

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 10月号 No. 304

今年のNALCデー報告

昨年のNALCデーは台風が来るの来ないのと気をもんだ事を思い出しました。今年は台風の心配はないものの連日の猛暑の中、暑さを気にしつつ迎えた9月17日でしたが、7時45分という早い集合時間にもかかわらず参加を予定されていた皆さん23名全員集合されました。

8:00 めざまめのユニフォームエプロンを着用して新石切駅前をスタート、近鉄沿いの歩道を東へ石切神社の大鳥居を目指して進みます。幸いにも曇り空で強い日差しを浴びることなく、少しは救われたこともあり作業はどんどんはかどって、1時間程で45リットルゴミ袋20袋の成果がありました。

この付近に植えられている街路樹の周りには有志の方々が色とりどりの花を咲かせておられ、道行く人を楽しませているのですが、今回の作業で余計な雑草を抜き取りスッキリ片付け、大いに感謝されました。季節の花がより一層映え、お役に立ててなによりでした。昨年通り各拠点より遅いめざまめのNALCデーですが、相変わらずの結束の強さで当初目的の地域貢献を果せたのではないかと考えています。

2023年10月号の目次

- 1面 NALCデー報告
目次、賛助会員名
- 2面 フレイル講座の案内
めざまめウォーキング
の案内
- 3面 バスツアーのご案内
新交通システム
mobiとは？
新入会員ご紹介
- 4面 めざまめ文壇
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

さあっ！行くぞ～



お疲れ様です。



当日の成果？



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**、社会福祉法人 **川福会**

フレイル予防講座 2023

「食生活のヒントと歩行能力チェック～」のお知らせ

昨年に引き続き、“めざめ”が協賛する「フレイル予防講座」が、下記要領で開催されます。この講座は、一般住民向けに開催されるものです（会員だけでなく、非会員も参加可能です）。一般住民（非会員）の方々に少しでも“めざめ”のことを知っていただく、できればこの機会に新たな会員になっていただくことを目的に、協賛するものです。そのため、定員超過の場合は、非会員を優先しますので、ご了承ください。

申込み方法など詳しいことは、同封のチラシを参照ください。是非、ご近所の方やお知り合いにお声かけください。

なお、昨年参加された方には、別に案内の往復はがきを送付されます（定員超過の有無にかかわらず、昨年参加された方の参加を優先します）。参加申込みは、電話連絡・はがき返信のいずれの方法でも差し支えありません。

記

11月18日（土曜日） 若江岩田駅前市民プラザ5階 多目的ホール

11月26日（日曜日） 市民多目的センター3階 大会議室

11月30日（木曜日） 東体育館3階 大会議室

いずれも13:30受付開始

以上



めざめ秋のウォーキングのご案内

明神山登山

今年3月19日のウォーキングで見た龍田古道「亀の瀬」地すべり地区を大和川をはさんだ対岸の明神山から一望します。明神山は、世界遺産をいくつも一望できる場としても有名です。近所の方は、毎日のウォーキングコースにされている程度の低山ですので亀の瀬に参加された方には、ぜひお勧めです。

○日時：2023年11月5日（日）10:00 近鉄生駒駅王寺行きホーム集合

○行程：近鉄王寺駅からバスで約15分、明神4丁目まで行き、そこから標高273.6mの頂上をめざします。バス停から山頂まで約40分、山頂には無料望遠鏡あり、休憩スペースも整備されています。ゆっくり、昼食をとりながら若草山・大和三山・古市古墳群・大阪湾を眺めて下さい。15:00頃王寺駅で解散予定

○申込受付：10月15日までにめざめ事務所にお申し込みください。

○持ち物：お弁当・飲料水・敷物・タオル等・念のため雨具

「参加・実施に関するきまり」当日午前7時時点のNHK天気予報で降水確率60%以上であれば中止。あいまいな場合は幹事が判断し、参加申込者に電話・LINE等で連絡します。

めざまバスツアーのご案内

令和5年度の事業計画に則り、バスツアーを計画いたしました。
コロナには充分配慮しつつ、食事と演劇を楽しみたいと思います。

- ・日 時：令和5年11月9日（木）
- ・場 所：八尾グランドホテル（食事と演劇）
- ・参加費：5,500円（幕の内弁当付きです。）当日バス乗り場で集めさせていただきます。
- ・集合場所：新石切駅大阪シティ信用金庫前
- ・集合時間：9時30分厳守（八尾グランドホテル送迎バスに乗車します。）
- ・行 程：到着後温泉に入浴、11:30から食事、13:00から大衆演劇をお楽しみいただきます。
16:30頃新石切で解散
- ・参加希望者は、10月29日（日）までにめざま事務所にお申し込みください。

