

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 2月号 No. 260

めざめ・おしゃべりサロンがイコーラムフェスタに

「めざめ出前サロン」として参加します

めざめ事務所で行われている「おしゃべりサロン」が、若江岩田駅前の希来里6階イコーラムで、2月に開催されるイコーラムフェスタに「めざめ出前サロン」として参加します。お近くの方は是非お寄りください。開催時間は10時から12時と短いですが、今回で参加は3回目。きりり地区の方々とはしばらくぶりにお会いできるのをスタッフ一同心待ちにしています。

いつ:2020年2月23日(日)10時~12時

どこで:希来里6階 第2研修室

参加費:100円(お茶、コーヒーなど)

担当スタッフ:筒井、中森、藤弘



イコーラムフェスタとは

若江岩田駅前の希来里ビル6階イコーラムで毎年2月に行われているフェスティバルです。

今年のテーマは「希来里かがやくイコーラム~おとなも子どもも笑顔でつながる~」

2020年2月22日(土)と23日(日)10時から15時頃まで開催されます。

スタンプラリー、ホールでのイベントやイコーラムを利用している登録団体による活動などがあります。



今までおしゃべりサロンで作った物
なども展示いたします
バザーで販売した作品やナルク25
周年のときに販売した物なども展示
させていただきます
ぜひ見に来てくださいね

写真は昨年度参加したときの様子です
皆さんもどうぞお話しに来て下さい



ケア委員会だより

2020年2月
提供者募集します



- * 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、ご相談させていただきます）
- * 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い
75歳までの方）

3月12日（木）開催

ナルクめざめの利用の仕方を知ろう！

コーディネーター研修会

毎年行われる研修会ですが、コーディネーター研修という、自分にできるかしらと心配になる方もいらっしゃるかもしれませんね。ナルク活動のことをもっと知るためにわかりやすく説明いたします。

例えば① 提供に行って言われて困った事・悩んでいる事や、経験談などを聞かせて頂いて、会員同士の支え合い活動がもう少し活発になればと願っています。

例えば② 利用したいなと思っている方・提供してもいいかな？と思っている方も・・・研修会に参加して下さい。寸劇も計画中です。

最近、利用者（依頼して下さる方）が減ってきています。掃除・食事作り・買い物・病院への送迎 付き添いなど、もっと気軽に“めざめ”に依頼して下さればと思っています。

* 新入会員の方には重要な研修会です。是非ご参加ください。お待ちしております！

日時：2020年3月12日（木）13：30～15：30

どこで：若江岩田駅前 希来里6階第2研修室

プログラム：*めざめ代表 挨拶

*ナルク本部 西村事務局長によるナルクの説明

*寸劇

*グループディスカッション

*まとめ

申込：めざめ事務所 （担当 ケア委員長 平井）



頑張って歩いてみようかな...暗峠(くらがりとうげ)

春のめざめウオーキング

ちょっと無理かなと思う人もいるけれど、暗峠越えにチャレンジしてみませんか？

お弁当と飲物を持って、そして、杖もお供と一緒に出かけましょう。



いつ：3月20日（金・祝）

どこへ：枚岡神社～神津嶽（かみつだけ）経由～暗峠～
生駒西畑地区～鬼取町～宝山寺コース
6km 4時間程度

集合：9時50分・枚岡神社・二の鳥居

持ち物：お弁当・飲物・杖その他天候に合わせた服装

参加費：200円

申込：めざめ事務所まで

こんなコースです・・・神津嶽への道は、階段が整備されています。枚岡神社創建の神々が降臨されたとされる地です。休憩場が整備されているので、若干早めの昼食休憩地としたいと思います。トイレも整備されています。

登山道が上がればみんなの広場（眺めのいい芝生広場）へと続きますが、やや時間がかかるのと傾斜がきつくなるので、生駒縦断道に入って暗峠をめざします。舗装された歩きやすい道です。

峠には、すえひろ茶屋があります。スカイラインの下をくぐってくだり始めると、「友遊由」（土・日・祝営業）というカフェがあるので、休憩場に使っています。そこからは、下り道をひたすら歩きます。しばらくして鬼取にぬける方に道をとり、大助・花子さんの家を通り森のレストラン「ラッキーガーデン」過ぎて、宝山寺へ向かいます。宝山寺からはケーブルに乗るか、歩いて生駒へ向かうか選択します。

ケーブルは290円、歩けば20分くらいです。生駒から近鉄に乗って石切で解散にしたいと思います。（担当； 中山年雄）

（再掲） めざめ運営委員及び各委員会委員・大募集！

今年は2年ごとの役員改選の年です。めざめ25周年を来年に控えて、たくさんの運営委員を募集いたします。少しずつの力が集まってこそいろいろなことができます。こんなことならできるという方を大募集します。

運営委員会は毎月第3木曜日の午後で開催されています。

各委員会もメンバーを募集中です。やってみたいことを事務局までお知らせください。

例えばこんなこと； 事務所当番、電話対応、企画、イベント運営、傾聴、コーディネート、事務所パソコン入力作業、会報作り、ホームページ更新、仲間作り、サロン立ち上げ、同好会運営・・・（事務局 奥田、中山まで）



総合事業従事者への謝金支給のお知らせ

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日より謝金支給を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。

なお、謝金受取を希望されない場合は、前もってご連絡をお願いします。その場合、収益事業会計から一般会計へ“収益事業からの寄付金”としてその都度変換し、それに該当する点数を個人に発行します。ご面倒なことと思われそうですが、事業を目的とした特別会計の採算が取れているかを計るために必要な処理方法とご理解下さい。

