思います。

近年ナルク「めざまめ」は収支のバランスが良く、黒字で健全な運営ができておりますが、ひとえに皆さまの協力と街かどなどの運営に係る方々のお陰と感謝しております。今年はウサギ年に因んでホップ、ステップ、ジャンプと楽しいナルク「めざまめ」、安心のナルク「めざまめ」、感動のナルク「めざまめ」を目標に頑張ります。

本年もご協力ご支援のほどよろしくお願いいたします。



書 三角喜久雄



書 山本昌子

2023年1月号の目次

- 1面 新年のごあいさつ
- 2面 ダイハツ工業様「浦島太郎」体験、西のおしゃべりサロン案内 賛助会員名
- 3面 街かど作品展の案内
令和五年事務所開き
- 4面 めざまめ文壇 事務局だより
- 5面 街かど「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定、お知らせ 編集後記

ダイハツ工業様高齢者疑似体験「うらしま太郎」報告

令和4年11月27日ダイハツの技術研究会からの要望で、高齢者疑似体験のインストラクターとして、奥田代表と2名で、池田市神田町にあるダイハツ本社近くの会場へ訪問しました。車両は、BMWの普通車、トヨタのプリウスとC-HR、ダイハツのタントの4台が準備され、ナルク・めざめから「うらしま疑似体験用具を4セット」持参しました。体験者は8名で4名が交互にだいは装着して、あとの4名は介助者として乗降に付き添う。私たちは、その脱着と装着を指導し、乗降に立ち合い、「気づき」のヒントとなることを口にする。それぞれの車両に乗降、視界や可動範囲の確認や感触を試され、出身部署の違いからか、それぞれの方々に違った「気づき」が発見できたのではないだろうかと感じました。細かい出身部署の紹介はなかったのですが、色々なところから来られている様子でした。

体験の後にそれぞれのグループから「気づき」の発表があり、最後に奥田代表が総評され無事終了することができました。コロナが原因でほぼ3年振りの高齢者疑似体験の実施でしたが、今後もチャンスを生かして社会貢献していきたいと思っております。



“西のおしゃべりサロン”が「交通安全講習会」を開催します

日時：令和5年2月2日（木）13：30～15：00

会場：希来里5階・若江岩田駅前市民プラザ・料理教室

内容：河内警察・交通課の方を講師にお招きして、歩行者の注意点、自転車の正しい乗り方（4月からのヘルメット着用の義務化を含めて）、運転免許の返納などについて、お話しいただきます。

参加費：200円

定員：30名【先着順】

申込み方法：めざめ事務所までお電話ください。【締切：1月27日（金）】

日程、会場の都合で、“西のおしゃべりサロン”のホームグラウンドである市民多目的センターでの開催が困難だったため、希来里での開催となりました。若江岩田駅前の交通至便なところです（希来里・地下に駐輪場あり [150円]）。やまなみ地区、きらり地区の皆さまも是非お越しください。また、非会員の方の参加も大歓迎です。

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

イコーラムフェスタ開催のご案内

例年通りイコーラムフェスタが下記要領で開催されます。めざめでは昨年好評だった出前サロンを今年も開催致します。前回よりも広いスペースを確保してありますので会員の皆様、是非ご来場ください。

記

開催日：2023年2月18日（土曜日）、19日（日曜日） 午前10時より午後3時まで

場所：近鉄若江岩田駅前 希来里施設棟 6階・イコーラムホール他

めざめサロンの会場は19日13時より15時まで6階イコーラム第2研修室です。

“みんなで楽しむ会手作り作品展” 開催のお知らせ

東大阪市からの委託事業として運営する「みんなで楽しむ会」が手作り作品展を下記の要領で開催致しますのでご案内申し上げます。

街かどデイハウス、午後の趣味の活動で利用者の方々が制作した作品（手芸・刺繍・習字・ハガキ絵・ちぎり絵等）を一堂に、皆様に見ていただき、制作者の励みとなる集いの場となることを願っています。また、楽しい制作指導実演も行います。お友達をお誘いの上、奮ってご参加ください。

街かどデイハウス「ナルクめざめ」
みんなで楽しむ会

記

1. 日時 2023年2月26日（日曜日）
2. 場所 ゆうホール（東大阪市東山町 めざめ事務所西隣り）
3. 参加費 無料 どなたでもお越しください。

「訪問型助け合いサービス・通所型つどいサービス」従事者を募集

めざめでは、平成30年度から「訪問型助け合いサービス」「通所型つどいサービス」を実施しています。介護ヘルパー等の有資格者のほか、東大阪市が開催する養成研修（2日間）を修了することでサービス提供に従事することのできる「担い手」を募集しています。

3月に養成研修が開催されますのでお知らせします。担い手応募、または、研修受講を希望される方は、めざめ事務所までご連絡ください。

<3月に開催される 担い手養成研修>

受講要件： 東大阪市内に在住・在勤の方

ただし、東大阪市内外在住の方であっても、東大阪市内のボランティアグループ等で活動されている方または、活動される予定の方は受講可能です。

受講費用： 無料

開催日： 2023年3月2日(木)・3日(金)9:30~17:00（計2日間）

会場： 近鉄若江岩田駅前希来里施設棟 6階・イコーラム

定員： 30人

申込期限： 2023年2月10日(金)

