

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 広報委員会発行
〒579-8027 東大阪市東山町 14-16-105



めざめ



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 11月号 No. 257

11月24日(日)10時から

めざめバザーが開始されます

手作り作品や会員の展示品、個人的に作品や品物を売るブースもいくつかあります。もちろん、中古品や洋服、布地・・・いろいろな物が出ます。超格安でゲットできるチャンスです。是非一度覗いてみてください。

買い物のあとはお茶でも飲みながらお話しいただけます。湯茶のご用意もあります。

いろいろな方々から、たくさんの品物を提供いただいています。ご協力たいへんありがとうございます。

11月24日(日)10時開始
ゆうホールにて(東大阪市東山町14)

めざめ バザー

開催します 令和元年度

全国110拠点、海外4拠点
会員同士の助け合いボランティア団体の
NPO 法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ
(通称ナルク) 東大阪・大東拠点「めざめ」が
バザーを開催いたします
手作りの作品や会員の展示品などたくさんあります
一度ご覧になってください
お友達お誘い合わせの上お越しください
簡単なお茶をご用意してお待ちいたします

NPO ニッポン・アクティブライフ・クラブ 東大阪「めざめ」主催
東大阪市東山町14-16 田村荘105 ☎ 072-940-6955
✉: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp Web: <https://mezame123.sakura.ne.jp>

ナルクの理念: 自立・奉仕・助け合い

ナルクは公民協賛ボランティア団体です
設立: 1994年 拠点数: 国内110拠点、海外4拠点 会員数: 16000人
ナルク本部: 大阪市中央区常盤町2-1-8 ☎06-6941-5448 web: nalc.jp

めざめ「社会見学バスツアー」行ってきました～

10月31日8時半に新石切駅前を出発して八戸ノ里駅でもピックアップ。今日のコース予定は、①東大阪市文化創造館——②鴻池水みらいセンター見学——③市役所 20階議場見学——④市役所22階レストランでランチ、休憩——⑤成瀬先生の22階からの歴史案内(希望者はクエッションコア東大阪見学可)——⑥東大阪市の工場見学「野田金属工業」お話と見学・・・と盛りだくさん。

東大阪市文化創造館 9月1日にオープンしたばかりの建物を見学。1500人収容の大ホール2階を見せていただいた。石切神社参道にある工場の河内木綿のタペストリーも確認。



新しくてきれいでちょっと自慢。東大阪市にもホールができたよ～。さだまさし、小椋佳、氷川きよし、関西オペラも来ますよ～ 朝一番の記念撮影！ 次頁につづく

鴻池水みらいセンター 大阪府東部流域下水道事務所は広大な下水処理場で、処理だけでなく水害から護ると言う役割もあります。

入り口には大きな下水道管があり、これが地中に埋まっているとのこと。いろんな工場排水、家庭排水、トイレの水、雨水なども一緒になった水（我慢できない臭さ）を沈殿、生物反応（微生物）させ、砂でろ過をして、きれいにして川に流します。沈殿物などは850度で焼却して埋め立てます。ビンの写真は処理の過程を表わします。まさに「縁の下の力持ち」感謝！



東大阪市役所 20階で議場見学（自由にイスに座らせていただきました）。高速道路がおもちのプラレールみたいに見える22階でランチ。その後、講師の成瀬俊彦さんには22階から見た東大阪の歴史をお話いただきました。山沿いには古墳がいっぱいあり、5～6世紀のお話から、ものづくりの現代までを聞き、これまたちょっぴり歴史ある東大阪をうれしく思いました。



野田金属工業株式会社でお話と工場見学



まずは講義室で、90歳を越えた野田相談役から仕事をする上での日頃の心構えについて「思いやりと感謝の心」「真心を込めて仕事をする」「注文は絶対に断らない」「七度はかって一度切る（何度でも客の話を聞く）」「画竜点睛（最後の目入れが大事）」などなど貴重なお話を伺いました。その後工場見学、高級住宅が建つような価格の機械がいくつもあり、その性能に感心するばかり。社長、会長、相談役、顧問の方々総出で案内いただきました。フクロウ型に切り抜いたお土産や各人に写真までいただきました。本当にありがとうございました。

おしゃべりサロン

「介護保険のお話」

11月16日（土）午前10時30分～包括支援センター千寿園からお話に来ていただきます。

介護保険は何度か改定されてきて、実際に使うときにはどういう利用をしたらいいのか・・・などを伺います。どなたでも参加できます。めざめ事務所で開催いたします。

（再）「西のおしゃべりサロン」開始！

いつ：11月16日（土） 午後1時30分～3時30分
 どこで：西村龍太郎さん宅 東大阪市高井田中2-9-11
 交通機関：* 中央線・高井田駅1番出口より南へ
 JR おおさか東線の線路沿いに700m
 * 近鉄奈良線・永和駅より北へ800m
 * 駐車場1台、駐輪は可能です

