

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



めざまめ



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 3月号 No. 261

お別れの会



2月8日逝去された高畑敬一名誉会長を偲ぶ「ナルクのお別れの会」を下記の通り執り行われます。

会員の皆様はじめ、多数の関係者の皆様の参列をお待ちしています。

(平服にて、たくさんの方の参列を)

日時 令和2年3月31日(火) 13時30分より

場所 エル大阪 大阪府中央区北浜東3-14

地下鉄谷町線・京阪電車「天満橋」駅下車 西へ300m

(1994年4月20日ナルク設立総会を開催した場所です)

行事の中止のお知らせとお願い

2月22日、23日に予定されていた「イコーラムフェスタ」は新型コロナウイルスの影響で行事が中止されました。それに伴い「出前サロン」も取りやめとなりました。準備いただいた方々には残念なことでした。

その後、公的な会館の使用が不可になり閉館しています。ふれあい交流会や同好会、体操教室などが実施できない状況です。現在のところいつ再開されるかわかりませんので、3月号の行事予定などはあくまで、3月10日時点での予定になっております。

会員皆様方には今回の状況をご理解賜りますようお願いいたします。

4月のウォーキング予定 (5月、6月も計画中)

日時: 4月29日(水・祝) 午後1時 四条リージョン1階集合

コース: 東高野街道を水越へ→山本高校→楠根川沿い→

第2寝屋川に沿って東へ→恩智川に沿って東花園へ

約8.5キロ、3時間コース

途中、喫茶「らんぷ」でコーヒー・トイレ休憩

東花園からは、ラグビー場経由で箱殿・新石切へと帰るか

近鉄で最寄り駅へ帰るか、自由選択

詳細はめざまめ4月号でお知らせいたします。

希望者はめざまめ事務所へ連絡ください (担当 中山)



〒579-5054

東大阪市南四条町1-7

072-988-3113

ケア委員会だより

- * 菱江（東大阪市）
80歳 女性
月に一度 室内のお掃除
（曜日と時間は、ご相談）

2020年3月

提供者募集

- * 高井田（東大阪市）90歳 男性
月に一度 お掃除
（料理担当の人と一緒にいきます）

- * 病院への送迎、付き添い
（ご自分の車を利用してくださる75歳までの方）

時間預託活動をしていただいている方々（敬称略）

2019年11月～2020年1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）（計31点）

青木富子、恵原健一郎、北村憲正、田中繁子、堂前珠吉、中山年雄、西野多美子、平井淑子、匿名

◎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103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、田中繁子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、西脇節子、匿名

◎ボランティア提供（病院送迎）、外出介助 他

（3. 介助、介護）（計50点）

奥田政子、北村憲正、酒井直子、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、匿名

◎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208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、佐野俊雄、筒井みどり、堂前珠吉、中江ふみ、中森英子、中山年雄、西村龍太郎、乗上美栄子、平井淑子、藤広恵津子、松田育代、三角喜久雄、山本昌子

