

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



東大阪・大東拠点 12月号 No. 270



TEL, FAX 072-940-6955

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

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

12月号の目次

- 1面 11月のウォーキング報告
- 2面 1月ウォーキング予定、うらしま講座報告、畑の話
- 3面 研修会参加者募集、喜々快々、あるある体験記
- 4面 事務局だより、コロナ禍に思う「SDGs」
- 5面 街かど「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定表、おしらせ、編集後記



ナルク奈良拠点の会員さんに出会い一緒に写真を撮る。若草山頂上の三重目まで、たくさんの階段を一生懸命に上りました。

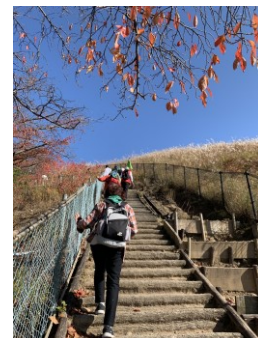


11月15日のウォーキング報告

遣唐使の阿倍仲麻呂が故郷の奈良を懐かしんでうたった歌

「天の原 ぶりさけ見れば 春日なる
三笠の山に 出でし月かも」

近いけど行ったことがなかったウォーキング～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）奈良市内の絶景を見ながら昼食、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ープレイク～ おまけ；希望者のみ酒蔵（春鹿）へ



11月15日（日）は「七五三」で春日大社は賑わっていた。もみじの葉は赤く色づき気持ちよく抜ける空。若草山に登るってどんな具合だろうか？入山料を払って、階段を上る。少しかと思ったら、ずーっと階段、杖をもって来て正解だと思う。1重目で頂上かと思ったら、まだまだと言われ一生懸命に登る。途中でナルク奈良の方々と会って一緒に写真を撮る。毎月登っておられるそうだ。頂上へ車で行けるルートもある。「ならまち」にある志賀直哉旧居近くの素敵な雰囲気のカフェで一息。おまけの酒蔵の利き酒は疲れた体に良く効きました。燻製奈良漬けにぴったり。（h）

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

<2021年1月31日(日) ウォーキング予定>

※1月31日(日) 近鉄大阪線「堅下」駅10時集合

～鐺比古鐺比売神社～創造の森ハイキングコース～南みはらし展望台にて昼食

休憩～かしわら水仙郷～堅下駅で2時頃解散

例年、この頃が花の見頃と思われます。淡路島まで行かなくても見事な水仙の群落がみられます。

展望台からの大和川を含む大阪南部の景色もなかなかの絶景です。

神社からの最初の登りは急坂で登山口から30分ほどは、階段状のややしんどい登りです。神津嶽を登れた方なら充分クリアできると思います。



参加費：会員 200 円・会員外 300 円

持ち物：弁当、飲み物 申込：めざめ事務所まで

参加中止となる場合は、当日午前7時の天気予報で、雨の確率が30%以上の場合、または体調不良や、熱が37.5度以上の方は参加できません



畑「アグリめざめ」 スタート！

年2回、草刈りや庭木の剪定に伺っていたKさん宅の庭の一部を畑として無償で借用できるようになり、「男の会」メンバーで「アグリめざめ(仮称)」が本年6月スタートしています。

とは言え、草ぼうぼうの荒地。まず、木の根や石ころ・ガレキを取り除く整地をし、畑として野菜などを育てられるよう土の改良を行い、畝を作り、ようやく10月にねぎと冬野菜の苗を植えました。畑経験者の筒井さんに教わりながら何とかここまでできました。年内に水菜を収穫し、来年2月頃、春野菜を育てられるよう苗を育成中です。

報告

うらしま太郎インストラクター養成講座

11月24日(火)午後1時より、事務所隣のゆうホールにて養成講座が開催されました。



高齢者(90歳位)になった時を体験できる「うらしま太郎・高齢者疑似体験」が行われました。ナルクでは古くから活動していますが、めざめで活動するためにはインストラクターの養成が必要です。めざめの大切な収益事業としての有償ボランティアです。参加者は奥田政子講師の話をも熱心に聞き、装具の着脱の練習を一生懸命しました。



