

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



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 10月号 No. 268

高齢者疑似体験(うらしま太郎)インストラクター養成講座開催

参加者募集

「うらしま太郎」インストラクター養成講座は何度か行われていますが、まだ受けたことのない人は一度経験してみませんか？以前に受けたことがある方も、一人でやってみるのはなかなか難しいので、練習としてご参加ください。やさしくお教えいたします。

若い方々に、「90歳の高齢者となったらこんなに不自由なんだよ」と知って貰うために、いろんな場所で講習会を開催しています。出向いて教えられるように、ぜひ覚えて身につけましょう。

この講座後には修了証が発行されます。 ※動きやすい服装でご参加ください

いつ： 2020年11月24日(火) 午後1時～5時

どこで： ゆうホールにて(めざめ事務所となり)

講師： 奥田政子さん(めざめ副代表)

参加費： めざめ会員のみ 500円

申込： 11月16日(月)までにめざめ事務所へ



めざめ秋のウォーキング

10月25日(日) 「星のブランコ」渡ります・・・めざめ9月号参照ください
10時半 JR 四條畷駅の階段下東側に集合



参加者募集 11月15日(日)「奈良散策・若草山」

日時：11月15日(日) 10時近鉄奈良駅1F行基菩薩像前集合

行程：近いけど行ったことがなかったウォーキング、延べ5キロ4時間初級コース。

～大仏殿・二月堂経由で若草山北口ゲート～若草山一重・二重を経て三重(標高342m)登頂

11:30 奈良市内の絶景を見ながら昼食、12:00 南口へ下山～春日大社参拝～奈良まち散策、

奈良まち内カフェでコーヒブレイク～2時頃近鉄奈良駅で解散(石切～奈良@360、若草山入山料@150、他カフェ代金)

持ち物：弁当・飲み物など

参加費：100円(めざめ会員以外は300円)

申込：めざめ事務所まで



※中止となる場合は、当日午前7時の天気予報で、雨の確率が30%以上の場合

※体調不良の方や、37.5度以上の発熱のかたは参加できません

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

有限会社 ノーマルライフ、 社会福祉法人 川福会

例えばこんなことでできませんか？ 頼みませんか？

めざめ時間預託活動

助け合い活動の充実を図りましょう！

ご自分の持っているナルクの預託点数を使ってみませんか？

点数を持っていない人は、1時間あたり1点分の寄付金（500円程度）

わかるまで教えてほしいなら、2時間でも3時間でも・・・交渉してください

ただし、来てもらう人の交通費またはガソリン代（1km@30円）は別途いただきます

出かけるのが難しい方やコロナで出かけたくない時でも、会員同士のお付き合いは安心です
あるいは、こんなことなら教えることができるという方も、事務所へぜひお知らせください
教えることで、学びの機会が増えます

教えてほしいこと・例

スマホの使い方（タブレットやパソコンなども）
お絵かき（油絵、水彩画、はがき絵など）
手芸（パッチワーク、袋物、毛糸、小物作りなど）
料理（パン作り、ケーキ作り、外国料理など）
楽器（ギター、ウクレレ、ハーモニカ、ピアノなど）
ゲーム（囲碁、将棋、麻雀、花札など）
折り紙
Zoomの使い方

依頼したいもの・例

袖丈や服の長さを短くしてほしい
衣替えを手伝ってほしい
年賀状や名刺作りなど
ポスターやちらしを作してほしい
手紙の代筆など
部屋のレイアウトの変更など
一緒に車で買い物に行きたい
本の朗読など



依頼したい

昔取った杵柄で自宅まで髪の毛をカットしに来て
いただくことは出来ませんか？美容院が遠かった
り、予約しても当日が雨降りの日だったりすると
なかなか出づらい事もあります。点数は2点ぐら
いをお願い出来たら有り難いです。（A.K.）

提供しました

リモートワークで、スカイプを教えてほしいとい
う依頼がありましたので行きました。無事に会議
ができたとの知らせを受け、大変うれしく思いま
した。（H.K.）

貰ってください！ コーナー



今回、手押し車(中古)を貰ってくださる方を求めます。写真の手押し車は買い物
の途中で腰かけることもでき、ブレーキは手と足の部分2カ所にあります。中程
度の品です。

欲しい方は、10月12日(月)10時より事務所で受け付けます。一番の方に差し上
げます。取りに来られる方は無料。お届けする場合は、時間預託点数1点分(または
寄付)頂きます。