新入会員ご紹介

2020年2月度（敬称略）

はと 波戸 弘子（上石切）

かんの しょうこ 菅野 晶子（上石切）

高宮 日出子（上石切）

うらかみ 浦上 信廣（上石切）

エミ子

佐田 弥栄子（上石切）

弘田 純（上石切）

恵子

原 かつし 克（上石切）

チズ子

藤本 陽子（東石切）

下中 まさみ 正實（六万寺）

西川 すえみ 末海（上石切）

まさの 正野



いろいろな行事にもご参加ください
よろしくお願ひいたします

お花見しませんか？

東のおしゃべりサロンの提案

おしゃべりサロンの日に、外でお弁当を食べましょうの提案です。めざめ事務所近くの東石切公園の桜がきれいと言いました。場所取りもして下さるそうです。

皆さんもご一緒にいかがですか？自由参加です。

おしゃべりサロンに参加の方は、いつも通り 10 時に事務所にお越し下さい。一緒にゆっくり歩きながら出かけましょう。（担当 中森、筒井、中山）

日時： 4月4日(土)11時頃から現地にて

場所： 東石切公園前(ファミリーマート東石切公園前)
東石切町3丁目9-17

持ち物：弁当と飲物など



投稿作品

西のおしゃべりサロン お知らせ

3月からは、第3土曜日に実施することに決めましたが、コロナウイルスの影響で、残念ながら3月は中止にいたします。

次回は **4月18日(土)13:30~15:30**

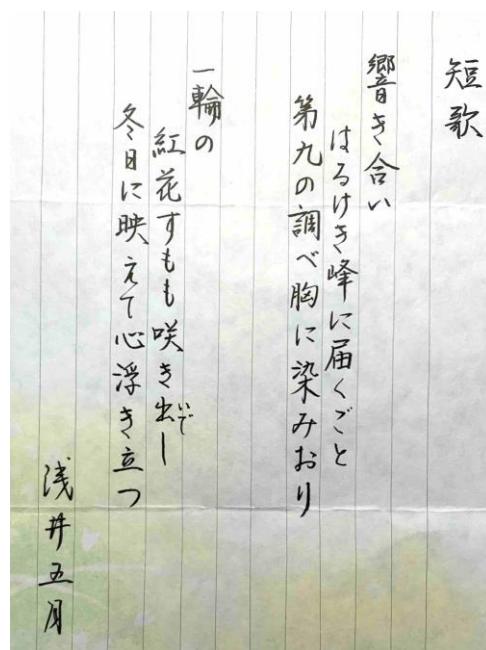
東のおしゃべりサロンと同じ日になりますが、西地区、中地区の方々との交流を深めていきたいと思っております。

場所は、西村龍太郎さん宅

東大阪市高井田中2-9-11

お茶を飲みながらお話ししましょう。どうぞ遠慮なくお越し下さい。参加費は100円です。

(担当 西野、乗上)



NALC DAY

ナルクデーについて

ナルクのビジョン委員会の答申を受けて「ナルクビジョン（中期計画）」を推進することに決定され、本年度より4月20日を「ナルクデー」と定め、一斉活動を行うよう要請を受けています。しかし、新型コロナウイルス感染の状況（拡大か収束に向かうのか）が明確になっていない段階で、新しい行事を実施することもできず、めざめとしては、本年の実施を取りやめることといたします。

9月には「東大阪市からの“いっせいきリーンアップ 作戦”」には、昨年同様参加する予定ですのでご理解の程よろしくお願い致します。

*ナルクデー（ナルクウイーク）とは＝ナルク設立25周年を契機に、ナルク設立の日「4月20日」を「ナルクデー（ナルクウイーク）」として全拠点一斉に地域社会に貢献する活動として、環境美化等または拠点独自の活動を行うこと。新しい活動のアイデアがありましたらお知らせください。

総合事業従事者への謝金支給のお知らせ その後

現在めざまが実施している東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業「通所型つどいサービス」（体操教室）並びに「訪問型助け合いサービス」（めざま訪問型お助け隊）への従事者に対して、その謝礼として預託点数を発行してきましたが、今後の活動の活性化を図るためにも収益事業については、有償ボランティアに移行しようとの考えで、新年度4月1日より実施したいと考えています。謝金の額は、現在発行している1点につき500円を予定しています・・・先月号で発表いたしました。

2月20日の運営委員会での話し合いの結果、東大阪市の総合事業は特別会計なので、預託点数で処理することに問題が残るため、寄付の場合は奉仕活動点数で処理されることとなりました。

① 一律に個人に謝金を支払う

- * 体操教室1回2時間に対して、500円
- * めざまお助け隊、1回15分につき、125円

② 謝金を受け取らずめざまに寄付する場合

- * 体操教室2時間に対し、2点の奉仕活動点数を付与
- * めざまお助け隊、1回(15分)行く毎に奉仕活動点数1点を付与

同好会・担当者様へのお願い

3月末は、同好会活動の一年の締め切りがやってきます。

毎年のことですが、会場費などの費用の請求と、前年4月から今年3月までの、開催日数、開催延べ人数などを書いて、めざま事務所に提出してください。

総会の資料となりますので、4月8日までに必ずご提出ください。

事務局だより

1. 時間預託活動実績（1月分） 提供純人数 28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	1人	2人	4人	12人	34
点数合計	50点	1点	6点	8点	55点	120点

