

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



東大阪・大東拠点 12月号 No. 258



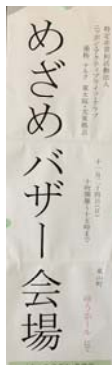
TEL, FAX 072-940-6955

E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

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

11月24日(日)10時から

ゆうホールにて めざまめバザーが開始されました

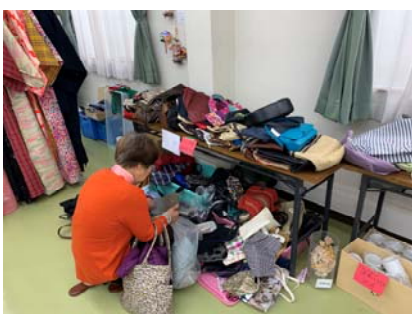


たくさんの方々のご寄付をいただき、ありがとうございました。おかげさまで盛況のうち無事にバザーを終えることができました。

当日はお茶の接待などもあり、ゆったりと買い物を楽しんでいただけました。たくさんの方が集まりましたが、余った品々は、盲導犬協会への寄付(石切中学校前)とさせていただきます。改めて感謝いたします。ありがとうございました。

バザー前から荷物の引き取りや預かりをしてくださったスタッフの方々にはたいへんお世話になりました。

今回の売り上げは全てで69,310円、差し引き49,860円は、めざまめの運営費として使わせていただきます。



寄付頂いた方々 (敬称略)

めざまめ会員

- 奥田政子
- 筒井みどり
- 巽千代子
- 酒井直子
- 山本昌子
- 尼崎順子
- 藤本明子
- 堂前珠吉
- 日比敏子
- 竹田明美
- 木下洋子
- 青木富子
- 浅井五月
- 伊藤章子
- 森田芳恵
- 鈴木恵美子
- 上地綾子
- 内田双葉
- 岡君子
- 藤弘恵津子
- 藤森三千代
- 小田育子
- 小野文子
- 田中啓子
- 北村憲正

会員外の方々

- 川上久子
- 小形
- 中森早苗
- 田中定子
- 万代さち子
- 西村秋江
- 橋本啓子
- 御手洗晴美
- 善家ひろみ
- 北口寿子
- 田村弘子
- 林ヒロ子
- 神野清
- 上牧タツ子
- 藤弘奈美
- 武田美佐子
- 辻谷留理子
- 朝日和子
- 澤由美子
- 岩崎常子
- 北村喜久枝
- 深澤友晴
- *街かど会員

気をつけましたが、万一お名前が抜けておりましたらお許し頂けますようお願いいたします

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～12時に包括支援センター「千寿園」からめざま事務所にお話に来ていただきました。参加者20名のうち、介護保険の勉強は初めての人もあり、全体がわかるように配布いただいたパンフレットをもとにお話しが始まりました。

国の考える「地域包括ケアシステム」とは、自分の住まいを中心に、医療、介護、地域の活動をうまく組み合わせ、地域の中でこれまでの関係性や役割を保ちながら生活するという方向です。目指すものは「地域生活」です。元気なうちに自治会やボランティアへの参加が大切だそうです。

そして、自分の生活に問題があると感じたときは、自分の中学校区（日常生活圏域）の「地域包括支援センター」へ相談してください。そこがシステム利用の入り口となります。東大阪市には22カ所ありますが、わからない場合は市役所にお尋ねください。

近年は、介護保険法によると「国民の努力及び義務」として「加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める」とあります。悪くなって助けを求めらるのではなく、軽度なうちから健康に気をつけることが大切になります。おしゃべりサロンなどで情報を交換しつつ、健康な生活の学びを得ていきましょう。（k）



要介護（要支援）認定の申請

介護や支援が必要と思ったら、65歳以上ならどなたでも受けられます。たとえ認定が非該当になっても受けられるサービスもあります。機能低下の度合によって、受けられるサービスが違いますので、気軽に地域包括支援センターに相談してください。



「西のおしゃべりサロン」 初開催

11月16日（土）午後1時30分～、西村龍太郎さん宅（東大阪市高井田中2-9-11）で初めての「西のおしゃべりサロン」が開催され、11名が参加しました。

身近なことに話の花が咲きました。

次回、毎月第4土曜日午後1時30分の開催をしようということになりました。12月は、めざまの忘年会がありますので、来年1月から始動。2020年1月25日、2月22日、3月28日です。参加費は100円、予約は不要です。どうぞお誘い合わせの上ご参加ください。

