

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



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 9月号 No. 267

## 令和2年度 東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業 サービス従事者養成研修が開催されます

(今回は、10/6と10/7の2日間のみ)

詳しくは、東大阪市ホームページの下記のアドレスよりご確認ください

<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000025020.html>

平成29年4月よりスタートした東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業(以下、「総合事業」)では、介護事業所に加えて、地域の市民ボランティアの方々などに事業の担い手として参画していただき、地域全体で高齢者を支える仕組みづくりを推進してきました。

総合事業の「訪問型生活援助サービス」、「訪問型助け合いサービス」、「通所型つどいサービス」(以下、「サービス」)については、介護ヘルパー等の有資格者のほか、東大阪市が開催する養成研修を修了することで、サービス提供に従事することができます。

### 〈受講要件〉

東大阪市内に在住・在勤であり、サービス従事者として総合事業へ参入する予定がある方または参入を検討している方。ただし、東大阪市内外在住の方であっても、東大阪市内のボランティアグループ等で活動されている方、または活動される予定の方は受講可能です。

開催日程	令和2年10月6日(火)から7日(水)の2日間のみ
開催時間	9:30~17:00 昼食は各自用意 1日6時間×2日間
開催場所	若江岩田駅前市民プラザ 多目的ホール (岩田町4丁目3番22号 希来里施設棟5階)
定員	30名
申込期限	令和2年9月25日(金)
受講費用	無料 受講修了された方には「修了書」が発行されます



※ 参加希望の会員さんは、めざまめ事務所に連絡ください。代行申込みいたします。ただし、本人確認書類(コピー)をご準備ください。(いずれかひとつ 運転免許証、医療保険被保険者証、介護保険被保険者証、パスポート、住民票、在留カード、マイナンバーカードなど)

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

参加者  
募集

## 10月25日 めざまめ秋のウォーキング 「星のブランコ」渡ります

春のウォーキングは、雨やコロナにたたられて、中止となりました。今回は秋のウォーキングを企画いたしました。一度行かれた方も、初めての方も、どうぞ気楽にご参加ください。星のブランコって揺れないそうですよ。比較的平らなところを歩きます。



- 日時：2020年10月25日（日）10時半  
JR 四条畷駅の階段下（東側）に集合
- 行先：星田園地（星のブランコ）
- 行程：JR 四条畷→JR 星田（@160）→星田園地  
（2.5キロ約1.5時間）→星のブランコ  
（全長280mの吊り橋、地上からの高さ50mの  
スリルを楽しみます）→園地案内所  
（お昼休憩20分）、クライミングウォールを  
通って天の川沿いをJR 河内磐船駅まで  
（約3.5キロ約2時間）途中私市駅付近  
「喫茶がんび」で休憩（養蜂園経営のカフェ）  
→JR 四条畷→16時頃解散
- 参加費：100円（保険代など）喫茶店では各自支払
- 持ち物：弁当、飲み物
- 申込：めざまめ事務所（担当 中山）
- ※ 中止となる場合 当日午前7時の天気予報で、雨の確率30%以上の場合中止。
  - ※ 体調不良の方、37.5度以上発熱の方は参加できません。

投稿 めざまめ春のウォーキング(3月20日)で「暗がり峠」付近の鶏飼育場を通った

折、ひよこの手配をお願いした。4月14日に取りに行く約束をして、5羽のひよこを育てることになった。子供の頃から飼いたくて、何回かひよこ、アヒルを買ってきたが、いつも1週間ほどでイタチか野良猫、ヘビの餌食になっていた。さすがに大人の雄鶏を飼ったときは餌食にはならなかったが、日が明けるや否や「コケッコー」と鳴かれて、近所迷惑なため買ってきたペットショップにエサ付きで引き取ってもらった。

このような経験があるから、購入したひよこは5羽すべて雌にした。1羽くらい雄を勧められたが過去の経験からお断りした。まだ手のひらサイズのころ事件があった。一日に一度は野菜を細かく切って米糠をまぶしたものを与えていたが、その段取りに手間取っていたある日、ひよこたちの様子がおかしく、いつも5羽が集まって遊んでいるのに、そのときはバラバラで結局4羽しか見つからず野良猫かカラスに襲われたようでした。

