

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 11月号 No. 269

11月号の目次

- 1面 10月のウォーキング報告
- 2面 うらしま太郎出張講座報告、提供活動者名
- 3面 ナルク調査センター調査員募集
「ウイルスの役割と共生」についての投稿
- 4面 時間預託活動、事務局だより、体験記投稿
- 5面 街かど「みんなでのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定表、おしらせ、編集後記

めざまめ秋のウォーキング 報告

10月25日(日) 星田園地「星のブランコ」

晴れ渡って気持ちの良い秋の一日、10:30 JR 星田駅から星田園地に向かって出発。ちょっと甘く考えていたが結構な山道を1時間半ほど進む。ようやく星のブランコが見えてきた。前日のテレビ放映のせいかな大勢の人で写真撮りの場所もままならない。

順番に橋を渡るが、めっちゃ怖い！景色や橋の下を見る余裕は全くない。ホッとして昼食かと思いきやまだまだ歩いて1時頃にお弁当。やはり場所確保も難しい。帰り道に京阪私市駅付近のカフェで休憩。美味しい水とコーヒーを頂く。

「JR 河内磐船まで10分くらいかな」とカフェのおじさんに聞いたので歩いたが想像以上に遠く時間がかかった。電車やバスに乗り継ぎ各自家路に着く。

今日の万歩計は、18,000歩をゆうに超えていた。夜には湿布を貼ったけれど、いい時間を過ごせたことに担当者さんに感謝です。



写真上:ようやく星のブランコに到着して22名の集合写真
写真中:大勢が行き交い揺れる橋を楽しめる人と怖がる人の両極端
写真下:イベントがあり大勢でゴった返し。クライミングウォールの前でもう一枚
後ろの壁にチャレンジしている人が見える



次回

11月15日(日)「奈良散策・若草山」ウォーキング(10月号参照)10時近鉄奈良駅集合

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

高齢者疑似体験「うらしま太郎」

出張講座をしてきました



10/13 (火) 9:30~16:00 大阪ガス京滋支社において
高齢者疑似体験(うらしま)講習会を実施しました。ガス
管敷設部門の若手現場監督者(24名)対象。工事中、仮歩
道通行者(高齢歩行者・自転車・車いす)にどうい
う配慮が必要かを考え、実施していただくための講習です。

受講後、講習で気づいたこと・今後現場でどう生かすか
など、班ごとに討論・発表されました。

インストラクターとして会を実施したナルクめざめは、
体験グッズの装着・介助者へのアドバイス・プログラムの
スムーズな進行などの指導を担い、高い評価をいただきました。(T.N.)

開催

インストラクター養成講座

日時: 11月24日(火)午後1時~5時

場所: ゆうホール(めざめ事務所隣)にて

参加費: 500円

たくさんの会員の参加をお願いいたします

有償ボランティアとなります。また、めざめの大切な収益
事業としてこの養成講座への積極的な参加をお願いします。

***** 時間預託活動をしていただいている方々 (敬称略) *****

2020年7月~9月分3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)

惠原健一郎、北村憲正、北村博子、田中繁子、中山年雄 (計33点)

◎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)

安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、北村博子、高嶋洋子、
田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、西脇節子、山口三千代 (計109点)

◎ボランティア提供(病院送迎)、外出介助 他 (3. 介助、介護) (計10点)

北村憲正

◎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)

浅井五月、尼崎順子、伊藤健一、伊藤章子、上嶋正子、奥田政子、北村憲正、
北村博子、木下洋子、酒井直子、佐名木伸、堂前珠吉、中森英子、中山年雄、
西村龍太郎、乗上美栄子、藤弘恵津子、藤本明子、藤本勝子、三角喜久雄、
山本昌子 (計193点)



ナルク福祉調査センター 調査員募集のご案内

ナルクは収益事業として、全国8都道府県に『ナルク福祉調査センター』があり、活動しています。大阪の福祉調査センターは、ナルク本部と一緒に4階で、調査業務を行っています。