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

お世話係：西野、乗上



ケア委員会だより

予告

コーディネーター研修会

毎年行われる研修会です
ナルクのことをもっと知る
ためにどなたでもどうぞ
いつ:2020年2月27日(木)
13:30~15:00
どこで:若江岩田駅前
希来里6階
講師:ナルク本部 西村

12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
(曜日と時間は、ご相談させていただきます)
- * 岩田(若江岩田駅前) 90歳代 女性
月に一度 お掃除

時間預託活動をしていただいている方々 (敬称略)

2019年9月~10月分2ヵ月分

- ◎庭の手入れ、草取り、話し相手 他 (1. 家庭内外の仕事援助と精神的援助) (計13点)
青木富子、伊藤章子、恵原健一郎、北村憲正、田中繁子、中山年雄、平井淑子
- ◎住宅掃除、洗濯、買い物、食事作り、配膳、通院、散歩 他 (2. 家事援助) (計74点)
安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、高嶋洋子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、筒井みどり、西脇節子、他1名
- ◎ボランティア提供(病院送迎)、外出介助 他 (3. 介助、介護) (計57点)
奥田政子、北村憲正、住友美代子、立石トシ子、堂前珠吉、中江ふみ、平井淑子、藤本勝子、他2名
- ◎コーディネーター、講師、事務所当番、会報作成、会計処理他 (5. サポート活動) (計153点)
浅井五月、伊藤健一、伊藤章子、上嶋正子、奥田政子、北村憲正、北村博子、酒井直子、坂谷節子、佐野俊雄、筒井みどり、堂前珠吉、中森英子、中山年雄、西村龍太郎、乗上美栄子、平井淑子、松田育代、三角喜久雄、山本昌子、他2名

布市福寿苑 ファミリー祭り 屋台のお手伝い

秋晴れの穏やかな11月10日の日曜日に施設のお祭りが行われました。施設入居者はもちろんのこと、近隣の人たちで大賑わいのお祭りです。チケットを買って好きなものを購入できます。小さなお好み焼きは「布市焼き」で50円なので大人気。いくら焼いても行列のできる忙しい屋台です。



今回から初めておそろいのエプロンを着けた11名のめざめボランティアが、フランクフルトや、唐揚げ、鯛焼き、飲物等に分かれて一生懸命売りました。

朝の9時半に集合して昼過ぎまで頑張りました。石切、日下の各中学校のブラスバンドの演奏から始まり、いろんな出し物があり、たいへん賑わいました。(h)



気象情報活用要領 について

1. 目的； この要領は、大阪管区気象台が発表する5段階の警戒レベルと防災気象情報に対するめざめ事務所の当番及び、行事の中止の判断を定めることを目的とする。

2. 適用範囲； めざめの事務所当番、ふれあい交流会、奉仕活動、時間預託活動、同好会等のめざめの各種行事に適用する。

3. 5段階の警戒レベルと防災気象情報； 気象庁の警戒レベルと気象情報は、5頁の通り。

4. 行事・活動の種類； 4-1. 午前・午後にわたる活動； 事務所当番に拘らず午前・午後に活動がある場合、該当地域の当日朝、7時時点の発表が警戒レベル3以上なら、雨天決行（バスツアー等）の取り決めであっても全ての活動は中止するものとする。

4-2. 午後の行事； 午後に活動される行事は、該当地域の当日朝の9時、時点の発表で警戒レベル3以上なら、雨天決行の取り決めであっても全ての行事は中止するものとする。

4-3. 特別措置； 事務所当番及び、行事の幹事（幹事に該当する人を含む）は、警戒レベル2以下であっても、レベル3の恐れのある場合、前日に中止することができる。但し、その場合は関係者に前もって連絡するものとする。

4-4. 警報を伴わない雨天中止の取り決め； 警戒レベルが発表されていない日常に実施される行事で、雨天中止を決める「屋外活動のような」場合、それぞれの行事運営者は、前もって当該地区の当日7時前のNHK天気予報で降水確率〇〇%とあらかじめ定めておくこと。定めのない場合は幹事が判断し、出席予定者へ連絡すること。

4-5. めざめ以外の主催者行事； 担当者は、担い手募集を受けた時点で、悪天候による中止の有無をあらかじめ確認すること。主催者の取り決めが優先されるが、警戒レベル3以上の場合、参加取消しする旨、連絡しておくこと。

5. 活動中止への対応； 事務所当番のような、臨時休業としても翌日開業するため中止の影響が少ない場合は、不具合を生じないが、ふれあい交流会のような広報紙の手配りが遅れるなどの場合は、その担当者が臨機応変、適切に対処するものとする。