9月5日、1羽の鶏がけたたましい声で鳴いていたのですが、夕方庭の縁側の下に1個の卵が産み落とされていました。翌日にも1個産んでいました。そのうち1日4個ずつの卵



## 「西のおしゃべりサロン」から お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらくお休みしていましたが7月から再開しています。

(8月はお盆期間中のためお休みしました)

毎月第3土曜日の午後1時30分から、西村龍太郎さんのお宅で開催しています。

参加費は100円(飲み物・お茶菓子付き)、みんなでワイワイガヤガヤ楽しく語り合しましょう。次回は、**9月19日(土)**です。ゆめ地区の方、特に新規の方、大歓迎です。

新型コロナウイルスの影響で中止になることがあります。開催の有無については、事務所にご確認ください。

開催場所：東大阪市高井田中 2-9-11、中央線高井田駅1番出口より南へJRおおさか東線の線路沿いに700m、河内永和駅からなら北へ800mです。(写真、地図参照)  
駐車1台・駐輪数台が可能

お世話係：西野・乗上



## 東のおしゃべりサロンから お知らせ

9月5日のおしゃべりサロン開催時間が、8月号では10時～15時となりましたが、当面コロナの件があり12時までとさせて頂きました。

**9月19日(土)、10月3日(土)**も、10時～12時までの開催となります。こういう時期ですので、時間短縮にご理解いただきますようお願いいたします。

担当：藤弘・中森



例えば こんなことできませんか？ 頼みませんか？

めざめ時間預託活動

助け合い活動の充実を図りませんか？

新しい出会いあるかも

例えばこんなこと＝手芸(刺繍、小物作り、ミシンがけなど)、料理(パン作り、イタリアン、中華料理など)、お絵かき(油絵、水彩画、はがき絵など)、楽器(ギター、ウクレレ、ハーモニカ、ピアノなど)、IT関係(年賀状作り、名刺作り、ポスター作り、パソコン使い方、スマホ使い方、タブレット使い方、プリンター接続など)、ゲーム(麻雀メンバー、将棋相手、囲碁相手など)、折り紙作り、本を読む、手紙を書いて貰う、それから一緒にフレンチを食べに行く、一緒に温泉に行く、車イスを押す、一緒に散歩する、お酒を飲みに行く・・・  
1時間1点分使いましょう、差し上げましよう。 お相手探しは事務所まで連絡ください



# めざまめ 25 周年プロジェクト始動！

来年6月は、めざまめ創立 25 周年の記念総会が開かれます。めざまめ部長会にて、25 周年プロジェクトを立ち上げることが決まり、中山副代表をリーダーにお盆明けの8月18日、めざまめ事務所にて初めての会議が開かれました。

20 周年記念行事ををリードされた堂前前代表にお話をいろいろ伺い、25 周年には何をすべきかを討議されました。20 周年では、記念バスツアー、記念品配布、記念総会、記念誌発行などが行われました。しかし、予算計上の5倍もの支出になり、派手になりすぎた面がありました。

来年度のナルク総会予定日は令和3年5月28日(金)、めざまめは東大阪市文化創造館にて令和3年6月の土曜日(会館空き状況による)を予定しています。

コロナの影響なども不明な状況、どういう事業がふさわしいのかなど記念事業のアイデアを皆様に伺いたいと思います。事務所宛に e-メール、FAX などで、お知らせいただければ有り難いです。よろしく願いいたします。(担当 中山)

## 高齢者疑似体験（うらしま太郎）の講習会予定

WAC が開発した高齢者疑似体験プログラム「うらしま太郎」は、竜宮城から帰ってきた浦島太郎が玉手箱を開けると、あっという間に年をとって白髪の高齢者になったように、耳栓や特殊眼鏡、サポーターなどのグッズをつけることによって、自分の現在の年齢から一挙に85歳くらいの高齢者になったときの状態を疑似的に体験しようというものである。

皆さんにも、講習を受けて頂いて「うらしま太郎」の体験をし、事業所などで実際にお手伝い頂きたいと思っています。11月に開催しますので、奮ってご参加ください。詳しくは10月号に掲載いたします。担当 奥田