「食器がほしい、こんなの欲しい！」という方の投稿もお待ちいたします。

おしゃべりサロンから



ナルク「東のおしゃべりサロン」は、コロナ対策のため6月20日より10:00-12:00の午前中のみ開催してまいりましたが、11月度より10:00-15:00までの時間を開催いたします。昼食を持参ということになりますので、参加者、ご家族のご心配を踏まえ、皆さまそれぞれが時間を決めて参加して頂きます。今後も状況により、午前中のみという可能性もありますので、ご心配な皆さまは事務所までお問い合わせください。

9/5の「おしゃべりサロン」では風呂敷を利用してのエコバッグ、リュックサックなどを作製して楽しみました。また、9/19には、脳トレを含めたお絵かき・塗り絵をし、何十年ぶりに童心にかえって、ちょっとオーバーかもしれませんが健康寿命を延ばした気がいたします。

今後も引き続き“3密”防止に気を配り、換気、入室時の際の手指の消毒、体温測定、マスクの着用の徹底をはかります。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

魅力ある「おしゃべりサロン」のために、サロンの皆さまのお知恵をお借りして楽しい一日を過ごせるようにしていきます！！

(東のおしゃべりサロン担当 E.F.)

投稿

コロナ禍に思う ワンヘルス(One Health)の取り組み

三角豊雲 《書家、めざめ副代表》

今はコロナ禍にあり、感染拡大が続いていますが、未だに終息の兆しが見えません。そんな中で何が原因で、これから新しい生活様式と共にどうすれば良いのかを考えていきたいと思えます。

今回の新型コロナウイルスは動物由来感染症であり、自然宿主(もともとウイルスと共存している動物)はコウモリから中間宿主(センザンコウが有力)を介して人に感染したものと考えられます。人と動物との共通感染症の多くは、野生動物との接触から始まり、自然破壊や地球温暖化により、動物や昆虫の生息域が変化し、ウイルスと共生していた動物との接触が増えてきます。野生動物からまずは家畜に感染し、それが人に伝播するという経路を辿ります。そのウイルスが人への感染に成功し、爆発的に増殖できる条件を備えたものであれば、高い病原性を示すこともあります。

また、食糧問題とも深く関係し、先進国では野生動物を珍味として食べ、発展途上国では生きるために食べざるを得ない状況もあります。こうした感染の恐れのある動物を食べないようにするため、農業や畜産を発展させようと思っても農地や牧場を広げるためには、やはり自然に踏み込まざるを得ないこともあり、この様な自然破壊や食糧問題とどう向き合うかが課題となってきます。

ここ数年、「ワンヘルス」という言葉を聞くことが増えてきましたが、この概念は、2004年に開催され、マンハッタン原則による12の行動計画

【感染症リスクの抑制を図る戦略的枠組み】で提唱されたもので、人・動物・環境は相互に密接な関係があり、それらを総合的に良い状態にすることが真の健康である、という考え方です。グローバル化が加速し、世界的な人口増加の中、環境・食糧・感染症といった課題の克服には、世界は一つ・健康も一つ “One World, One Health” の観点から皆が地球規模で考え、健全で持続可能な社会を作っていくことが必要であるという国際的な取り組みです。

この原則の結語には、「人と動物の間で起こる

新興・再興感染症を防ぐには、政府機関・個人・専門家・各分野の壁を乗り越えるしか方法はない。」

と強調されています。やはり、自然破壊は人間の命を脅かすものとなり、逆に自然を守ることが人間の命を守ることに繋がります。





枚岡神社の平成令和の大造営

ご本殿など修復第一工事がと着々進み9月18日(金)にめでたく正遷座祭を迎える運びになりました。

それに先立ち9月6日(日)枚岡神社の「お砂持ち行事」に参加させていただきました。新しくなった御本殿前に敷き詰めるお砂を運び、普段は入れない御殿を間近で拝める貴重な機会でした。

お砂をスコップですくい体を清めてもらって御本殿の中へ... 慣れない神事に緊張いたしました。(A.F.)

新入会員ご紹介

2020年8月度(敬称略)

たかのす
鷹栖

健二

(上石切町)

よろしく願いいたします



めざまめ 25周年プロジェクト報告 NO.2

コロナの影響なども不明な状況ですが、めざまめ設立 25 周年の 2021 年 6 月のめざまめ総会はぜひ開催したいと考えております。バスツアーや一般を含む講演会はやはり中止の方向ですが、総会は会員の総力で成功させたいと思います。

今のところの案は、東大阪市文化創造館の舞台のある小ホールでめざまめのいろんな活動(体操教室、うらしま太郎、おしゃべりサロン、男の会...)の説明や発表、各同好会のお誘いや発表、街かどの説明や各曜日の発表会、作品展、踊りや歌などです。こんな人を紹介しますよとか、こんなアイデアありますよという方ぜひお知らせください。事務所宛に e-メール、FAX などで、よろしく願いいたします。(担当 中山)