新交通システム「mobi」試験運用始まる。

東大阪市東部エリアは、生駒山麓部の傾斜地という立地により、自転車や徒歩での移動に負担を感じている住民がいらっしゃいます。そこで、生活を支える新しい交通システムの確保を目的として、AIを使った乗り合いタクシー型の交通手段の実証運行が始まりました。この新しいシステム[mobi]が地域の皆さんの要望に合った交通手段として有効なのかを検証します。今回はごく限られた地域での運用ですが、要望が強ければ東大阪市全体に広がることも考えられます。本サービスのポイントは、以下3点です。

① スマートフォンや電話であらかじめ設定された乗降場所へ呼び、目的地に近い乗降場所まで効率よく移動できます。

② 利用料金は

A) 1乗車300円（6歳以上12歳以下の子ども150円）の「ワンタイムプラン」

B) 「定額乗り放題プラン」は30日間5,000円（割引適用後）で利用可能。利用回数が少ない方には、30日間1,800円（8回乗車可、割引適用後）の回数券プランがあります。

③ 利用方法はスマホにダウンロードしたアプリから連絡する又は電話連絡の2つの方法があります。乗降場所は、サービス開始時点で145カ所あり、今後要望に応じて追加されます。詳しい説明は東大阪市ホームページ（<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/>）の、<らし>まちづくり>公共交通のページをご参照ください。

mobiに関するお問い合わせはカスタマーセンター 050-2018-0107 まで
（営業時間午前10時から午後7時）

9月度新入会員のご紹介

荒 本 松本 享子さん

ご入会ありがとうございます。よろしくお願いいたします。



めざめ文壇

(川柳)

メエメエやまさんの投稿

やっとこさ 秋が来たよだ 空広く

脱マスク 胸いっぱい 秋を吸う

季語がはつきりして季節感がでていきますね。やっときた秋の爽やかさが良く分かります。

(俳句)

松野 明子さんの投稿

秋空に 悩み薄らぐ 心地して

佛には 月並なれど 菊供え

暑すぎた夏が終わり待望の秋が来た、解放されたようですね。佛さまには菊以上に似合う花はないでしょうね。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

薄明かり たゆたう夜の花壇には

うすねずいろ
薄鼠色に揺れしコスモス

おぼろ月 ほのかに照らす草むらで

聞こゆ虫の音 涼やかなりて

仄暗い夜の薄紫を「薄鼠色」と表現されました。まるで画を描くように自在ですね。

今月もありがとうございます。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (8月分) 提供実人数 23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	1人	12人	2人	10人	25人
点数合計	3点	36点	13点	53点	105点

2. 時間預託活動実績・利用 (8月分) 利用実人数 11人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	1人	7人	2人	10人
点数合計	0点	10点	6点	16点

3. 奉仕活動実績 (7月分) 奉仕実人数 45人

	本部業務 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	その他 NALC活動	計
延べ人数	1人	3人	39人	10人	6人	0人	59人
点数合計	15点	26点	56点	20点	12点	0点	129点

4. 会員の動向 (10月1日現在)

男 64名 女 154名 合計 218名 (169世帯)

5. 地域別会員数 (8月25日現在)

やまなみ地区 137名 きらり地区 38名 ゆめ地区 39名 大東地区 1名 その他 3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 (10/16~11/15)

開所日		当日の内容		講師名 (敬称略)	
		午前	午後		
10月	16	月	介護予防	マーじゃん	
	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	
	23	月	介護予防	マーじゃん	
	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	
	31	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
11月	1	水	介護予防	カラオケ	街かど
	3	金	祝日	文化の日	
	6	月	介護予防	マーじゃん	
	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	折紙/麻雀	藤弘 恵津子
	13	月	介護予防	マーじゃん	
	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	

