

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 4月号 No. 262

預託時間が 300 万時間を突破



ナルク設立25年の成果 (詳しくはナルク新聞4月号ご覧ください)

ナルクの理念は「自立」「奉仕」「助け合い」です。預託時間活動は、会員同士の「助け合い」活動のことです。

25年間に全国の会員一人一人の活動時間が集まって、300万時間を突破したということは、確かな NPO ボランティア団体として誇れるニュースでもあります。1時間1点の点数の重みは、活動した方々にはおわかりになると思いますが、愛情とこころ配りがないとできないことです。そんな会員を有するナルク「めざまめ」も素晴らしい組織です。誇りを持って活動しましょう！

◎政府は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、令和2年4月7日に「緊急事態宣言」を発令いたしました。対象地域は、大阪府を含め7都府県であり、4月8日午前0時から効力が発生し、5月6日までの1か月間とされております。

中止のお知らせ・お詫び

コロナウイルスの影響で、日々対応が変わり、中止になるイベントが増えています。めざまめ会報でお知らせした行事で中止になっても連絡できずご迷惑をおかけいたしました。中止になったものを改めてお知らせします。東大阪市長のメッセージも掲載いたします。

※3/31 高畑名誉会長お別れ会は延期 コロナウイルスが終息した時点で実施される予定

※3/12 希来里で予定の「コーディネーター研修会」「ナルクめざまめの利用の仕方を知ろう」

今回は、いつ開催になるか？わかりませんが、「めざまめ」の提供活動(時間預託活動)のあり方を皆さんと一緒に話し合っていきたいと考えています。ご協力お願いいたします。(ケア委員会)

※4/4 おしゃべりサロン主催、東石切公園の「お花見」

東大阪市長メッセージ(4月3日) 東大阪市ホームページより

5月10日までは市関連施設(一部は除く)は休館、5月6日までは、市立幼稚園、認定こども園(1号認定)、小学校、中学校、高校は臨時休校措置。児童・生徒の登校を受け入れる「自主登校」を行う。

感染拡大の防止のため、「密閉空間、密集場所、密接場面」が重なる場面を避け、手洗いや咳エチケットの徹底、不要不急の外出を避けてください。SNS等で誤った情報が拡散しています。冷静な行動をお願いします。また、国や府、市を装った詐欺や、攻撃メールにご注意ください。

◎新型コロナ受診相談センター ※東大阪市保健所 電話:072-963-9393

中核病院は「市立東大阪医療センター」です 4/4 現在 市内14名感染 4名回復

ケア委員会だより

2020年4月

提供者募集

*病院への送迎、付き添い

(ご自分の車を利用してください 75歳までの方)

※サービスを依頼したいと思っておられる方は、めざめ事務所にご連絡ください。サービス提供できる方をコーディネートさせていただきます (担当 平井・木下)

令和2年度「お元気コール」の希望者を募集します

一人暮らしで、何日も人と話をすることがないとか、お子さんのおられない方などで安否確認をして欲しいと思われる方に、週1回月・火・水曜日の事務所当番が午前中に電話を差し上げています。

息子、娘が居ても忙しくて連絡もできないとか、遠くに居るのでなかなか連絡ができないとか、最近は、電気ポットやその他の電子機器類の利用状況から自分の行動が把握されるシステムもありますが、普及はのでしょうか。

会員同士の助け合いのひとつとしての「お元気ですか?」、「元気です」のたとえひと言であっても安心感が違います。頼もしい「めざめのお元気コール」を利用しませんか。

※希望される方は、先ず事務所へお電話下さい。(平日 10時～16時)

- ① 事務所当番へ「お元気コールに登録して下さい」と依頼する。
- ② 毎週月曜日か火曜日か水曜日の都合の良い曜日を1日選んで伝える。
- ③ 事務所当番から「お元気コール」担当者(北村憲正)へ連絡し、登録される。
- ④ もし固定電話以外の携帯などに電話して欲しい場合は、携帯番号を教えてください。
- ⑤ 何度か「お元気コール」をして、連絡がつかない場合の対処方法を教えてください。例えば、
 - 1) 居なければ連絡は要らない
 - 2) 留守電に入れてあれば、こちらから連絡する
 - 3) もう一度必ず連絡欲しい
 - 4) 異変があるので、別の連絡先へ電話して欲しい
(あなたとの関係も教えてください)
 - 5) その他



