

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 広報部会発行

〒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 11月号 No. 281

11月めざまめ(街歩き)ウォーキング 募集!

永和・小阪の周辺と“古大和川”を歩こう 東大阪観光協会ボランティアガイドの説明付き

日時：2021年11月26日(金) 10:00~12:30 (今回は平日企画)

集合場所：近鉄奈良線 永和駅(改札を出て右へ階段を下りて
右へ曲がる-横断信号手前の右側広場)

講師：山本 正典さん(ボランティアガイド)

コース：永和駅~①鴨高田神社 ②長栄寺(入山料300円)③長瀬川・
錦水湯 ④樟蔭学園 ⑤延命寺 ⑥三角公園(トイレ)⑦小阪神社
⑧馬立と彌栄神社 ⑨中小阪の古いまち並み~八戸ノ里駅解散

参加費：200円+300円(お寺本堂で雲龍図を見る方)

申込：11月22日(月)までに、めざまめ事務所へ

風雨注意報が出ていない限りは開催します。

当日ご自身の体調に合わせてご参加ください。

めざまめのバンダナお持ちください。(緑または黄色)

2021年11月号の目次

- 1面 目次、賛助会員名、11月ウォーキングバザー通信11月号
- 2面 新入会員ご紹介 10月ウォーク報告
- 3面 東西サロン勉強会報告
- 4面 事務局だより、ん?シリーズ
- 5面 街かど「みんなでたのしも会」だより スタッフ募集
- 6面 めざまめ行事予定、おしらせ、編集後記

バザー通信 11月号

いよいよ21日(日曜日)に開催します!!

☆バザーで遊んで買って笑顔に☆

いろいろな品物が集まっています。洋服、バッグ靴、食器、シルクの生地、趣味の手作り作品等。

バザーで見つけた品物で生活に変化をつけ、新しい毎日を楽しんでみては如何でしょうか?

期待度大です!!!



私たちの活動は賛助会員の皆様によってご支援頂いております(敬称略・順不同)

社会福祉法人 由寿会、

社会福祉法人 春光園、

豊友 株式会社、

社会福祉法人 川福会

10月23日(土)めざめウォーキング報告

大和国 富美山 鼻高 霊仙寺のバラを楽しむ予定でしたが、昨年からバラの生育がよくないため、今年は養生のために大幅に剪定されていてバラの花をほとんど見ることはできませんでした。

国宝の本堂は平素非公開の本尊薬師如来、脇侍日光、月光菩薩がご開帳されていまして(200円追加)。十二神将、大日如来、阿弥陀如来、地藏菩薩、行基菩薩、菩提僊那などが荘厳されていまして。(11月3日には三重塔内特別公開あり)

素晴らしい快晴のもと10名が参加、近鉄奈良線富雄駅から川沿いに山や川、畑を見ながら楽しくウォーキングしました。



新入会員ご紹介

2021年10月(敬称略)

木田 すずよ

善根寺町

どうぞよろしくお祈いします



庭の手入れは、心の掃除のようでした



4月から半年ぶりにKさん宅へ5人で草刈りに行きました。90代の女性一人暮らしのお宅で、家の周り(敷地内)を散歩出来るように草刈りを頼みたいとの希望で、地面に出ている木の根っ子にも留意して行いました。

嬉しかったのは最近入会して、マダ日が浅い新入会員さんが草刈りに参加して下さった事です。

木を切ったり草を刈ったり、綺麗になった庭を眺めると気持ちが良くて活動させてもらった私達も癒やされました。(平井)

高齢者の住居・施設に関する勉強会

報告

おしゃべりサロン（東・西）合同

講師：ノーマルライフ在宅サポーターセンター・前田正道氏（めざまし顧問）

日時：2021年11月6日（土）10:30～11:45

場所：ゆうホール・市立市民多目的センター（Zoom 中継）



前田正道氏

“めざまし”として初めての取り組み、講師である前田さんの事業所（吉田）と、ゆうホール（東山町）、市立市民多目的センター（高井田元町）を Zoom で結んでの「勉強会」でした。ゆうホールには 29 名、市立市民多目的センターには 14 名、計 43 名（うち非会員 9 名）と多くの方がご参加くださいました。



zoom 画面（3 カ所から）

勉強会のポイントは、

「1. 高齢者の住宅事情とニーズを把握。自宅に住み続けるか、住み替えをするか、それぞれの判断材料と課題の提示」

「2. 高齢者向け住まいの種類と概要を把握。特に近年急増している『サービス付き高齢者住宅』について詳しく説明」

「3. 住まいを考える時、そこでの暮らしはどうか、自らはどんな暮らし方を望んでいるのか。何を優先

として考えるか。『まちづくり』『繋がりづくり』『居場所づくり』の視点も考慮」でした。

1. では、自宅生活の継続を望む場合、築 40 年以上は耐震性、2000 年以降建築はバリアフリー・省エネが問題、
2. では、立地、サービス、支払い方式、看取りなどの視点をもった選択が重要、
3. では、住居・施設だけでなく『どんな暮らし方を望むか』を考えることが重要、ということ



