

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 5月号 No. 263

## 令和元年度・めざまめ定時総会開催について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため国から「緊急事態宣言」が発出され、異例づくめの生活をされているものと思います。あと1か月程度の延長が見込まれております。

ナルク本部の総会は、5月25日に予定されていたため、『集会形式での開催は中止し、定款第30条2項、3項の規定により「書面評決」をもって第25回定時総会(6月11日)とさせていただきます』との連絡がありました。もしめざまめの総会も中止をしなければならない状態であれば、同じ方法にて処理させて頂くつもりです。

めざまめの令和元年度定時総会は、6月27日(土)を予定しており、「収束宣言」が出ていれば開催するつもりでもあります。例年のことであれば「出欠お伺いハガキ」を5月号の広報紙に添付して配布すべきところ、「6月の配布時期まで伸ばしては」との意見が強まり、今回、5月の広報紙配布時には添付いたしません。

新型コロナとの戦いの状況しだいでいつもと違った「ハガキのお伺い内容」となり、議案書案と共に書面評決のためハガキを添付することも想定しての判断です。ご理解ください。 代表 北村憲正

開催される場合の  
「めざまめ総会」  
予定案

日時 2020年6月27日(土) 13:30 開会～16:00  
場所 東大阪市文化創造館 創造支援室 C-1 と C-2 にて  
内容 第一部 13:30 定時総会 2019年度報告、  
2020年度計画案、質問ほか  
14:45 休憩  
第二部 15:00 ペンシルバルーンを体験しよう  
パフォーマー まぎ～マモル (沢地守さん)

## 新型コロナウイルス感染について

5月4日、政府は、未だ収束していない新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえ、全国を対象として「新型コロナウイルス緊急事態宣言」を、5月31日まで延長する方針を表明されました。特定警戒都道府県である大阪府は、これまでと同様の行動制限が求められます。今までに経験をしたことのない事ではありますが、1日も早く終息させて、元気な東大阪市を取り戻していくためにも、今後も引き続き、東大阪市役所の総力を挙げ、感染症による危機事案として対応してまいります。

東大阪市民の皆さん、お一人おひとりの行動が、命を守る、大切な人を守る、社会を守ることに繋がります。この難局を皆さん方とともに乗り越えてまいりたいと思いますので、引き続き、ご理解、ご協力をお願いいたします。

令和2年5月5日 東大阪市長 野田 義和

# ケア委員会だより

2020年5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る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)

## 奉仕活動

370万時間達成

ナルクの柱である「時間預託活動」は300万時間を突破しナルク4月号に掲載された。

もう一つの柱である「奉仕活動」も370万時間を越えたという。25年間のNPO法人としてのナルクの集大成である。

奉仕活動は、施設ボランティア、配膳のお手伝い、子育て支援、見守り、環境美化などの社会貢献、そして拠点のサポート活動なども含まれる。

無償の行いに笑顔と感謝をいただけることは、会員の生き甲斐でもあり、喜びでもある。

## 時間預託活動をしていただいている方々 (敬称略)

2020年2月～3月分2ヵ月分

◎庭の手入れ、草取り、話し相手 他 (計2点)

(1. 家庭内外の仕事援助と精神的援助)

田中繁子

◎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75点)

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

◎ボランティア提供(病院送迎)、外出介助 他 (計28点)

(3. 介助、介護) 奥田政子、北村憲正、住友美代子、堂前珠吉、中江ふみ、平井淑子、藤本勝子

◎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128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、木下洋子、酒井直子、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、藤弘恵津子、三角喜久雄、山本昌子

## 6月14日(日)ウォーキング 再度のご案内

9時 四条図書館駐車場より 出発

日時: 6月14日(日) 9時出発 (変更になりました)

集合場所: 四条図書館駐車場 (四条リージョンセンター東側)

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 別途 休憩の喫茶店のお茶代(モーニングが美味しいらしい)

申込: めざめ事務所 (担当 中山)



# 外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ

公益社団法人日本理学療法士協会

※ご利用に際してのお願い

ご自分で歩ける方や、座ってられる方々ご自身が、自分の体力を落とさないようにすることを第一の目的に作成しています。ご利用者の責任のもと、体調に合わせて無理のない範囲で行なってください。

自分で起き上がることが難しい方や、もともと寝たきりの状態の方には、医療者が関節運動や褥瘡予防の体位変換に努める必要がありますので、専門家（医師、理学療法士など）の指導や支援を仰いでください。