改訂履歴：①本要領は、令和元年11月21日の運営委員会にて承認され、制定された。 以上

事務局だより

1. 時間預託活動実績（10月分） 提供純人数 35人 サービス利用人数 10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	21人	0人	2人	6人	11人	40人
点数合計	78点	0点	6点	15点	59点	158点

2. 奉仕活動実績（10月分）

313点（内訳＝福祉57点、めざめ活動77点、本部業務112点、

ふれあい交流会出席と会報手配り67点） 奉仕活動延べ人数96人 奉仕純人数62人

3. 会員の動向（11月25日現在）

男 89名 女 190名 合計 279名 208世帯

4. 地域別会員数（11月25日現在）

やまなみ地区 164名 きらり地区（旧若江岩田地区） 56名 ゆめ地区 50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 (2019/12/16~2020/1/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
12月	16月	認知症予防	マーじゃん	リダ-青山 文夫
	17火	認知症予防	習字	三角 喜久雄
	18水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子
	20金	運動機能向上	手芸	堀内 千鶴子
	23月	認知症予防	マーじゃん	リダ-青山 文夫
	24火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	25水	認知症予防	手芸	藤森 三千代
	27金	運動機能向上	はがき絵	—
1月	6月	運動機能向上	マーじゃん	リダ-青山 文夫
	7火	運動機能向上	はがき絵	—
	8水	運動機能向上	手芸	藤森 三千代
	10金	認知症予防	朗読	坂谷 節子
	13月	休み(成人の日)		
	14火	運動機能向上	抹茶	増田 啓子
	15水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	増田 啓子

めざまめ忘年会 参加者募集

あっという間に令和の元年も終わろうとしています。年号が改め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。皆様はいかがお過ごしになられたでしょうか?この2年ほどは都合で新年会をしていましたが、今年は「めざまめ忘年会」を開催します。場所はいつも通りでちょっぴり・・・ですが、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。

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: めざまめ事務所まで

(担当 事務局)

街かどの年末年始のお休みは 12月28日~1月5日まで

5段階の警戒レベルと防災気象情報

4頁より続き。警戒レベル3以上は「高齢者は速やかに避難」となっています

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応	気象庁等の情報
5	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる	災害発生情報	大雨特別警報、氾濫発生情報
4	速やかに避難	避難指示(緊急)	土砂災害警戒情報、高潮特別警報、氾濫危険情報
3	避難準備が整い次第、避難開始。高齢者等は速やかに避難	避難準備・高齢者等避難開始	大雨警報、高潮警報、氾濫警戒情報
2	バザーグッズ等で避難行動を確認	第2次防災体制	大雨注意報、高潮注意報、氾濫注意情報
1	災害への心構えを高める	第1次防災体制	大雨注意報、高潮注意報、氾濫注意情報

新入会員ご紹介

2019年11月度(敬称略)

みのわ 美代子
 衰輪 (上石切町)

じっこう 久恵
 実光 (日下町)

よろしくお願ひいたします

2019年12月～2020年1月行事予定表

2019年12月16日～2020年1月16日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
12	16	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	17	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	19	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	19	木	12月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	19	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
	20	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）
	20	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	21	土	男の会	17:30～	めざめ事務所
	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	めざめ事務所
	26	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
	28	土	めざめ2019年 忘年会	12:00～14:00	石切駅前街路樹イベントホール
1	6	月	めざめ事務所開き	10:00～12:00	めざめ事務所
	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	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	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	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
	9	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	11	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
	11	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
	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
	16	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	1月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
16	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	

おしらせ

* 新年1月6日（月）はめざめの事務所開きです。都合のつく方はご参加ください。少しお屠蘇をいただく予定です。

* 社会見学バスツアーでの野田金属工業さんから、写真とCDをいただきました。写真を見たい人はCDを貸し出したしますので事務局までお申し出下さい。

* バザー会場のゆうホールの自治会館名が間違っているところもありました。申し訳ありませんでした。

* Fさんよりめざめの活動に対して、1万円の寄付をいただきました。ありがとうございます。

編集後記

11月は活動も活発になりました。「おしゃべりサロン」が西にもできて、より活動の輪が広がりそうですね。

バザーには大勢の方のご寄付をいただき、ありがとうございました。もう少したくさんの方に買いに来ていただけたらと残念に思うほどたくさん余りが出ました。無駄にしないように利用させていただきます。

忘年会もあります。お忙しい時期ですが、ランチしましょう！

夜の男の会も楽しそうです。男性の方は是非一度覗いてみてください。

新年1月6日午前の事務所開きは、女性大歓迎ですよ。（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**