調査内容は「グループホームの外部評価」「社会福祉サービス第三者評価」の二種類です。いずれも調査員2名で施設へ訪問して、施設の様子を報告書に書いていただきます。

調査員になるための養成研修がありますので、経験がない等のご心配は要りません。保育士、看護師、介護福祉士、社会福祉士、初任者研修修了、ヘルパーなどの資格をお持ちの方で調査活動をやってみてもよいと思われる方を探しています。

調査員には外部評価の場合、1件当たり一人8千5百円～1万円が支払われます。

連絡先 ナルク福祉調査センター（大阪）青木富子
電話 06-6941-5220

第2回 投稿

コロナ禍に思う ウイルスの役割と共生

三角豊雲 <書家、めざまし副代表>

近年は世界のグローバル化と社会状況の変化の中、経済活動が優先で森林開発や大気汚染が進み、その結果として居場所を追われた野生動物との接触が増え、感染症や気候変動をも引き起こしたのではないかと思います。

コロナ危機と気候危機とは原因が共通で、影響が同じところに収斂しているのであれば一緒に解決する方法を考えていくのが賢明ではないでしょうか。

ウイルスと言えば何かと悪者扱いされますが、病気や死、経済活動の停滞など災いばかりではなく、実は人の子宮内では胎盤形成や機能を進化させ、海洋ウイルスでは地球環境を維持したり、生物の進化促進や生態系の調節にも関与している様です。また癌と闘うウイルスから、植物に干ばつ耐性や耐熱性を与えたり、二酸化炭素の蓄積や雲の形成に関わるウイルスまで、数々の重要な役割を担っていることが分かってきました。

しかし、地球上には天文学的な量のウイルスが存在しているにも関わらず、これらに関する研究はまだ始まったばかりで、しかも人と家畜に関するものがほとんどです。まだまだ、未知のウイルスや自然界の生態系など解明されていないことが非常に多く、今後の研究に期待したいと思います。

地球に生命が現れたのは約38億年前で、一方ウイルスは遅くとも30億年前には地球に存在していたとされており、ウイルスは地球に現れてから常に自らを増やす場を求め、生物に感染したり共存して今日まで生きてきました。その一つが新型コロナウイルスで、自然宿主である野生動物から中間宿主の動物を介して人への感染です。

これからはウイルスの役割や存在意義を理解すると共に、ウイルスと人間社会の関係を俯瞰して、今後も考えられる新たなウイルスが繰り返し社会に出現して人間に定着するならば、長い年月をかけて共生することで弱毒化、更には不顕性化していくのではないかと思います。

新型コロナウイルスについて

人権への配慮について

みんなの人権110番
【受付時間】平日 9:30~17:15 0570-003-110

例えばこんなことできませんか？

めざまし時間預託活動 助け合い活動の充実を図りましょう！

提供します

依頼に対して提供を申し出てくださった方がおられました。ところが、ちょうど依頼者の具合が悪く、せっかくの提供申し出にお答えできませんでした。次の機会によりしくお願いいたします。

提供できました

パソコンの使い方などを教えてほしいとの依頼がありましたので、お宅へ伺いました。時間が足りなかったため、もう一度伺う予定です (H.K.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (9月分) 提供純人数 26人 サービス利用人数 9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	15人	0人	0人	4人	12人	31人
点数合計	55点	0点	0点	8点	57点	120点

2. 奉仕活動実績 (9月分)

186点 (内訳 = 福祉・街かど 0点、めざまし活動 38点、ふれあい交流会出席と会報手配り 72点、本部活動 76点) 奉仕活動延べ人数 74人 奉仕純人数 55人

3. 会員の動向 (10月25日現在)

男 82名 女 174名 合計 256名 (189世帯)

4. 地域別会員数 (10月25日現在)

やまなみ地区 159名 きらり地区 (旧若江岩田地区) 50名 ゆめ地区 43名
大東地区 3名 その他 1名

- ◎ 木下澄江さんから、事務所へお持ちの点数の寄付がありました。ありがとうございます。
- ◎ 先月募集の手押し車は会員からの希望がありませんでしたので、一般の方にお譲りしました。