以上を事務所当番にお伝えください。登録申請受付が完了しますと、担当者より「登録完了と開始日」の連絡をさせていただきます。

郵便ハガキ300枚 めざめ事務所に寄付されました
総会に使われるハガキを匿名で寄付いただきました。ありがとうございました。

政府より「緊急事態宣言」が出ましたので、5月6日までの行事は、屋内、屋外ともに中止になります

5月10日のウォーキング 参加者募集

5月は生駒山縦走路経由でなるかわ園地「つつじ園」へ季節の花をあじわうコースです。



日時：5月10日(日) 9時 枚岡神社二の鳥居前

行程：枚岡神社から南へ→郷土博物館前→客坊谷コースを登って→なるかわ管理道→つつじ園へ 参加費：100円

満開時期はやや過ぎているかもしれませんが、素晴らしい景色を堪能。その後、なるかわ谷コースを下って瓢箪山に出ます。全行程 8.5 km 約3時間、12時頃解散予定。
参加希望者は、めざめ事務所へ、申し込んでください。(担当：中山)

~~4月29日のウォーキング~~参加者募集 6月に変更します

国の緊急事態宣言が出ましたので、4月のウォーキングは中止となりました



日時：6月未定 四条リージョンセンター駐車場に集合

コース：東高野街道を水越へ→山本高校→玉串川沿い→
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

参加費 100円

申込：めざめ事務所 (担当 中山)

〒579-5054

東大阪市南四条町1-7

072-988-3113

東高野街道をまっすぐ南へ水越まで約3キロ、ここで右折して山本高校北まで約1.5キロそこからは玉串川沿いの遊歩道を北へ。喫茶「らんぷ」でコーヒー・トイレ休憩します。このコーヒーは旨いと評判です。2キロほどで第2寝屋川と交差するところで東へ。川をはさんで左側が東行き一方通行です。時々、車が通りますので注意して歩きましょう。池島あたりで恩智川と交差。川沿いの道を北へ、東花園まで約1キロ。ここは車は通行できないので安心です。巨大な高圧鉄塔横を通ります。東花園で近鉄に乗る組とラグビー場を通過して箱殿・新石切へ歩く組とにわかれます。

約8.5キロ、休憩をはさんで約4時間くらいのコースです。すべて平坦な道です。
いずれの川もきれいとは到底言えませんが、なまっている足には程よい距離感だと思います。

参加希望者は、めざめ事務所に連絡をお願いします。

コロナウイルスの影響の日に思うこと

新型コロナウイルスでいろいろな行事が中止の多い中、週1回月曜日に、西岩田自治会館で卓球をし、豊浦自治会館では、月2回(金曜・午前)の体操教室(めざめ総合事業)は人数は少ないですが、トライ体操で体を動かす機会を得ています。(4月これらも中止となりました) コロナウイルスが早く終息して、日常の生活に戻れると良いなあ～と願っています。今後の感染の状態によって、いつ会館が使用できなくなるかもしれません。その時はラジオ体操やウォーキングなど、、、しなければと考えています。(投稿 H.H.)

3月 春のめざめ ウォーキング(山登り?)



3月20日、枚岡神社前9時50分集合で春のウォーキング「生駒山神津嶽經由暗峠越え宝山寺コース」を実施しました。女性6人・男性5人計11人が参加。枚岡神社で安全祈願のお参りをしてスタート。「枚岡展望台」までの七曲りと言われる登山道は勾配が急でアップアップでしたが、予定通り10時45分には到着。枚岡神社創建の神様が降臨されたとされる「神津嶽」にもお参りし、休憩所には11時着。早めの昼食・トイレ休憩をとり、らくらく登山道経由で「暗峠」へ。308号線までは舗装道でまさにらくらく。

峠を越えると西畑地区の棚田を見ながら鬼取地区へ。完全予約制の「山岡ピザ」、漫才師大介・花子さんの豪邸を過ぎ、「鬼の茶屋」でコーヒー休憩。自家栽培の野菜を買ったりゆっくりして最終行程に出発。森のラッキーガーデンを見たり、「鬼工房」の焼物を見学し、3時過ぎ宝山寺参拝組と生駒まで歩き組とに分かれて解散。怪我なくウォーキングを終了。

コーヒー休憩時、参加者から今回の感想を伺いました。当初、多少不安があった方にも喜んでいただけたようで、ホッとしました。普段より少し負荷のあるウォーキングで健康維持につとめましょう！次回の参加をお待ちしています。(中山)

山登りの感想

- * 生駒は昔住んでいたところで懐かしく思いました。
- * 学生の頃片道6kmを通学していたが、年を重ねて歩けるのか試すつもりで参加しました。
- * 下りや登りが何度もあってたいへん。でも天気が良くて良かった。
- * 来たかったのだが、登り初めて「しまった」と思った。一生懸命登った。
- * 大助さんに会えたとし、大きな蜂の巣も見たとし、ひよこも手に入りそうでもうれしい。
- * ぎりぎりまで参加を迷ったが、どうにか登れて自信がついた
- * 登るときはしんどかった。道ばたのドングリやスミレの花に癒やされた。杖が良かった。
- * 心臓破裂するかと思うくらいしんどかったが休憩で生きながらえた。
- * 日頃は歩いてはいるが、階段とは違う筋肉を使うようで、しんどいが楽しかった。