事務局だより

1. 時間預託活動実績(8月分) 提供純人数 28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	12人	0人	3人	5人	13人	33人
点数合計	44点	0点	5点	7点	47点	103点

2. 奉仕活動実績(8月分)

267点(内訳= 福祉・街かど 0点、めざまめ活動 43点、ふれあい交流会出席と会報手配り 77点、本部活動 147点) 奉仕活動延べ人数 75人 奉仕純人数 56人

3. 会員の動向(9月25日現在)

男 85名 女 180名 合計 265名 (195世帯)

4. 地域別会員数(9月25日現在)

やまなみ地区 162名 きらり地区(旧若江岩田地区) 53名 ゆめ地区 44名
大東地区 5名 その他 1名

2020

街かどデイハウ



街デイブログ



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 金	介護予防	詩吟/麻雀 下中 正実
	19 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	20 火	介護予防	習字 藤本 陽子
	21 水	介護予防	アレンジフラワー 増田 啓子
	23 金	介護予防	絵手紙/麻雀 西川 正野
	26 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	27 火	介護予防	ちぎり絵 今藤 好美
	28 水	介護予防	手芸 藤森 三千代
	30 金	介護予防	絵手紙/麻雀 西川 正野
11月	2 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	3 火	お休み 文化の日	
	4 水	介護予防	優しい太極拳 藤本 陽子
	6 金	介護予防	習字/麻雀 藤本 陽子
	9 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	10 火	介護予防	抹茶作法 増田 啓子
	11 水	介護予防	手芸 藤森 三千代
13 金	介護予防	折り紙/麻雀 藤弘 恵津子	

歯周病菌を寄せ付けない カテキンと乳酸菌

歯周病の予防には口腔内を清潔に保つことが大切です。緑茶に含まれる「カテキン」には殺菌効果があり、ヨーグルトの「乳酸菌」は歯周病菌の働きを抑える効果があります。

歯周病予防対策のポイント

- ① 歯茎マッサージで歯肉を強くしましょう
- ② 口腔内をいつも清潔にしておきましょう
- ③ カテキンで口腔内殺菌を!
- ④ タンパク質で歯ぐきを強化
- ⑤ ビタミンCで細菌の浸透を防ぎましょう

※特にさつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても損失が少ないのでおすすめです

音は一生つきあうパートナー

1/f のゆらぎ=α波はリラックス効果があります(人にとって心地よいリズムのこと) モーツァルトの「アイネクライネナハトムジーク」の曲は59%のα波があり、心地よく感じられるのです

♪川の流れるように♪を歌っている美空ひばりさんの音色にはα波が65%あるそうです

☆歌詞を見て読んで歌うと脳活性化に繋がります



左：手芸の日の作品
右：ある日の昼食の献立



♪みんなてたのしも会♪

TELとFAX 072-980-7040

どこにあるの? 東大阪市西石切町 3-2-6-101.102 新石切駅から3分ローソン北隣

2020年10月～11月行事予定表

2020年10月15日～11月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
10	15	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	15	木		10月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	15	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
	16	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）
	16	金	中止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土	半日	おしゃべりサロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	17	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	19	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火		コーディネーター連絡会(旧ケア委員会)	10:30～12:00	めざめ事務所
	21	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
	22	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
	22	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	24	土	変更	男の会(参加者5名限定)	17:30～20:30	めざめ事務所
	25	日		めざめウオーキング(星のブランコ)	10:30集合	JR四條畷駅
	26	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	26	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	28	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	11	2	月		卓球同好会	13:00～16:00
3		火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
4		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
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		会報作成会合・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	
15	日		めざめウオーキング(奈良)	10:00集合	近鉄奈良駅前	

編集後記

朝晩の温度が急に下がって、木の葉も小さな風でさえふわりと落ちるようになってきました。暑い暑いと文句を言ったのに、寒さがやってくるとちよっぴり淋しい。

子ども達の運動会や発表会も同居の家族のみで、おじいちゃんおばあちゃんには参加できないようで、これも淋しい。そんな中でも、go to トラベルやgo to イートも始動している。

さて、私たちはこの秋に何をしようか。でもまずは秋冬物出さなきゃ。(k)

おしらせ

*今年、ナルク本部で行われる「リーダー研修会」は中止となりました。

*故高畑敬一前会長の「お別れの会」は11月の予定でしたが、諸事情により再度延期されることとなりました。

*めざめウオーキング（10/25、11/15）どうぞご参加ください。