西・市民多目的センター



東・ゆうホールにて

でした。

豊富な資料とわかりやすい説明、もっと詳しく聞きたいお話でした。参加の皆さまからは、「将来の不安があるので、今日聞いて勉強になりました」「今まで考えていなかったが、外部とのつながりがある施設を考えます」「高齢者の施設について、いろいろわかった。人と人とのつながりが大切」「自宅の耐震性の問題が大きいことを実感」などの感想を頂戴しました。前田さん、どうもありがとうございました。（Y. T.）

ん？ 5G で何ができるというんだ？

5G、最近よく聞く言葉です。インターネットと関係する言葉だとは薄々分かるのですが、私達の生活にどうかかわってくるのでしょうか。結論から言えば私達の身近になるにはもう少し先のことになるでしょうがご存知のようにこの世界、進歩の速度はとても速いので、すぐに常識になるかもしれません。

5G、簡単に言えば通信速度の高速・容量増大化技術ということでしょうか。道路で言えば交通量が多くなって込み合った高速道路に代わり、新しいとても広くて立体的なハイウェイが出来たようなものです。行くのに時間を要した移動が瞬時にできる。では、具体的にはどんなことが出来るのでしょうか。スマホさえあれば遠隔地の電気製品を操作できるIoTという技術は以前に紹介しましたが、これが飛躍的に進歩します。例えば大阪大学医学部に非常に優秀な外科医がおられるとしましょう。彼が大阪に

居ながらにして沖縄や北海道、更には海外の病院にある5Gで繋がれたIoT搭載の手術機器を使って高度な手術を行うことができます。地方の医師不足の解消に一役買うことになるでしょう。また公共交通機関も5Gで繋がれたIoTバスや電車では運転手が乗り込んで操作することなく、車両同士が互いに通信しあい、適切な車間距離を保つなどして安全走行ができるようになります。今まで考えられなかったことがインターネット技術を使ってできるようになる、私達が現役で汗水たらして働いて築き上げたものがさほどの苦労もなくしかも早く確実にできる。人間の世はどこまで進歩するのでしょうか。20万年ほど前には進化したサルでしかなかった私達が神をも凌駕しようとしている、おそろしいことではありませんか。(S.S.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (9月分) 提供実人数 26人

| / | 家庭内外仕事援助、 精神的援助 | 家事援助 | 介助・介護 | サポート活動 | 計 |
|------|--------------------|------|-------|--------|------|
| 延べ人数 | 2人 | 12人 | 2人 | 17人 | 33人 |
| 点数合計 | 6点 | 33点 | 21点 | 66点 | 126点 |

2. 時間預託活動実績・利用 (9月分) 利用実人数 11人

| / | 家庭内外仕事援助、 精神的援助 | 家事援助 | 介助・介護 | 計 |
|------|--------------------|------|---------------|-----|
| 延べ人数 | 2人 | 6人 | 3人 | 11人 |
| 点数合計 | 4点 | 14点 | 0点 (寄付金支払のため) | 18点 |

3. 奉仕活動実績 (9月分) 奉仕実人数 52人

| | イベント 関連 | サロンと その活動 | 会報手配り ふれあい交流会 | 基本的拠点 活動関連 | 広報活動 関連 | 本部業 務関連 | 計 |
|------|------------|--------------|------------------|---------------|------------|------------|------|
| 延べ人数 | 0人 | 4人 | 47人 | 10人 | 8人 | 1人 | 70人 |
| 点数合計 | 0点 | 16点 | 65点 | 22点 | 22点 | 44点 | 169点 |

4. 会員の動向 (10月25日現在)

男 78名 女 161名 合計 239名 (178世帯)

5. 地域別会員数 (10月25日現在)

やまなみ地区 147名 きらり地区 47名 ゆめ地区 40名
大東地区 4名 その他 1名

2021
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 (11/16~/12/15)

| 開所日 | 当日の内容 | | 講師名 (敬称略) | | |
|-----|-------|------|--------------|----------|----------|
| | 午前 | 午後 | | | |
| 11月 | 16 | 火 | 介護予防 | 習字 | 藤本 陽子 |
| | 17 | 水 | 介護予防 | アレンジフラワー | 増田 啓子 |
| | 19 | 金 | 介護予防 | 詩吟/麻雀 | 下中 正実 |
| | 22 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 23 | 火 | 祝日 | 勤労感謝の日 | |
| | 24 | 水 | 介護予防 | 手芸 | 藤森三千代 |
| | 26 | 金 | 介護予防 | 絵手紙/麻雀 | 西川 正野 |
| | 29 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 30 | 火 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| 12月 | 1 | 水 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| | 3 | 金 | 介護予防 | 習字/麻雀 | 藤本 陽子 |
| | 6 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 7 | 火 | 介護予防 | 抹茶作法 | 増田 啓子 |
| | 8 | 水 | 介護予防 | 手芸 | 藤森三千代 |
| | 10 | 金 | 介護予防 | 折り紙/麻雀 | 藤弘恵津子 |
| | 13 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 14 | 火 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| 15 | 水 | 介護予防 | アレンジフラワー | 増田 啓子 | |