わくわく体験談

キッチンカーがやってきた

お誕生日のお祝いにと子どもから食事の誘いを受けた。たいへん嬉しいことだが、コロナの時期に小さな子ども連れの外食もなあ、、、と思案。知り合いから聞いていたキッチンカーなるものを思い出した。家まで料理する車が来てくれるという。さっそく子どもに連絡する。当日大きなキッチンカーがやってきた。

ちょっと早めのランチタイム。天気も爽やかで、庭に簡易テーブルを出して食事を楽しんだ。近所の人もランチを注文している。自然野菜の Pasta 料理はみんなで食べるとよけいに美味しい。思い出に残る一日となった。お天気にも、集まった人々にも感謝しつつ、ごちそうさまでした。(h)

(移動レストラン シェフズキャラバン ヨコヅケ)



2020
街かどデイハウス
だより



街ダイブログ



街かどデイハウス予定表 (11/16~12/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
11月	16 月	介護予防 マージャン	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	勤労感謝の日 (お休み)	
	24 火	介護予防 優しい太極拳	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 マージャン	リーダー青山文夫	
12月	1 火	介護予防 はがき絵	藤本 陽子
	2 水	介護予防 優しい太極拳	藤本 陽子
	4 金	介護予防 習字/麻雀	藤本 陽子
	7 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	8 火	介護予防 抹茶作法	増田 啓子
	9 水	介護予防 手芸	藤森 三千代
	11 金	介護予防 折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	14 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
15 火	介護予防 習字	藤本 陽子	

高齢者の骨折！
どこで転びやすい？

ぬ……ぬれている場所
か……階段・段差
づ・け……片づけていない場所

～注意点～

- ① 室内を整理整頓
- ② サンダル履きはやめる
- ③ 靴や靴下を履くときは、バランスが崩れやすいのでいったん座る

～午後のプログラム(火曜日)
一部変更～

第 4 火曜日に「優しい太極拳」が新たにスタートいたしました。

※第 5 火曜日は今までどおり「ちぎり絵」です。

～「街かど」に新利用者 5 名～

街かどの利用者数が伸び悩んでいた中、月曜日 1 名、火曜日 2 名、水曜日 2 名と合わせて 5 名の新しい方々が参加され賑わっています。

めざまの助け合い活動により、街かど周辺の環境を整備してくださったり、玄関ドアに街かどの看板を作っていただいたり、今までにない積極的なアクションが流れを変えてくれたように思います。ありがとうございます。今後とも「街かど」運営にご協力よろしく願いいたします。



看板の書き直しことができました

どこにあるの？

東大阪市西石切町3-2-6 (101, 102号)

新石切駅から3分ローソン北隣

電話とFAX 072-980-7040

♪みんなであたのしも会♪

自立の高齢者の憩いの場！見学歓迎

2020年11月～12月行事予定表

2020年11月15日～12月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
11	15	日		めざまめウォーキング(若草山付近)	10:00～	近鉄奈良駅前集合
	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
	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		11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)	9:45～11:45	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	中止	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(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	21	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	23	月	祝日	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	23	月	祝日	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	24	火		うらしま太郎インストラクター養成講座	13:00～17:00	ゆうホール
	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)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	26	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	28	土	変更	男の会(21日土曜日から変更)	17:30～	めざまめ事務所
	30	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	1	火		習字同好会	12:30～15:00
2		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
3		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
4		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)
5		土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
7		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
9		水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
9		水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
10		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
10		木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
12		土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
12		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
12		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
14		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
15		火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
15	火		うらしま太郎出張講座	午後	高槻大阪ガス	

おしらせ

* 年末年始のお休みは、12/29(火)～1/4(月)

1/5(火)午前は、事務所開きの予定です。詳しくは12月号に掲載いたします。

* 新年会・忘年会は行わないことに決定しました。

編集後記

UberEats(ウーバーイーツ)とかいうものを試してみた。スマホを使っての注文が断然便利。しかも、支払もカードなどで済むのだが・・・ハードルが高い。

出前のできるお店は限られているけれど、UberEatsはあちこちのお店のものが頼めるし、配達も早いのだ。

でも、CMの黒柳徹子さんはきっと自分で注文なんかしてないに違いない。