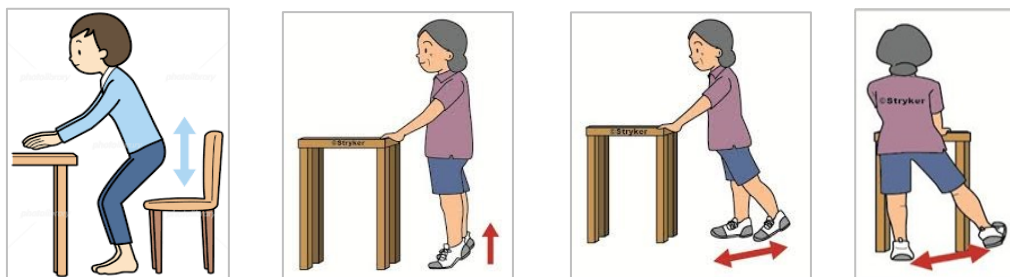
## ア この2日の間に、続けて5分以上歩くことができましたか？

1. 問題なく歩けた → **1**へ
2. 歩きづらかった・歩けたがづらかった（胸が苦しい、息がきれる、痛みが出る、すぐ疲れる） → **2**へ
3. 歩けなかった・歩いていなかった → **3**へ

### 1 5分以上歩ける方へ

- ・ 転ばないように気をつけて歩いてください。
- ・ 歩くことが急につらくなったら、医師に早く診てもらいましょう。
- ・ 体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう。

**スクワット ・ ガかとあげ ・ 足上げ前後 ・ 足の外開き** 各運動10回×3セット×1日2~3回



注) スクワットは、必ずお尻を後ろに突き出すような感じでしましょう。そうでないと、膝を痛めてしまいます。

### 2 歩くのがつらい方へ

- ・ じっとしていると体力が落ちます。症状（つらさ）がひどくならなければ、少しでも歩いたり、体を動かしたりしましょう。転倒などに備えて、必ず家族など誰かと一緒に歩いてください。
- ・ つらくなったら休みましょう。
- ・ 歩いているときに症状（つらさ）がひどくなったら、なるべく早く医師に診てもらいましょう。
- ・ 症状（つらさ）が減ってきたら、**ア**に戻って再確認します。

### 3 歩けなかった方へ

昨日から今日までの間に、20分以上続けて座っていられましたか？

1. 問題なく座ってられる → **4**へ
2. 5分以上は座れたが、20分は無理だった  
（胸が苦しい、息が切れる、痛みが出る、すぐ疲れる） → **5**へ
3. 5分以上座れなかった・座っていない → **6**へ

## 4 20分以上座れる方へ

- 安定したものにつかまって立つ練習をしましょう。転倒などに備えて、必ず家族など誰かと一緒に練習してください。一人でするのは危険です。

### \*壁につかまる場合

### \*人が支える場合

膝立ちで、前から両手を持って  
支えてもらい、立ちます。

カベの場合



- 気分が悪くなったり、痛みが出たら休みます。
- 立ってふらつかなければ、足踏みをしてみましょう。
- 立って足踏みが5分できたら、つかまり歩きをしてみましょう。  
必ず家族など誰かと一緒に歩いてください。
- つかまり歩きができれば、**ア**に戻って再確認します。

## 5 5分以上座れる方へ

- 体力をつけるために、足の運動をしましょう。

### \*膝の曲げ伸ばし運動

仰向けに寝て、膝をしっかりと左右交互に曲げ伸ばししましょう。

### \*足首の運動

足裏にタオルをかけて足首をそらし、つま先を踏み込みます

### \*ねじりの運動

仰向けで、膝を立て、両足をそろえて、  
左右に体をゆっくりとねじりましょう。



- 少しずつ座る時間を長くしましょう。
- 気分が悪くなったり、痛みが出たりしたら、休んでください。
- 20分以上座れるようになったら、「**4** 20分以上座れる方へ」に進みます。

## 6 座れない方へ

- 体力をつけるために、足の運動をしましょう。

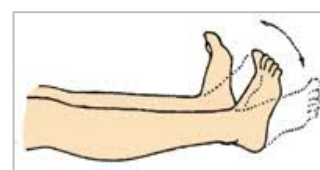
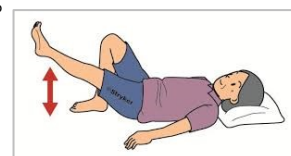
### \*膝の曲げ伸ばし運動

仰向けに寝て、膝をしっかりと左右交互に曲げ伸ばししましょう。

### \*足首の運動

仰向けで、足首をしっかりと反らしたり、踏み込んだりしましょう。

- 気分が悪くなったり、痛みが出たりしたら休んで、なるべく早く医師に診てもらいましょう。
- 足の運動を3分続けて、3~5回できるようになったら、座る練習をしてみましょう。座る練習は、家族など誰かと一緒にしてください。一人でするのは危険です。
- 座るのがつらかったら、無理をせず、足の運動を続けてください。
- 5分以上座れるようになったら、「**5** 5分以上座れる方へ」に進みます。