この度、大阪ガスより

依頼がありました

12月24日 大阪ガス東部事務所  
12月15日 大阪ガス北部事務所  
10月13日 京滋導管部

### 事務局だより

1. 時間預託活動実績 (7月分) 提供純人数 26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	13人	1人	1人	3人	14人	32人
点数合計	56点	1点	4点	7点	54点	122点

2. 奉仕活動実績 (7月分)

137点 (内訳= 福祉・街かど 0点、めざまめ活動 61点、ふれあい交流会出席と会報手配り 76点)  
奉仕活動延べ人数 80人 奉仕純人数 56人

3. 会員の動向 (8月25日現在)

男 85名 女 182名 合計 267名 (197世帯)

4. 地域別会員数 (8月25日現在)

やまなみ地区 163名 きらり地区 (旧若江岩田地区) 53名 ゆめ地区 44名  
大東地区 6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 (9/16~10/15)

開所日	当日の内容		講師名		
	午前	午後			
9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	お休み 敬老の日		
	22	火	お休み 秋分の日		
	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
	29	火	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
	30	水	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
10月	2	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	5	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	6	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	7	水	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
	9	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	12	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	13	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	14	水	介護予防	手芸	藤森 三千代

街かどの玄関まわり整備中

生い茂っていた通り道の雑草をナルクの時間預託の活動できれいに整備していただきました。玄関の看板もきれいにして貰う予定です。新しいメンバーを募集していますが、来て貰いやすくなります。ありがとうございます。



～室内でも起こる熱中症～

気温・湿度が高く風が弱い日には特に注意！  
体温調節機能が低下している高齢者は特に気をつけて、適宜にクーラーを使いましょう！  
室内は熱気がこもりやすく、湿気のある風呂場や洗面所では特に注意しましょう。

☆熱中症対策☆

- ①風呂場や洗面所では風通しをよくしておく
- ②こまめな水分補給
- ③食事は水分・塩分・栄養をしっかりとる
- ④アルコールは利尿作用が強く、脱水症を招いたり体温を上昇させるので要注意！

～ラジオで脳活性化～

脳は常に活性化させないと衰えます！  
☆ラジオを聴いて想像力を育てましょう。  
☆必要な情報をラジオで注意深く聴くことにより、前頭葉が働き、脳活性化に効果があります。  
☆ラジオで気象情報を聴いてみましょう。

♪みんなでのしも会♪

TELとFAX 072-980-7040  
住所 東大阪市西石切町 3-2-6-101.102 新石切駅から3分ローソン北隣

# 2020年9月～10月行事予定表

2020年9月15日～10月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
9	15	火		コーディネーター連絡会(旧ケア委員会)	10:30～12:00	めざまし事務所
	15	火		25周年プロジェクト会合	13:00～	めざまし事務所
	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		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	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木		9月度・部長会	14:00～16:00	めざまし事務所
	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		おしゃべりサロン	10:00～12:00	めざまし事務所
	19	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	19	土		男の会(16日までに参加申し込みのこと)	17:30～20:30	めざまし事務所
	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	めざまし事務所
	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		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	28	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまし事務所
	28	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	29	火	変更	うらしま太郎――12/24へ	14:00～17:00	大阪ガスにて
	10	1	木		さくら体操教室(通所型つどいサービス)	9:45～11:45
1		木	変更	うらしま太郎――12/25へ	14:00～17:00	大阪ガスにて
2		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)
3		土		おしゃべりサロン	10:00～12:00	めざまし事務所
5		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
6		火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
7		水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざまし事務所
7		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
8		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
8		木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
10		土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
10		土		きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
10		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
12		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
13		火		うらしま太郎	9:00～17:00	大阪ガスにて
14		水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
15		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
15	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所	
15	木		10月度・部長会	14:00～16:00	めざまし事務所	

## お知らせ

\*10月前後に予定されていた東大阪市の一斉清掃は中止と決定されました。めざましはナルクデイとしても取り組む予定でしたが、諸般の事情により今年を取りやめとさせていただきます。  
\*「男の会」参加者は、16日までに事務所へ申し込みのこと

## 編集後記

今年「国勢調査」の年にあたります。第21回100年目の記念すべき年です。10月1日現在、3ヵ月以上そこに住んでいる方全員の調査が行われます。国民の義務だそうです。外国人も増えています。コロナの今、郵送、インターネットでどうぞ(k)