2. 奉仕活動実績（1月分）

240点（内訳＝福祉・街かど 11点、めざま活動 67点、本部業務 85点、

ふれあい交流会出席と会報手配り 77点） 奉仕活動延べ人数 86人 奉仕純人数 58人

3. 会員の動向（2月28日現在）

男 91名 女 188名 合計 279名 206世帯

4. 地域別会員数（2月28日現在）

やまなみ地区 169名 きらり地区（旧若江岩田地区） 57名 ゆめ地区 47名

大東地区 5名 その他 1名

2020



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 (2020/3/16~4/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
3月	16 月	新型コロナウイルスの影響で 街かどデイサービスはお休みです 24日の時点で今後の開催状況を 利用者の方々へは電話にて お知らせいたします		
	17 火			
	18 水			
	20 金			
	23 月			
	24 火			
4月	25 水	運動機能向上	手芸	藤森 三千代
	27 金	認知症予防	絵手紙	西川 正野
	30 月	運動機能向上	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	31 火	運動機能向上	ちぎり絵	今藤 好美
	1 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ新石切
	2 木	花見会は中止いたします		
	3 金	運動機能向上	習字	三角 喜久雄
	6 月	認知症予防	マーじゃん	リーダー-青山 文夫
	7 火	認知症予防	はがき絵	藤本 陽子
	8 水	認知症予防	手芸	藤森 三千代
	10 金	運動機能向上	自由の日	—
13 月	認知症予防	マーじゃん	リーダー-青山 文夫	
14 火	認知症予防	抹茶	増田 啓子	
15 水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子	

風邪を乗り切る食事

風邪の予防には、手洗いやうがい、十分な休養とともに、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。女子栄養大短大部の佐藤智英講師は、「日頃から様々な栄養素をとることによって、細菌やウイルスに対する抵抗力や免疫力が高まるのです」と言われる。

カボチャは昔から「冬至に食べると風邪を引かない」と言われてきた。ニンジンやほうれん草に多く含まれるビタミンAは鼻や口、のどの粘膜を丈夫にして、細菌やウイルスの侵入を防ぐ。ビタミンAは脂溶性なので、少量の油で炒めると体内への吸収が良い。

柿やイチゴに多いビタミンCは抵抗力をつけ、疲労回復を早める効果がある。もし、風邪を引いてしまったら、「風邪の時は食欲がないことが多いですが、食べなければ、なかなか回復しません」

ビタミンAやCを多くとり、たんぱく質の補給も必要です。消化の良い鶏肉や白身魚などは胃腸が弱っているときに適している。(S.S.)



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です

○手洗いは、手のひら、手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首も洗いましょう

○咳エチケットは、人の集まる場所ではマスク、ハンカチ、ティッシュ、とつさの時は袖口などで、口・鼻を覆いましょう

×何もせずに咳やくしゃみをしたり、手で押さえるのは両方×です

2020年3月～4月行事予定表

2020年3月15日～4月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
3	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	3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	春のめざめウオーキング	9:50～	枚岡神社集合～暗がり峠
	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	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	21	土	男の会	17:30～20:30	めざめ事務所
	23	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	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
	26	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	30	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	31	火	高畑名誉会長・お別れ会	13:30～15:00	エルおおさか
4	2	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
	3	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）
	4	土	おしゃべりサロン（花見を予定）	10:00～15:00	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	きら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

おしらせ

●訂正の線が入っているものは、中止
になっています。参加者ご注意ください。

* 3月20日のめざめウオーキングは、朝7時の時点で、降雨量
50%で中止といたします。

* めざめ総会は6月27日（土）13:30～16:00を予定。
八戸ノ里の文化創造館C1、C2にて。イベントは楽しい
「マジックとバルーンづくり」を予定しています。

編集後記

コロナウイルスのために、いろんな活動
が制限されている。イコーラム「出前サロ
ン」が中止になったのは残念だが、総会
時に作品展示するそう。

しかし、いつからなら大丈夫ということ
も決められず、中止の決定が間際になる
場合も、お許しいただきたい。参加不参
加は、ご自分の体調や周りの状況を良く
考えて判断願います。（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