新春 事務所開き

令和3年1月5日(火)に「事務所開き」をめぐめ事務所にて10時から(午前中)開催します。どうぞご参加ください。

当日は3密対策をして、11月のウォーキングで仕入れた「辛口・春鹿」に、燻製「奈良漬」を肴に香りを楽しむ予定です。

コミュニケーションは、得意の手話もしくは、ジェスチャーを中心として、補足するときはマスクのまま小声でお願いします。(k.k)

「おしゃべりサロン(東)」からのお知らせ

「介護保険制度の利用に関する研修会」を開催します

毎月第1と第3土曜日、10時～15時までめぐめ事務所で開催しています「おしゃべりサロン」が研修会を開催します。人数が多い場合には、事務所隣のゆうホールにて、三密を避けながら行いますので、どなたでもお越しくください。会員外の参加も可とします。

講師：地域包括支援センター布市福寿苑 紀 郁江氏

日時：1月16日(土) 10:00～12:00

場所：めぐめ事務所またはゆうホール

参加費：100円(いつもと同じです)

申込：めぐめ事務所に1月8日(金)までに

事前に質問を受け付けます。質問のある方は、申込時にその旨をお伝えください。お戻し担当者から連絡、質問内容を確認します。 [担当：筒井・中森・藤弘]



高畑名誉会長追悼文集「喜々快々 最終章」発刊

神野 毅 ナルク会長が、高畑名誉会長に公私ともお世話になっていたとの篤い思いから発刊の決意をされました。全拠点から90余名の寄稿が集まり編集する中、高畑名誉会長が皆様方と素晴らしい関係を持ち、偉大な足跡を残されていることを改めて知り、感動され、かけがえのない存在を失った悲しみが再び込み上げた。そして、「自立・奉仕・助け合い」の理念を継承していくのが名誉会長への報恩だと思いと述べられています。

投稿

100歳までの道すがら 「あるある体験記」

A子 64 才

その① 私はここ十年来、週に2回スポーツクラブに通っています。ある土曜日楽しみにしているプログラムなので、朝から14:45分開始と思いながら段取りして30分前にクラブに着きました。1階で受付を済ませ教室のある2階に上がっていくとすでに入る予定と同じインストラクターで何かが始まっています。「アレ!前の教室もこの先生だったかしら」と思いながらロッカールームへ行き替えようと。その前に予約番号(コロナ以降人数制限の為予約制で番号順に入室)を確認しておきましょうとスマホ画面を見てビックリ!! 予約番号〇番 〇月〇日 14:00～14:45 となっているではありませんか。「エエエエ(´Д`)エエエエええ?!何これ!今はいつ? 私はどこに?」頭がこんがらがり、ジイっとなぜだか周りを見廻しました。しばらくして漸く自分が時間を間違った事に気づいた次第です。

その② ダイエットの為にアイスクリームを止めていたのを何年かぶりに箱入りで買い、その箱を冷蔵庫の野菜室で見つけた時も大変驚きました。3、4日冷凍室も野菜室も開けているのに冷凍室にアイスが無いこと野菜室にアイスの箱が入ってる事に気づかずでした。

その他 毎月のお墓参りに花は用意して持ってるけど線香持って行くの忘れてたり、何回も行っているハイキングに帽子を忘れたとか・・・いつも必携しているのにどうしたのかポツンと忘れてしまうのです。そんなこと、みんなが通る道と言われるけど・・・どんだけ忘れるんだろうか、怖い。

三角豊雲 《書家、めざま副代表》

最近テレビのニュースや番組などで「SDGs」がよく取り上げられるようになり、SDGs PR 推進大使が連日のように出演し、そのPR活動をしています。また企業のCMでもよく見かけられることと思います。

「SDGs (イディーズ)」とは、「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015年9月に国連サミットで採択され、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた国際社会の共通目標です。「17の目標」と「169のターゲット(具体目標)」で構成されています。そして「誰も置き去りにしない」世界を目指して取り組んでいます。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 全ての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも 経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤をつくろう | |

これらの目標は先進国である日本国内でも当てはまることも多いと言えます。SDGsが世界でこれだけの広がりがあるのは開発途上国だけではなく、先進国も働きがいや経済成長までも踏まえたものだからと言えます。