→ もっと詳しいことをお知りになりたい方は、めざめ副代表の田中幸夫さんにご連絡ください。  
理学療法士でもあります。

連絡先 メール [e-mail:tnk-f@mwd.biglobe.ne.jp](mailto:e-mail:tnk-f@mwd.biglobe.ne.jp) 携帯電話 080-3843-9769

2020  
街かどデイハウス

街ダイブログ



## 街かどデイハウス予定表 (5/16~6/15)

開所日	当日の内容		講師名	
	午前	午後		
5月	18	休止	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	19	休止	介護予防 習字	三角 喜久雄
	20	休止	介護予防 アレンジフラワー	増田 啓子
	22	休止	介護予防 絵手紙/麻雀	西川 正野
	25	休止	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	26	休止	介護予防 ちぎり絵	今藤 好美
	27	休止	介護予防 手芸	藤森 三千代
	29	休止	介護予防 自由の日/麻雀	
6月	1	月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	2	火	介護予防 はがき絵	藤本 陽子
	3	水	介護予防 カラオケ	まねきねこ
	5	金	介護予防 習字/麻雀	三角 喜久雄
	8	月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	9	火	介護予防 抹茶作法	増田 啓子
	10	水	介護予防 手芸	藤森 三千代
	12	金	介護予防 自由の日/麻雀	
	15	月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫

## ☆心穏やかに過ごすヒント☆

毎日の暮らしの中で積み重ねていく「小さな達成感」を大切にしましょう！

いつもはできない新しい事にも挑戦してみたり  
読書や音楽を聴くなどのリラックス時間も  
作りましょう！

## ☆心と体の健康を保つポイント☆

あ→歩く(天気の良い日は近所を散歩)  
かがむ→スクワット・椅子の立ち座り  
さ→支える(片足立ちでバランス感覚を)  
た→立つ(座りっぱなしせず動く)  
な→何でも食べる(バランスの良い食事)  
は→(息を吐く) 深呼吸でリラックス  
ま→丸める・回す(筋肉を伸ばす  
関節を回す)  
や→休む(しんどい時は無理しない)  
ら→ラジオ体操(最適な運動)  
わ→笑う(笑いましょう)

## ♪みんなであのしも会♪

国の自粛要請のため、5月末まで休止となります

電話とFAX 072-980-7040

## 事務局だより

1. 時間預託活動実績 (3月分) 提供純人数 23人 サービス利用人数 7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	11人	0人	0人	3人	13人	27人
点数合計	48点	0点	0点	7点	57点	112点

2. 奉仕活動実績 (3月分)

310点(内訳=福祉・街かど 46点、めざめ活動 96点、本部業務 116点、  
ふれあい交流会出席と会報手配り 52点) 奉仕活動延べ人数 93人 奉仕純人数 60人

3. 会員の動向 (4月25日現在)

男 89名 女 186名 合計 275名 203世帯

4. 地域別会員数 (4月25日現在)

やまなみ地区 167名 きらり地区(旧若江岩田地区) 56名 ゆめ地区 46名  
大東地区 5名 その他 1名

# 2020年5月～6月行事予定表

2020年5月16日～6月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
5	16	土	中止	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	16	土	中止	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	16	土	中止	男の会	17:30～20:30	めざめ事務所
	18	月	中止	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火	中止	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	21	木	中止	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木	○	5月度運営委員会(三役のみ)	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	木	中止	さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	25	月	△	パソコン勉強会サロン(ビデオ通話)	10:00～12:00	めざめ事務所
	25	月	中止	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	27	水	未定	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	28	木	中止	さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	28	木	中止	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
6	1	月	未定	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	2	火	未定	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	4	木	未定	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
	5	金	未定	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)
	6	土	未定	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	月	未定	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	10	水	○	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	10	水	未定	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	11	木	未定	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
	11	木	未定	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	13	土	△	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
	13	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
	13	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	日	○	めざめ6月ウォーキング	9:00 出発	四条図書館駐車場	
15	月	未定	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	

## おしらせ

\*ナルク総会(5/25)は中止となりました。「書面表決」6/11をもって、第25回 定時総会とさせていただきます。

\*7月3日ごろに、「ナルクのボランティアってどんなもの？」の講習会を開催する予定をしています。新入会員の説明会などできませんでしたので、新しい方も、長らくめざめの会員さんもお参加いただけますようお知らせいたします。詳しくは来月6月号に掲載いたします。

## 編集後記

皆さんいかがお過ごしでしょうか？5月末まで自粛要請が延びましたね。ちょっと体力衰えてきたという方もいらっしゃるでしょうか。

3,4ページに、副代表の田中さんが体操を教えてくださいました。面倒くさいけれど、じっとしていたらダメですよ～

スマホとかパソコンあれば、ビデオ通話もできます。誰かとお話しもいいね。

何でもやってみましょう(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