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (2月分) 提供純人数 29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	16人	0人	2人	3人	14人	35人
点数合計	60点	0点	6点	7点	48点	121点

2. 奉仕活動実績 (2月分)

215点 (内訳= 福祉・街かど 2点、めざめ活動 92点、本部業務 44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 88人 奉仕純人数 57人

3. 会員の動向 (3月25日現在)

男 92名 女 189名 合計 281名 207世帯

4. 地域別会員数 (3月25日現在)

やまなみ地区 171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
街かどデイハウス



だより

政府は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、4月7日に「緊急事態宣言」を発令いたしました。
東大阪市高齢介護課の通達により、街かどデイハウスは5月10日まで休業延長となりました。

街かどデイハウス予定表 (4/16~/5/15)

開所日				当日の主な催し		講師名 (敬称略)
				午前	午後	
4月	17	金	休業	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	20	月	休業	介護予防	マーじゃん	リダ-青山 文夫
	21	火	休業	介護予防	習字	三角 喜久雄
	22	水	休業	介護予防	手芸	藤森 三千代
	24	金	休業	介護予防	絵手紙	西川 正野
	27	月	休業	介護予防	マーじゃん	リダ-青山 文夫
	28	火	休業	介護予防	ちぎり絵	今藤 好美
	29	水	—	祝日	昭和の日	
5月	1	金	休業	介護予防	習字/麻雀	三角 喜久雄
	4	月	—	祝日	みどりの日	
	5	火	—	祝日	こどもの日	
	6	水	—	祝日	振替日	
	8	金	休業	介護予防	自由の日/麻雀	—
	11	月		介護予防	マーじゃん	リダ-青山 文夫
	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	

東大阪市高齢介護課より

お知らせ

2020年4月より下記のように変更されました

※介護予防プログラムについて

- ① 運動機能向上プログラム
 - ② 認知症予防プログラム
 - ③ 口腔機能プログラム
- ①～③は1日2時間の中で同時に毎回実施します

「みんなでたのしみ会」

利用料・昼食代の改定について

4月より 利用料¥300、
昼食代¥400、合計¥700に
改定されました。

ご理解の程よろしく

お願いいたします

♪みんなでたのしみ会♪

電話とFAX 072-980-7040

ある日の「みんなでたのしみ会」のブログより

街デイブログ

日替わりで主な催しがあります。抹茶作法の日や手芸の日をのぞいてみました。

みんなで楽しくランチの後の催しです。心静かに作法をしたり、可愛い作品を作ってみたり・
皆さんも参加されませんか？まずはお電話ください。



2020年4月～5月行事予定表

2020年4月16日～5月16日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所	
4	16	木	中止	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	△	4月度運営委員会(三役のみ)	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	木	中止	さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	17	金	中止	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)
	17	金	中止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	中止	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	18	土	中止	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	18	土	中止	男の会	17:30～20:30	めざめ事務所
	20	月	中止	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火	中止	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	水	中止	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	木	中止	さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	23	木	中止	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	27	月	中止	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	27	月	中止	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	29	祝	中止	4月のウォーキング(川巡り)	13:00～	四条リージョン集合
5	1	金	中止	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)
	2	土	中止	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	月	中止	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	火	中止	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	6	水	中止	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	木	中止	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	中止	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざめ事務所まで
	9	土	中止	きり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
	9	土	中止	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	市民多目的センター
	10	日		5月のウォーキング(つつじ園へ)	9:00～	枚岡神社二の鳥居集合
	11	月		卓球同好会 (未定)	13:00～16:00	西岩田自治会館
	13	水		お抹茶茶話会 (未定)	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	中止	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		カラオケ同好会 (未定)	13:00～16:00	まねきねこ新石切
16	土		おしゃべりサロン (未定)	10:00～15:00	めざめ事務所	
16	土		西のおしゃべりサロン (未定)	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅	
16	土		男の会 (未定)	17:30～20:30	めざめ事務所	

おしらせ

* 当番ができないと思われる方は代表まで連絡を。
 * 新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、5月10日までは市の関連施設は休館です。ふれあい交流会は中止ですが、担当の方は会報などを上記の場所と時間に引き取りに行ってください。
 * 次年度は組織が大幅に変更されるので調整中です。

編集後記

新型コロナウイルスによる「緊急事態宣言」が4月7日に発令されました。5月6日までできるだけ家に居て下さいとのこと。
 約1ヵ月、身辺整理を兼ねて、家の中の片付けでもしてみるか。

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**