

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 7月号 No. 265

新入会員説明会 & コーディネート研修

ナルクのボランティアってどんなもの？

ナルク「めざまめ」の活動ってよく判らない、いろんなことをしているけど、参加しても良いのだろうか？ 詳しく知りたいなあ。何かできることはないだろうか？

毎年開催していますが、参加者が少なく残念です。お茶を飲む感覚でおいでください。いろいろわからないことお尋ねください。アットホームな感じで行います。

いつ：7月17日（金）10時～11時半

どこで：めざまめ事務所（東山町 14-16-105）

石切神社南鳥居の南側

説明者：めざまめ代表 北村憲正

申込：めざまめ事務所まで

参加してね!

めざまめは、ナルク本部に沿って、いろんな活動をしています。なかなかわかりにくいという方にも詳しくお話しいたします。

報告

めざまめ第25回定時総会表決ハガキ回収結果

世帯数	回収ハガキ数	回収率	賛成票	賛成率
198	136	69%	136	100%

*めざまめ 2020 年度定時総会議案の書面表決につきまして、上記の通りご報告させていただきます。今後、新型コロナウイルスの感染状況次第、計画変更を余儀なくさせられる場合もあると思いますが、役員一同今年度の活動方針に基づいて運営して参りますので、引き続き皆様のご協力とご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

*ナルクの新聞が隔月発行となります。めざまめは今後とも毎月発行いたします。毎月第2土曜日の「ふれあい交流会」は今後も毎月続きます。

*会員様から、めざまめ事務所に3万円のご寄付と、Microsoft365の1年分の使用料のご寄付をいただきました。

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

2020年7月 提供者募集

*わんちゃんの散歩 (三島町 60歳代後半女性)

*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)

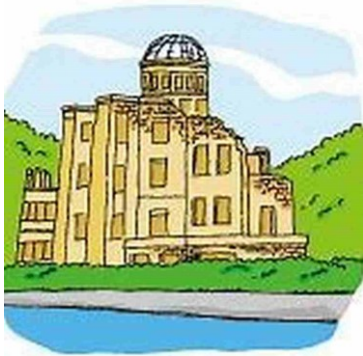
※サービスを依頼したいと思っておられる方は、めざめ事務所にご連絡ください。サービス提供できる方をコーディネートさせていただきます (担当 平井・木下)

「おしゃべりサロン」より お知らせ

体験お話し会開催します

題:「広島での被爆体験」

話 者：藤本勝子さん (めざめ会員)
日 時：8月1日 (土) 10:30~11:30
場 所：めざめ事務所 (人数が多い場合は、ゆうホールにて)
申 込：めざめ事務所に7月22日までに



ナルクめざめ「おしゃべりサロン」の中止から約2か月がたちました。緊急事態宣言が解除されましたので、6月20日(土)に午前中(10時~12時)のみ開催しました。久しぶりに参加された皆さまは、それぞれにおしゃべりを楽しまれ、明るい笑顔にほっとしました。

今年度から(7月以降)、通所部 部長の田中幸夫のもと、筒井みどり、中森英子、藤弘恵津子がお手伝いさせていただくこととなりました。前年度までの奥田政子さん、伊藤章子さん、会員の皆さま、お疲れさまでした。今後も引き続き皆さまのご協力をいただき、有意義な「おしゃべりサロン」にできればと思っています。

当分の間は、新型コロナウイルス感染拡大の状況をみながら開催、“3密”防止などのために、椅子の配置や換気、備品消毒などに留意します。時間もしばらくの間は午前中のみとして、昼食時間は開催しません(8/15はお盆のため、お休みします)。また、開催時に皆さまのご意見やご要望も踏まえて、次回の時間(午前のみ、午後も開催)や内容を決めていくことにします。

参加される皆さまは、体調不良時の不参加、入室の際の手指消毒、マスクの着用など、ご協力をよろしくお願いいたします。「おしゃべりサロン」はみんなで作っていくところです。皆さまが楽しい時間を過ごせますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