また、このことによって、個人や法人から頂戴する寄付金で、預託点数を入手できるものと誤解されませんようお願いいたします。点数の発行は、助け合いサービスへの対価として行います。

一応、1月の運営委員会で異論は出ていませんが、反対のご意見がありましたら、次回2月20日の運営委員会までにコメント頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。 代表 北村憲正

新入会員ご紹介

2020年1月度（敬称略）

佐古 朝子
（北石切）

よろしくお願いいたします



ナルク総会

2020年5月25日（月）13時より、
大阪産業創造館にて行われます。

めざま総会の予定

めざまは、東大阪市日下町の地で、1996年6月に設立されました。来年の2021年6月で、満25年となります。25周年記念事業を考えています。2021年に実施予定ですので皆さんのアイデアをお待ちいたします。

2020年6月の総会は例年通りです。

事務局だより

1. 時間預託活動実績（12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	15人	0人	2人	5人	13人	35人
点数合計	58点	0点	4点	9点	55点	126点

2. 奉仕活動実績（12月分）

415点（内訳＝福祉・街かど 34点、めざま活動 194点、本部業務 111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 139人 奉仕純人数 66人

3. 会員の動向（1月25日現在）

男 88名 女 184名 合計 272名 201世帯

4. 地域別会員数（1月25日現在）

やまなみ地区 161名 きらり地区（旧若江岩田地区） 56名 ゆめ地区 47名
大東地区 6名 その他 2名

2020
街かどデイハウス

だより

みんなでたのしみ会 電話とFAX 072-980-7040



たのしみ会ブログ

街かど・催し物のご案内 (2020/2/16~3/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
2月	17 月	運動機能向上	マーじゃん リーダー-青山 文夫
	18 火	運動機能向上	習字 三角 喜久雄
	19 水	運動機能向上	フラワーアレンジメント 増田 啓子
	21 金	認知症予防	手芸 堀内 千鶴子
	24 月	休み (天皇誕生日・振替休日)	
	25 火	運動機能向上	ちぎり絵 今藤 好美
	26 水	運動機能向上	手芸 藤森 三千代
	28 金	認知症予防	はがき絵 ー
3月	2 月	運動機能向上	マーじゃん リーダー-青山 文夫
	3 火	運動機能向上	はがき絵 ー
	4 水	運動機能向上	カラオケ まねきねこ新石切
	6 金	認知症予防	習字 三角 喜久雄
	9 月	運動機能向上	マーじゃん リーダー-青山 文夫
	10 火	運動機能向上	抹茶 増田 啓子
	11 水	運動機能向上	手芸 藤森 三千代
	13 金	認知症予防	朗読 坂谷 節子

乾燥肌を防ぐには?

空気が乾燥する冬は、腕や足の皮膚が粉をふいたようになっていたり、かゆくなったりする乾燥肌に悩まされる人が多い。

皮膚の潤いは、加齢とともに失われる。粉のように見えるのは、傷んだ角質で、肌のバリアが消えかかっている「黄色信号」だ。刺激に敏感となり、汗やほこり、衣類との擦れでかゆみが生じる。

風呂で石けんはかゆみのある部分を避け、シャワーの水圧を弱め、なるべくかけ湯で体を流すように心がけたい。乾燥がひどいときは、保湿クリームやローションを塗るとよい。屋内は加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして湿度を保つ。

乾燥肌を防ぐポイント

- * 熱い湯や長風呂を避ける
- * 体をごしごし洗わない
- * 部屋の湿度を保つ
- * 肌着や寝間着は刺激の

少ないものを

- * かゆくても掻かない
 - * お酒や辛い食べ物は控えめに
- 野村有子医院院長

今年はおしゃべりサロン

今年はおしゃべりサロンでお薄とお菓子を頂きました。各々お正月の話で花が咲き、元気で参加出来た事を喜び合いました。午後からおぜんざいを頂き、今年もずっと「おしゃべりサロン」に参加できるように健康に気をつけていきましょうと話して終わりました。(おしゃべりサロン ブログより)

(第1,第3の土曜日 10時~15時 めざめ事務所で開催)

西のおしゃべりサロン

第4土曜日 13:30~15:30は、西のおしゃべりサロン開催。1月25日は男性5人、女性4人。昔の思い出話も飛び出しました。

2020年2月～3月行事予定表

2021年2月15日～3月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
2	15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	15	土	男の会	17:30～20:30	めざまめ事務所
	17	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	20	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	2月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	20	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
	21	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）
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	22	土	西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	23	日	イコーラム「出前サロン」	10:00～12:00	希来里6階イコーラム
	24	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	24	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	27	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
	27	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	3	2	月	卓球同好会	13:00～16:00
3		火	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
5		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
6		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）
7		土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
9		月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
11		水	広報委員会・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
11		水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
12		木	コーディネーター研修会	13:30～16:00	希来里イコーラム
12		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
12		木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
14	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	
14	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	
14	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	

おしらせ

*お詫び めざまめ事務所開きで、広報せずに会費を集めてしまいました。本来は無料でしたが、連絡不行き届きでした。今回は「男の会」の飲物をいただいてしまいましたので、会費で弁済させていただきます。

*ゆめ地区・きらり地区で、良い講演会のちらしなどがありましたら、広報当てに事務所へお送りください。宗教などに関係なく、皆さんにお知らせできるものは掲載させていただきます

編集後記

気候は寒い時期には寒く、暑い時期には暑くなるのがいいのだろう。今、世界中でいろんな気候変動があり問題が起こっている。また、ウイルスも広がりつつある。日本だけ免れるわけにもいかないだろう。

人々の心の在り方が、天候にも現われるって、昔、お年寄りに聞いたことを自分も言いたい年になっている。でもまずは、身近な人に感謝！

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