連絡の担当：奥田
 参加者でいろんなことを決めていきましょう

利用料：未定（100～300円？）
 回数：未定（月に1～4回？）
 曜日：未定 責任者：未定

ケア委員会だより

11月/提供者募集

* 菱江（東大阪市）70歳代 女性
月に一度 室内のお掃除をお願いしたいです
（曜日と時間は、ご相談させていただきます）

Kさん宅の草刈り

10月19日、9時から東石切町利用者宅の草刈りをしました。男性3人、女性2人の5名で2時間ほど作業。やはり気になるのは、通路をふさぐように伸びる雑草、景観を悪くする伸び放題の樹木、お隣から苦情がでそうな手入れされない木々。こまめに手入れされてこそ、草花も木々も美しい輝くのだと感じました。途中で雨が降ってきましたが、草刈りや木の伐採をしてスッキリした庭を眺めると充実感を味わうことができました。（H）

写真右 作業前
写真下 作業後
スッキリとした庭になりました



2時間ほどできれいにさっぱりしました。お疲れ様

特養みのわの里福祉祭 お手伝い

「みのわの里」福祉祭に参加しました。めざめは「焼きもち」コーナー担当。男性3名と女性6名がつきたての餅を小さくちぎり分ける係、餡をくるんでお餅に丸める係、2個パックを100円で販売する係にと、手際よくチームに分かれて持ち場を死守しました。つきたての餅が臼から飛び出たり、もち米の蒸し方がまずくベチャベチャでお餅にならなったりハプニングはありましたが、テキパキと持ち場をこなし



施設の方からは大変感謝され終了することができました。参加している私も久しぶりに子供時代に町内会でやっていた餅つきを思い出して楽しく過ごすことができました。

（イベント担当ブログより）



会報ナルクが同好会記事を募集

ナルク本部の編集部が、「全国同好会巡り」を企画します。

めざめの各同好会もぜひ投稿ください。

文字数＝600～700字 写真1枚（JPG）を添付

メールは yamayy@peach.plala.or.jp（山田編集長）

郵送でも構わないそうです

住所は 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル

注意報・警報について

今年は大きな台風がいくつもやってきました。東大阪はわりあい大きな被害も少なく、簡単に考えがちになります。

先月の第2土曜日の「ふれあい交流会」の時に、大雨の中、行くか行かないかで迷った方もありました。

詳しい内容は来月号に記載しますが、現在の考え方は、朝7時の時点で、警報が出ていれば、その日の行事は全て中止といたします。

代表 北村憲正



新入会員ご紹介

2019年10月度（敬称略）

はった
八田 美代子
(額田町)

松本 美代子
(上石切町)

せきもり
関森 典子
(上石切町)

よろしくお願いたします

初めてのラグビー観戦（パブリックビューイング）

ある呼びかけで、10月20日（日）夕方の5時半にラグビー場の正面に行くとすごい人、人、人。入場整理券を貰うと、6時15分に噴水付近集合とあり、どんどん老若男女が集まってきます。赤いしま模様のユニフォームを着た人がイッパイ！赤ちゃんや犬までしま模様のユニフォームを着ているのにビックリ！です。

パブリックビューイングの正面に座ると、7時15分いよいよ試合が始まりました。前半にキックで3点取ることができましたが、あとは日本チームがボールを持つとタックルされ、体力負けかな？と思いました。まるで格闘技！怖いくらいでした。北風が吹くラグビー場で拍手をしながら応援しました。トライする姿をみたかったなあ～と思ったけれど、ベスト8エイトに進出したのだから、アップレ！ありがとう！（H.H.）

事務局だより

1. 時間預託活動実績（9月分） 提供純人数 29人 サービス利用人数 11人

	提供活動	コーディネーター	講師など	事務所作業	事務所当番	合計
延べ人数	19人	0人	2人	2人	12人	35人
点数合計	66点	0点	6点	8点	55点	135点

2. 奉仕活動実績（9月分）

322点（内訳＝福祉 20点、めざめ活動 87点、清掃奉仕 42点、本部業務 98点、ふれあい交流会出席と会報手配り 75点） 奉仕活動延べ人数 121人 奉仕純人数 66人