なお、新たに参加を希望される方は、事前に開催の有無や時間をご確認ください。

(事務所にお問い合わせください)

東のおしゃべりサロン (F)



Zoom(ズーム)で体操教室

「楽しくトライ体操 ver.2」の勧め



新型コロナウイルスの影響で外出自粛が求められ、運動不足による体力の減退が大きな課題になりました。先々月号では、「外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ」を紹介しました。頑張ってくださいている方がおられるとのこと、うれしく思っています。

これから「第2波・第3波」が襲来、再び外出自粛が求められることがあるかもしれません。その時に備えて、現在「Zoom 体操教室」の名で月2回開催されている「楽しくトライ体操 ver.2」をお勧めします。この体操は筋力強化を目的に東大阪市が制作したもので、「準備体操」「座位での筋トレ」「立位での筋トレ」「ストレッチ」の4部構成、約1時間の体操です。めざめが運営している「総合事業通所型つどいサービス」でも行なわれているものです。「坂道をラクに歩ける!」「杖なしで歩けるようになった!」「仲間ができて楽しい!」などの声があります(体操の実際は東大阪市のホームページでご覧になることができます)。

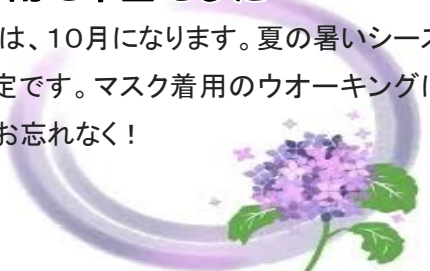
「Zoom 体操教室」は、パソコン、タブレット、スマホがあれば、どなたでもご自宅などで参加できます。(毎月第1・第3金曜日の午後に実施しています。接続方法などは丁寧にお伝えします。参加費は無料です[通信料が必要、WiFi環境を推奨します])。

「最初から小さな画面での『体操』は難しい」という方には、現在、菱屋西および豊浦で実施している「通所型つどいサービスの体操教室」があります。

また、新たに家の近くで「教室」を始めるという方法もあります。公民分館や自治会館、老人クラブ集会所があれば好都合ですが、自宅に近所の方達が集まって開催されている所もあります。3人以上集まればお手伝いします。

6月のウォーキングは 雨で中止でした

次回の計画は、10月になります。夏の暑いシーズンを避ける予定です。マスク着用のウォーキングには水分補給をお忘れなく!



ver.2

楽しくトライ体操

始めませんか?

友だちと一緒に
健康長寿に
トライ!

3か月間、専門家が
無償で丁寧に
サポートします!

坂道を
ラクに歩ける!

杖なしで
歩けるよう
なった!

どんな体操?

東大阪市が作成した、筋トレ・ストレッチを取り入れた介護予防体操です

イスを使って行うので、どなたでも、体力に合わせて行えます

あなたの地域でも始めませんか?

Q: 誰と?
A: お友達、ご近所さん、サークル仲間でも!
3人以上集まれば可能です

Q: どこで?
A: 近くの会館、ご自宅などを利用します

Q: 必要なものは?
A: イス、テレビまたはプロジェクター、DVDプレーヤーの3つだけです

まずはお気軽にお問い合わせください

詳しいことをお知りになりたい方は、
メール: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp、あ
るいは、携帯電話: 080-3843-9769 まで
連絡ください。

めざめ副代表 田中 幸夫

令和2年度 新組織 役員のご紹介

代表と5名の副代表がそれぞれの部を担当、今年度からの抱負などお伺いしました



けんせい
北村憲正 代表

収益事業管理部・部長

昭和23年11月23日

京都市北区生まれ

趣味：生き物の飼育や家庭菜園 現在は鶏飼育中

会社を退職して一度は考えさせられる「老後の過ごし方」。最近のように「人生100年時代」が事実なら、相当覚悟を決めて老後の人生設計をする必要があります。引き続き、めざめの代表を拝命しています。