街かどスタッフを
募集しています！

- 1, 開催日リーダー⇒
東大阪市指定の資格必要
- 2, 食事係⇒資格不要
- 3, 見守り⇒東大阪市指定の資格必要
- 4, 食材購入係⇒資格不要
- 5, 室内清掃（おやつとお茶出し、
食器洗い含む）⇒資格不要

上記の各種スタッフを募集中です。
勤務時間については
ご相談に応じます。

☆室内清掃スタッフについては
毎週水曜日 14時～17時の3時間勤務
してくださる方を探しています。
すぐにシフトに入っていただけます。

(注意) 火曜日午後のプログラムを一部変更
しています。12/7(火)抹茶作法、12/14(火)
太極拳(12月のみ)です。

お願い

「スタッフ募集」についてのお問合せ

開所日は、月・火・水・金です。
開所時間は、9時～17時ですが、お問合せは
13時～17時の時間帯でお願いします。

月曜・金曜担当：黒川

火曜・水曜担当：深井

電話：072-980-7040

♪ みんなでのしも会♪

電話とFAX：072-980-7040

住所：東大阪市西石切町3-2-6(101、102号)

新石切駅から徒歩3分(ローソン北隣)

東大阪市の街かどデイハウス運営委託事業は、
自立している高齢者が、住み慣れた地域でいつ
までも自立した生活が続けられるよう、介護予
防を図る観点から、国の方針に基づき東大阪市
が高齢者対策の一環として取り組んでいる事業
です。NPO法人ナルクめざめが運営事業者とし
て新石切で実施しています。

2021年11月～12月行事予定表

11月16日～12月15日

| 月 | 日 | 曜日 | 可否 | 行 事 | 時 間 | 場 所 |
|----|----|----|--------------------|------------------------|--------------------|--------------|
| 11 | 16 | 火 | | コーディネーター連絡会 | 10:30～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 17 | 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 |
| | 18 | 木 | | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 |
| | 18 | 木 | | 2021年11月度・部長会 | 14:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 18 | 木 | | さくら体操教室 (通所型つどいサービス) | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| | 19 | 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) |
| | 19 | 金 | 休止 | カラオケ同好会 | 13:00～16:00 | まねきねこ新石切 |
| | 20 | 土 | | おしゃべりサロン(東) | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 20 | 土 | | おしゃべりサロン(西) | 13:30～15:30 | 西村龍太郎宅 |
| | 20 | 土 | | バザー準備 | 13:00～ | ゆうホール |
| | 21 | 日 | | めざまめ25周年記念バザー開催 | 10:00～15:00 | ゆうホール |
| | 22 | 月 | | パソコン勉強会サロン | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 22 | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 24 | 水 | | 囲碁・将棋同好会 | 10:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 25 | 木 | | さくら体操教室 (通所型つどいサービス) | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| | 25 | 木 | | 手芸同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム |
| | 26 | 金 | | 11月街歩きウォーキング | 10:00～12:30 | 近鉄・永和駅前集合 |
| | 29 | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 12 | 1 | 水 | | 小若江整骨院体操教室(通所型つどい) | 13:30～15:30 |
| 2 | | 木 | | さくら体操教室 (通所型つどいサービス) | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| 2 | | 木 | 未定 | 一木会 | 17:30～ | めざまめ事務所 |
| 3 | | 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) |
| 4 | | 土 | | おしゃべりサロン(東) | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| 6 | | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| 7 | | 火 | | 習字同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム |
| 8 | | 水 | | 会報作成会合・企画会議・校正・印刷 | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| 8 | | 水 | | お抹茶茶話会 | 13:00～15:00 | 市民多目的センター |
| 9 | | 木 | | めざまめ会報地区別整理 | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| 9 | | 木 | | さくら体操教室 (通所型つどいサービス) | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| 9 | | 木 | | 手芸同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム |
| 11 | | 土 | | やまなみ&大東地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 東体育館 |
| 11 | | 土 | | きり地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 希来里イコーラム |
| 11 | | 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 |
| 13 | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 | |
| 15 | 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 | |

お知らせ

*11月21日(日)10時から事務所隣の「ゆうホール」で「めざまめ25周年記念バザー」が開催されます。

品物を提供して下さる方々、実施して下さるスタッフの方々などいろんな温かい思いで、作り上げています。抽選や体験教室もあります。是非ご参加ください。

*Fさんより2万円事務所へご寄付いただきました。

編集後記

ZOOMの勉強会(11/6)は大成功！私たちが動けなくなる日にどこでどう暮すかのヒントになる話でした。前田正道さんありがとうございました。身近な人には、自分の考えを伝えておきましょう(k)