～たんぱく質とは?～

めざせ! 「懐石食べ」

たんぱく質を効率よく取り込みましょう。

★体の酸化を防ぐため、食べる順番を変えてみましょう。

血糖値が高めの状態を放置していると「糖尿病」になるだけでなく、血管を傷つけ動脈硬化を引き起こして「心疾患」「認知症」「がん」そして老化を速めてしまいます。

★血糖値を下げるには・・・

十分なたんぱく質と食物繊維の摂取が大切です。懐石料理の順番を思い起こしてください。

季節の野菜料理→吸い物→刺身→煮物→揚げ物→蒸し物→最後に、味噌汁とご飯そしてデザート順番です。

★懐石食べとは・・・

食物繊維が豊富で血糖値上昇を防ぐものから順に、しかも一品ずつゆっくりと食べるので血糖値をコントロールしやすくなるのです。

例) チキンカツ定食を食べる順番

1. 海藻類等酢の物
2. 野菜 (キャベツ・レタス等)
3. メインのチキンカツを半分食べる
4. 汁物を頂きながら、残ったチキンカツでごはんを食べる。



♪みんなであたのしみ会♪

TEL & FAX 072-980-7040

東大阪市西石切町2-6-101.102

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)



2023年10月～11月行事予定表

2023年10月16日～2023年11月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
10	16	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
	17	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	18	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	19	木	街角スタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	19	木	10月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	19	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	20	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	23	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	23	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
	24	火	習字同好会	12:30～15:00	市民多目的センター
	25	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	26	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	26	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	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
29	日	めざめバザー	10:00～15:00	ゆうホール	
30	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館	
11	1	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	菱屋西公民分館
	2	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	3	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	4	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	5	日	めざめウォーキング	10:00～15:00	明神山登山
	6	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	6	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
	8	水	会報作成会合	10:00～12:00	めざめ事務所
	8	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	9	木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～16:00	めざめ事務所
	9	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	11	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市立東体育館
	11	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	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	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	13:30～15:30	上小阪自治会館	

《編集後記》

★坂の町やまなみ地区に住む者にとって新交通システムmobilはとても便利です。もうすこし乗車場所がほしいですがこれからですね。東大阪市全体に広がるように市議員の方、頑張ってください。

★高齢者にはフレイル講座は必須ですね。年一回は受けるようにお薦めです。

★久しぶりのバスツアーのご案内。参加お待ちしております。

★その他めざめ紙に関するご意見・掲載希望等ございましたら事務所宛ご一報ください。

お手持ちのスマートフォンで右のQRコードを読み取ってください。
この会報をカラーでご覧いただけます。



フレイル予防講座2023 「食生活のヒントと歩行能力チェック」 参加者募集

～ 昨年に引き続き開催します ～

- ① 11月18日(土) 若江岩田駅前市民プラザ・5階・多目的ホール
(近鉄若江岩田駅下車・北スグ)
- ② 11月26日(日) 市民多目的センター・3階・大会議室
(近鉄・JR河内永和駅下車・北スグ)
- ③ 11月30日(木) 東体育館・3階・大会議室
(近鉄瓢箪山駅下車・北へ徒歩8分)

①②③ いずれも 13:30受付開始

第1部 14:00～15:00「食生活のヒント～健康的な食習慣を身につけよう～」
講師：管理栄養士・健康運動指導士 平野 三恵子 さん(マルタマフーズグループ・(株)笑顔会)

第2部 15:00～16:00 歩行能力チェックなど
講師：前田 正道(お達者くらぶ)、田中 幸夫(東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部)

～ 動きやすい服装と飲み物持参(マスク着用は任意)、①は上靴必要 ～

※ 定員は ①②③いずれも 50名
【参加費無料】

※ 活動中の事故・ケガ等については、責任を負えませんので、ご了承ください(行事保険には加入します)。また、発熱等があれば参加をご遠慮ください(キャンセル時は連絡ください)



参加申込みは [①②③のいずれか]

[めざま会員・非会員][お名前][年齢][住所][電話番号]を

「NALCめざま」事務所 [電話：072-940-6955]

に連絡ください < 月～金(祝日を除く) 10:00～16:00 >

【先着順、締切は①11/2(木)、②11/10(金)、③11/17(金)】

参加の可否は、「否」の場合のみ連絡します

< 問合せ先 > 東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部・田中
電話：080-3843-9769

主催：大阪商業大学 公共学部 公共学科 穴戸ゼミ

協力：お達者くらぶ・東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部

協賛：NALC(Nippon Active Life Club・ナルク)東大阪・大東拠点 “めざま”
(高齢者ボランティア団体)