めざめでの毎月の時間預託点数は10～15点程度、毎月2件の病院への送迎、院内介助と事務所当番、そして春と秋に数件の草ぬきに従事しています。東大阪市からの委託事業「みんなで楽しも会」は優秀なスタッフのお蔭で今のところ順調に運営出来ているように思います。

もう一つ東大阪市の介護予防・日常支援総合事業に携わり、この事業との出会いが私の老後の生きがいに火を付けてくれたようで、訪問型助け合いサービス、通所型つどいサービス、いわゆる体操教室を東大阪市内で3カ所の運営にも携わらせて頂いています。私の地元、北石切での茶論（サロン）、体操教室を含めると毎四半期毎に市役所に提出する資料は、6セットあり、本部への特別会計への入力は、4セットで、その入力全てを自宅で行っています。

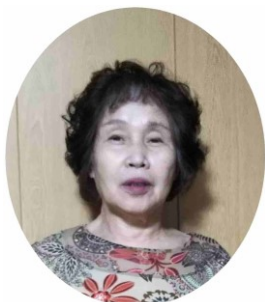
会員数の伸び悩みによる年会費収入の減少、時間預託からの寄付金の減少は、今後も改善されそうにありません。従って、収益事業に全エネルギーを注ぎ、安定した収支のバランスを追求することが【めざめ】での私に与えられた使命と考えています。



田中幸夫 副代表
通所部・部長

大阪市生まれ、(生後10か月から)西宮市育ち、1954年9月19日生まれ(満65歳)。1979年に以前の勤務先である神戸市から東大阪市に来ました。障害児者や高齢者のリハビリテーション業務に従事、3年前からフリーランスで活動しています。趣味は旅行、数年前に全国47都道府県すべてを制覇しました(通過するだけではダメ。観光する、飲食する、宿泊するなどを条件としています)。今年は新型コロナウイルスの影響で自粛中ですが、2周目に挑戦中です(残すところ、19府県です)。

「楽しいナルク」を実現するため、本業である理学療法士資格を活かして「体操教室」を継続します。また「サロン」活動の充実や創設に努めていきます。どうぞ、よろしくお願ひします。



奥田政子 副代表
事務局部・部長

めざめに入会23年経ちました。若かったころ、介護保険も無く助け合いで忙しく活発に活動していましたが、今や会員さんも高齢になりナルクの柱の助け合いのニーズにも応えられない部分が目立つようになり、若い会員さんの入会が無いのが悩みです。年金の受給年齢も段階的に上り、生活設計が変わるので若い人たちは無償ボランティアに興味があってもなかなか1歩が踏み出せないようです。

安心、安全、楽しい(ナルクめざめ)を目指して入会してよかったと、言って頂ける様に頑張ります。微力ですが会員さん、運営委員さん、部長会の皆様の力をお借りして役職を勤めてまいります。来年は25周年の節目の年ですコロナウイルスも収束し安心して会員さんが参加できますように祈っております。

出身地 和歌山県白浜、後期高齢者。



中山年雄 副代表
イベント部・部長

出身地：大阪府 生年月日：1949年4月7日

趣味：登山、サイクリング、ランニング、お遍路、写経、B級グルメ探求

めざめでの役割：楽しいめざめの実現に向けた活動の計画・実施

めざめへの抱負：気まぐれボランティアではなく、しっかり管理・記録された仕組みの中で持続されるボランティアに共感し入会しました。このことが次代に引き継がれるよう努力したいと思います。どうすれば仲間が増やせるのか、答えはわかりません。誠実に役割を果たしていくことで答えを見出したいと思っています。