「でも、それって世界の問題だから自分に関係ない」と思われるかも知れませんが、新型コロナや気候変動、さらには食品ロスやプラスチックごみの問題など、様々な課題が根っこでつながっていることを意識して取り組むのがSDGsの新しいところであり、やりがいのあるところだと思います。



=====**事務局だより**=====

1. 時間預託活動実績 (10月分) 提供純人数 29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	16人	0人	1人	4人	15人	36人
点数合計	45点	0点	2点	8点	60点	115点

2. 奉仕活動実績 (10月分)
 214点 (内訳=めざま活動 51点、ふれあい交流会出席と会報手配り 69点、本部活動 94点)
 奉仕活動延べ人数 77人 奉仕純人数 53人
3. 会員の動向 (11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 (11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

2020
街かどデイハウス
だより



街デイブログ



街かどデイハウス予定表 (12/16~2021/1/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
12月	16	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	18	金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	21	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	22	火	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
	23	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	25	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	28	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
12/29~来年 1/5 までお休みです					
1月	6	水	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
	8	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	11	月	祝日・成人の日		
	12	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	13	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	15	金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実

新型コロナウイルス
感染防止対策

- ① 外出時は必ずマスクをつける
- ② うがい、手洗いは習慣化しておく
- ③ 栄養・睡眠・適当な運動を常に意識しておきましょう

赤外線体温計を測るしくみとは？

「新型コロナウイルス感染症対策」で街かどでも赤外線体温計を使用しています。
おでこに機械をかざして一瞬で計測できます。おでこから出ている赤外線の強さを測っています。

赤外線体温計とは・・・

- ① 赤外線を受け止め、鏡で集める
- ② 赤外線のエネルギーを電気に変える
- ③ 読み取ったおでこの温度を、体の中心に近い温度に直して表示する

※測った温度をそのまま表示する赤外線温度計もあります。
各種施設等に設置してある「サーモグラフィ」は広い範囲の赤外線をとらえて、温度を色分けして映しています。

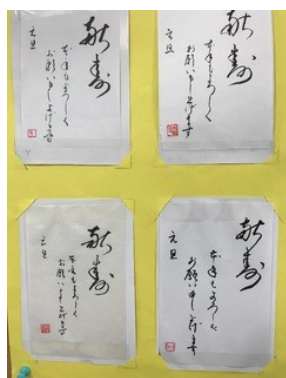
自立の高齢者の憩いの場！ 見学歓迎

♪ みんなでのしも会 ♪

住所：東大阪市西石切町3-2-6 (101、102号)

新石切駅から徒歩3分(ローソン北隣)

電話とFAX： 072-980-7040



習字

抹茶



街デイ・ブログより



アレンジフラワー

2020年12月～2021年1月行事予定表

2020年12月16日～2021年1月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
12	16	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
	17	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木		12月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	17	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
	18	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)
	18	金	中止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土	中止	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざめ事務所
	19	土	中止	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	19	土	中止	男の会	17:30～	めざめ事務所
	21	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	23	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	24	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
	24	木	休み	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	28	月	休み	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	28	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
めざめ事務所 年末年始休み 12/29(火)～1/4(月)						
1	5	火		事務所開きお祝い	10:00～12:00	めざめ事務所
	5	火		総会イベント打ち合わせ(同好会)	13:00～	めざめ事務所
	5	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	6	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
	6	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
	7	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	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	9	土		きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
	9	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
	11	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	13	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	14	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
	14	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	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	未定	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(東)介護保険利用研修会	10:00～11:00	事務所またはゆうホール	

おしらせ

*事務所の年末年始のお休みは、12/29(火)～1/4(月)

です。1/5(火)午前は、事務所開きがあります。

新年会・忘年会はありません。

*「うらしま太郎」12月の出張研修は、コロナのために延期となりました。

*ナルク本部の事務所開き(1/5)は中止となりました。

編集後記

子年の始まりは明るい予感を感じさせた
が、新型コロナの発生で、国、府、市も
てんやわんや。ナルクもめざめもいろん
な企画や総会までが中止となった。高畑
名誉会長が逝去されたが、お別れ会も開
くことができない。

コロナが収まりかけてきた11月から第
3波。大波小波の1年だったが、新しい
年を迎えるにあたって、コロナに負けな
い生活を維持していきましょう。(k)