申込方法： 受講申込書と本人確認書類のコピーを同封して、郵送にて東大阪市役所 地域包括ケア推進課宛にお申込みください（申込書はめざめ事務所でも準備できます）。

めざめ文壇

(川柳)

×エ×エやぎさんの作品

皮膚老化 顔中染みが乱れ咲き

医者友は 同じ湿布の香を放つ

楽しい(?) 川柳、身につまされますね。

(短歌)

児 かおるさんの投稿

窓の外 緑から黄へ あざやかに

たわわに実る袖、冬ゆずじたく

光景が目に見えるよう、袖子の香りが匂うようですね。

(俳句)

新年、石切神社の賑わいを見て一句

日本にっぽんが こここゝに集まる 初詣

これは高名な俳人、山口誓子(やまぐちせいし)の一句。今も昔もご利益のある(?) 神社仏閣の初詣の人波は尋常ではないということですね。

めざめ文壇へのご投稿、お待ちしております。一句一首に添えての一言も大歓迎です。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (11月分) 提供実人数 29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	5人	13人	1人	16人	35人
点数合計	19点	33点	9点	55点	116点

2. 時間預託活動実績・利用 (11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	5人	6人	1人	12人
点数合計	11点	12点	0点	23点

3. 奉仕活動実績 (11月分) 奉仕実人数 45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	3人	41人	10人	0人	1人	55人
点数合計	15点	59点	20点	0点	10点	104点

4. 会員の動向 (1月5日現在)

男 67名 女 151名 合計 218名 (166世帯)

5. 地域別会員数 (1月5日現在)

やまなみ地区 132名 きらり地区 44名 ゆめ地区 38名 大東地区 3名 その他 1名

2023年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (1/16~2/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
1月	16月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	17火	介護予防	習字	藤本 陽子
	18水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	20金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	23月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	24火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	25水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	27金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	30月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	31火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
2月	1水	介護予防	カラオケ	街かど
	3金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	6月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	7火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	8水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	10金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	13月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	14火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
15水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子	

♪みんなでのしも会♪

TEL&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)

☆歯周病に気をつけましょう☆

歯肉や歯槽骨という歯を支える組織に起こる病気が歯周病です。歯肉の炎症で赤く腫れたり病状の進行により歯が抜けて胃腸障害にも繋がります。

☆歯周病を予防するには・・・☆

- ①毎日正しいブラッシングを行う
歯垢を取り除く
- ②歯ぐきのマッサージ
歯肉を強くする
- ③歯科医での定期検診
- ④口腔内をいつも清潔に
- ⑤タンパク質で歯ぐきを強化
- ⑥ビタミンCで細菌の浸透を防ぎましょう
歯周病菌の働きを抑える食品→ヨーグルト・緑茶
たんぱく質を含む食品→アジ・豚ヒレ肉・牛モモ肉
サバ
ビタミンCを含む食品→さつまいも・みかん

☆一日に取るべき食材は・・・☆

卵・肉・豆腐プラス
野菜 + 魚 + 椎茸 + 芋類 + ヨーグルト
やさしいよ
体に「やさしいよ」と覚えておきましょう
免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなり下痢や便秘を引き起こす原因にもなります。
免疫力アップさせるには・・・
たんぱく質・ビタミン・食物繊維・発酵食品等

バランスの取れた食生活を!!

♥緊急特報～麻雀入門開催!♥

かねてよりご要望が多かった麻雀入門講座が開催されます。第1回は1月26日木曜日午後13時～15時。2月からは第1木曜日と第4木曜日の月2回午前10時～12時です。開催場所はめざま事務所。参加費200円。お申し込みはめざま事務所072-940-6955まで。

2023年1月～2月行事予定表

2023年1月16日～2023年2月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
1	16	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	17	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	17	火	男の料理教室	13:00～15:00	日下リージョンセンター
	18	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
	19	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	19	木	1月度部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	19	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
	20	金	豊浦体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:15	豊浦自治会館
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	23	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	23	月	さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	23	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	25	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	26	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
	26	木	麻雀入門教室	13:00～15:00	めざまめ事務所
	28	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
30	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
2	1	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
	2	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
	2	木	西のおしゃべりサロン「交通安全講習会」	13:30～15:00	希来里5階
	3	金	豊浦体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:15	豊浦自治会館
	4	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	6	月	さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	6	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	7	火	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	8	水	会報作成会合(企画・校正・印刷)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	8	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	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
	11	土	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	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	さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:15	菱屋西公民分館	
13	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
15	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	



*ことしの「めざまめウォーキング」、3月、4月の予定がまとまったようです。まだ正式に決定したわけではありませんので、詳しくは次号でお知らせします。3月は龍田古道と亀の背隧道、4月は佐保川桜まつり、東石切公園あたりでお花見などが候補にあがっています。お楽しみに！

編集後記

昨年とは違い、穏やかで活気に満ちた新年を迎えました。気持ち新たに「めざまめ」会報の編集にあたります。今年はまた新しい視点から会員の皆様のお役に立てる紙面づくりを心掛けますのでご意見をお聞かせください。