三角喜久雄 副代表
会計処理部・部長

一昨年に引き続き、提供活動の収入が減少する中で、それに代わる収入源やいろいろなイベント、そして経費節減により2年連続の黒字化を達成することができました。

しかしながら、今年は3月から新型コロナの影響で様々な活動の休止を余儀なくされ、厳しい財務状況が続いています。

そんな中でも会計や管理システム面では、以前からオンライン化されており、また今回会計入力に加え、銀行振込、残高照会等が在宅ででき、それにWeb会議もできる体制となってきました。

今年度は、めざめ25周年記念事業に向けて、できるだけ剰余金に頼ることなく、運営費を捻出していきたいと思っておりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。72歳です。



藤本明子 副代表
広報部・部長

出身地：大阪市東住吉区

趣味：旅行 古事記と古神道を楽しむ会

昨年、筒井みどり様のご紹介で入会させていただきました。若い頃に交通事故に遭い、その後遺症のためなかなか思うようなお手伝いはできませんが、出来ることはさせていただきます。

パソコンを教えた事がありますので、会員様のお役に立てれば幸いです。ライフワークにしたいと思っているものがあります。東日本大震災のあと、あの奇跡の一本松が使われた流木のヴァイオリンで千人のヴァイオリストにつながり演奏会「千の音色で繋ぐ絆」コンサートの開催です。来年3月ごろにはぜひ開催出来ることを願っています。



東大阪市総合事業訪問型助け合いサービス現況



めざめが訪問型お助け隊を結成して4年目になりました。その間の利用者の数は、延べ9名で、中にはお亡くなりになられた方、要介護になられた方などがおられ、現時点で5名の方にご利用いただいています。(支援登録者:19名)

サービスエリアは、日下リージョンセンター地区3名、近江堂リージョンセンター地区2名です。今まで、「めざめ訪問型お助け隊」の支援者は、時間預託点数を受け取って頂いていましたが、「通所型つどいサービスの体操教室」の支援者同様、この4月から交通費程度の手当をお支払いしています。より多くの支援者の登録をお願い致します。自転車などを使用して、利用者の家まで10分以内で到着できる距離を想定していますので、登録者が多いほど、利用して頂ける機会が増えます。(収益事業管理部)

助け合い活動（ナルク時間預託活動） 庭の手入れとごみ出し作業

道にあふれんばかりに茂った庭の木々や雑草の手入れを頼られました。

6月23日（火）暑さを避けるために、早朝からスタート。

去年にすっかり落とした葉っぱも生き生きと育ってきている。葉刈りをしたり、雑草を抜いたり・・・男女5人がしっかりと2時間働きました。ごみの袋もいっぱいになりました。

とはいっても、一人で捨てることもかなわないので、後のごみ捨ては、めざめがお手伝いしていきます。困ったことといえば、服にくっついた種子を取り除くことでした。これにすごく時間がかかりました。次はナイロン系の服を着ようと思います。



布マスクのご寄付ありがとうございました

お手元に届きました国からの布マスクは、だいぶ後で配布されましたので、すでに手作りなどでたくさんお持ちの方がいらっしゃいました。使わずに置いておくのももったいないと、ご寄付いただいています。7/1 現在、16名の方から届いています。ありがとうございました。必要とされる施設にお送りさせていただきます。

事務局だより

1. 時間預託活動実績（5月分） 提供純人数 25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	15人	0人	0人	5人	12人	32人
点数合計	40点	0点	0点	6点	52点	98点

2. 奉仕活動実績（5月分）

155点（内訳＝ 福祉・街かど 0点、めざめ活動 39点、本部業務 72点、

ふれあい交流会出席と会報手配り 44点） 奉仕活動延べ人数 58人 奉仕純人数 51人

3. 会員の動向（6月29日現在）

男 84名 女 184名 合計 268名 198世帯

4. 地域別会員数（6月29日現在）

やまなみ地区 163名 きらり地区（旧若江岩田地区） 55名 ゆめ地区 44名

大東地区 5名 その他 1名

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 (7/16~8/15)