3. 会員の動向（10月29日現在）

男 91名 女 190名 合計 281名 208世帯

4. 地域別会員数（10月29日現在）

やまなみ地区 165名 きらり地区（旧若江岩田地区） 56名 ゆめ地区 51名
大東地区 7名 その他 2名

* 年末年始のお休みは 12月28日（土）～2020年1月5日（日）まで 6日午前は事務所開き

2019
街かどデイハウス

だより

みんなでのしも会 電話とFAX 072-980-7040

街かど・催し物のご案内 (2019/11/16~12/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
11月	18 月	認知症予防	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	19 火	認知症予防	習字	三角喜久雄
	20 水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田啓子
	22 金	運動機能向上	はがき絵	—
	25 月	認知症予防	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	26 火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	27 水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	29 金	運動機能向上	自由の日	—
12月	2 月	認知症予防	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	3 火	認知症予防	はがき絵	—
	4 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ新石切
	5 木	街かどクリスマス会		阪奈ホテル
	6 金	運動機能向上	習字	三角喜久雄
	9 月	認知症予防	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	10 火	認知症予防	抹茶	増田啓子
	11 水	認知症予防	手芸	藤森三千代
13 金	運動機能向上	朗読	坂谷節子	

めざめ同好会紹介

パソコン勉強会サロン

昨年の4月に開催してから、毎月第4月曜日に祝祭日も活動し、20回を迎えました。

現在の講師は、めざめ会員の藤本明子さん。リージョンセンターや希来里などで教えておられた方です。私たちは忘れやすいのですが、何度も丁寧に教えてくださいます。ワードを中心にそれぞれお持ちのパソコンによってわからないところが違いますが、お互いに勉強しながら進めています。

めざめ事務所での開催ですので、インターネットは無料で使えます。Wi-Fi設備がありますので、自由にインターネットサーフィン、メールができます。やりたいことを持ち寄って楽しく活動しています。場所は狭いので、譲り合いながらやっています。一度見学においでください。申込は、めざめ事務所まで
(担当:北村博子)

忘年会のお知らせ

あっという間に令和の元年も終わろうとしています。年号が改まっておめでたいことも、また、台風がたくさん来て困ったことなどもあり、めまぐるしい一年となりました。

皆様はいかががお過ごしになられたでしょうか？

2年ほどは都合で新年会をしていましたが、今年は「めざめ忘年会」を開催します。場所はいつも通りでちょっぴり・・・予算と駅近と飲み放題にカラオケ・・・では、やっぱり外せないですね。

忘年会



いつ：2019年12月28日(土) 12時～

どこで：石切駅南口 街路樹イベントホール

会費：4000円

申込：めざめ事務所までお知らせください

(担当 事務局)

2019年11月～12月行事予定表

2019年11月15日～12月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
11	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)
	15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	16	土	おしゃべりサロン(介護保険の話)	10:00～15:00	めざめ事務所
	16	土	西のおしゃべりサロン 初開催	13:30～15:30	西村さん宅(高井田中)
	16	土	男の会 第3回	17:30～	めざめ事務所
	18	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	19	火	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	20	水	春光園 外出介助③	12:30～15:00	春光園よりハルカス
	21	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
	21	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木	バザー会議・確認のみ	13:30～14:00	めざめ事務所
	21	木	11月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	23	土	めざめバザー準備・搬入・設営	16:00～19:00	ゆうホール
	24	日	めざめバザー開催	9:00～17:00	ゆうホール
	25	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	25	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	火	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	27	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
12	28	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	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	3	火	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	5	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
	6	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)
	7	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	11	水	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	11	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	12	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
	12	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	14	土	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市東体育館
14	土	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム	
14	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	

お知らせ

*めざめロゴのエプロンができました。施設にボランティアに行く場合などにお使いください。

*枚岡神社のお笑い神事は12月23日午前10時から。
天照大神が二度と天岩戸にお隠れにならないようにと注連縄がかけられたそうです。一年の様々な出来事を笑い飛ばして新年の開運を笑い願いましょう！(A.F.)

*バスツアーに参加した方は、野田金属工業さんから、各自に集合写真いただきました。事務所までお越しください。

編集後記

自主防災組織者育成研修に参加した。災害の情報に対しては、当事者の**理解・備え・行動**による適切な意思決定が必要だそうだ。

私たち高齢者は、**警戒レベル3**で、避難を開始します。そして、最低3日間の水や食料は普段から備蓄しておくことが大切。

それに何より、ご近所の方たちとの普段のコミュニケーションが災害時に役立ちます。にっこり笑顔でお付き合いを。(K)

私達の活動は次の賛助会員様によってご支援頂いています（敬称略・順不同）

社会福祉法人 **由寿会**、社会福祉法人 **春光園**、有限会社 **ノーマルライフ**、
豊友 株式会社、社会福祉法人 **川福会**