開所日	当日の内容		講師名
	午前	午後	
7月17日 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
20日 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
21日 火	介護予防	習字	藤本 陽子
22日 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
24日 金	祝日(スポーツの日)お休み		
27日 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
28日 火	介護予防	ちぎり絵	今藤 好美
29日 水	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
31日 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
8月3日 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
4日 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
5日 水	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
7日 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
10日 月	祝日(山の日)お休み		
11日 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
12日 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
14日 金	盆休み(お休み)		

☆「街かど」6月29日より食事提供再開

6月29日(月)より、食事提供及び午後のプログラムが再開され、各曜日全員参加で実施できるようになりました。

但し、感染リスクを考慮して下記条件での再開となります。

食事時の注意！

- 1) 食事前後は必ず石鹸でしっかり手洗いすること
消毒液・ウエットティッシュのみはダメです。
- 2) 座席は向かい合わずテーブル1台に二人座り、真ん中にアクリル板を設置し飛沫防止します。
- 3) 食事中は会話禁止です。

以上の条件で食事提供をいたしますので、皆様のご協力ご理解を宜しくお願いいたします。



◎今年の盆休みは8月14日(金)です。

◎習字講師一時変更のお知らせ

習字/三角講師のご都合により当面の間、藤本講師に習字担当をお願いしていますので、ご了承ください。

◎午後のプログラム一部変更について

水曜日午後のカラオケについて、しばらくの間中止となりますので、代わりに新しいメニュー「優しい太極拳」を実施いたします。

「街かどデイハウス」♪みんなでたのしみ会♪

電話とFAX 072-980-7040

～新しい「街かど」のあり方～

室内に入る時の手順、トイレ使用時のマナー
介護予防プログラムでの接触を避けて行う方法等々

午後の趣味の時間も細心の注意が必要です。
一日を安心して過ごせますように、新しい方法で習慣化され定着していくことを目指しています！

どうぞよろしくお願ひいたします。

2020年7月～8月行事予定表

2020年7月15日～8月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
7	15	水	新	小若江整骨院体操教室(通所型つどいサービス)	13:30～15:30	上小阪自治会館
	16	木		7月度定例部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	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
	17	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)
	17	金	◎	新入会員ほか研修会	10:00～11:30	めざめ事務所
	17	金	休	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	△	東のおしゃべりサロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	18	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	18	土		男の会	17:30～20:30	めざめ事務所
	20	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火	×	旧ケア委員会 (8月18日に)	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	木・祝	休	さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	23	木・祝		街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	23	木・祝		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	27	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	27	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
8	1	土	◎	東のおしゃべりサロン(原爆体験談)	10:00～12:00	めざめ事務所
	3	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	4	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	5	水		広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	5	水		小若江整骨院体操教室(通所型つどいサービス)	13:30～15:30	上小阪自治会館
	6	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
	7	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)
	8	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	8	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
	8	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
	10	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水	休	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	13	木	休	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
	13	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	15	土	休	東のおしゃべりサロン	10:00～12:00	めざめ事務所
15	土	休	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅	
15	土	休	男の会	17:30～20:30	めざめ事務所	

おしらせ

8月12日～16日はナルク本部、めざめも、お盆休みとなります

- *めざめの三つ折りチラシの最新版が出来上がりましたので、7月号とともに配布いたします。ご活用ください。
- *めざめのデスクトップパソコンが壊れたため、新しいパソコンを購入いたしました。設定もされていつも通りに使えます。
- *希来里イコーラムでのロッカーは引き続き「21番」で使用できます。

編集後記

コロナの影響で、自粛しているうちに、真夏を迎えてしまいました。めざめは、ハガキの表決で総会も終わり、新しい体制で始動しています。

運営委員会は、密を避けるためにも部長会として代表・副代表6名参加でで開催されています。ご意見お待ちいたします。