

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



東大阪・大東拠点 2月号 No. 272



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、知らないまちを ワクワク探検!!

めざめ・らくらくウォーキング

稲田桃のウォーキングコース

企画協力 東大阪観光協会まちガイドボランティア
山下孝子さん・尾後裕子さん



稲田もも ものがたり

稲田の観音禅寺に江戸時代、桃の木が植えられ、その時に生まれた稲田ももちゃん達のお話。紙芝居が楽しみです。

ナルクめざめが、東大阪観光協会の協力をいただいてウォーキングを企画します。東大阪市稲田ももの花(700本)を愛でながら歩きます。稲田桃の由来を「まちものがたり紙芝居」にして、山下孝子さんがお話しくださいます。ゆったりおしゃべりしながらウォーキングを一緒に楽しみませんか?

- いつ: 2021年3月28日(日) 10時集合
- 集合: JRおおさか東線・高井田中央駅改札前に集合
- 申込: めざめ事務所へ 3月19日までに
電話 072-940-6955
- 費用: 会員200円 会員外300円(保険代含む)
- 持物: 弁当、飲み物など
- 行程: ~10時高井田中央駅~水みらいセンター・スカイランドから河内平野を見てお話~第2寝屋川沿いを2km桃の花散策~楠根リゾンセンターで昼食、稲田もも紙芝居~徳庵駅方面へ~コーヒータイム~お買い物~徳庵駅付近で解散

イコーラム開催について(再)

昨年度の「イコーラムフェスタ」は、新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年度は規模を縮小して開催されます(2/20(土)午後15時に講演会(テーマ:地域で子どもを伸ばす3つの魔法!、講師:マジックパパ代表・和田のりあきさん)など、21(日)にはスマホ講座、視覚障がい者体験、折り紙教室などのワークショップ)。今年の“めざめ”の参加は、2/13(土)~26(金)間のギャラリー展示のみです。(2/15、2/22は休館)、東大阪市内のさまざまな団体がイコーラム(近鉄若江岩田駅前・希来里ビル6階)に集うイベントです。

(☎072-960-9201)

皆さまお誘い合わせのうえ、是非ご来場ください。(田中副代表)

2021年2月号の目次

- 1面 3月ウォーキングお知らせ、イコーラムフェスタ(再)
- 2面 時間預託活動者名、新しいボランティアワークのお知らせ
- 3面 おしゃべりサロン研修会参加者募集、投稿、お元気コール
- 4面 新入会員ご紹介、事務局だより、1月ウォーキング報告
- 5面 街かど「みんなでたのしみ会」だより
- 6面 めざめ行事予定表、お知らせ、編集後記

めざめ会員募集中: 有償・無償のいろんなボランティアしてみたい方々の参加をお待ちいたします

めざまめボランティア ワークのおしらせ

有償・点数に関わらず、ご要望に応じてコーディネートさせていただきます

(例えば)

- *お掃除、片付け
- *植木の手入れ
- *車でいっしょに買い物
- *パソコン、スマホなど教えて
- *家の設備の修理、取り付け
- *いっしょに散歩
- *自分史作成
- *ブログやホームページ作成
- *終活の仕方

要望はいっぱいあるけど、プロに頼むほどでもないのだから相談に乗ってほしいなどなど・・・

めざまめ総合事業訪問型・通所型からのお知らせ

来年度の総合事業継続申請期限が2月下旬頃までと決められています。新たに支援者としてご参加いただける方がおられましたら、至急事務所又は、直接代表までご連絡頂きますようお願い致します。各地域包括支援センターからの「問い合わせ」が多いわけではありませんが、一人の支援者が担えるエリアは限定されるため、出来るだけ多くの方々に登録をお願いしています。

有償ボランティアを利用したいとの 会員様からの申し出にお応えするために

総合事業の事業対象者でない会員様から「家事援助」や定期的に依頼のある「庭の掃除」などを有償でも引き受けて欲しいとの依頼があります。ボランティア精神の高い人は健康寿命が長く、比較的年配の会員様にとって[時間預託ボランティア]で蓄えても「使う間もなく最期を迎える。」と点数を貯めることに興味が少なくなっておられます。

しかし、交通費くらいの謝礼金を受け取れば「高齢者でも社会の役に立ちたい。」との思いもあります。これら利用者と提供者をマッチングさせることで社会に貢献する私たちも今後のナルクの使命の一つに加えられるものと思います。有償ボランティアに参加したい会員様も登録をお願い致します。

めざまめ代表 北村憲正

時間預託活動をしていただいている方々 (敬称略)

2020年10月～12月分3ヵ月分 総計335点

◎庭の手入れ、草取り、話し相手 他 (1. 家庭内外の仕事援助と精神的援助) (計34点)

伊藤章子、恵原健一郎、上地綾子、北村憲正、北村博子、田中繁子、中山年雄、平井淑子

◎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88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、山口三千代

◎ボランティア提供 (病院送迎)、外出介助 他 (3. 介助、介護) (計12点)

北村憲正

◎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)

浅井五月、尼崎順子、伊藤健一、伊藤章子、奥田政子、北村憲正、北村博子、木下洋子、酒井直子、佐名木伸、筒井みどり、堂前珠吉、中森英子、中山年雄、西村龍太郎、乗上美栄子、藤弘恵津子、藤本明子、三角喜久雄、山本昌子、 (計201点)

「介護保険利用研修会」参加者募集

これから介護保険を利用するときのために
いっしょに勉強をしませんか？
お誘い合わせの上、ご参加ください

講 師：地域包括センター布市福寿苑 紀 郁江氏
日 時：2021年3月6日（土）10時～12時
場 所：ゆうホール（事務所西隣）
参加費：100円
申 込：めざまめ事務所へ 2月19日までに



要支援
(要支援度1・2)

要介護
(要介護度1～5)



※ 事前に質問を受け付けます。質問のある方は、申込時にその旨をお伝えください。のちほど担当者から連絡、質問内容を確認させていただきます。

※ 当初開催予定だった1月16日の参加申込をされていた方に、担当者から連絡しました折に3月6日の申込された方は新たな申込は不要です。

- ・ 2月20日は、新型コロナ感染拡大防止のため休止にします。
- ・ 3月6日は、午前中のみ。会場を変更して3密を回避、延期していました「介護保険利用研修会」を上記のとおり開催いたします。 [担当：筒井・中森・藤弘]

投稿 お元気コールの大切さ

めざまめ「お元気コール」というのをご存じでしょうか？

現在、めざまめでは、ひとり暮らしの安否確認にもなるように希望者を募り、月・火・水の3日だけめざまめ事務所当番が電話させていただいています。

ひとり暮らしになると、ふと不安がよぎることがあります。週に一度ですが、「お元気ですか」と電話でお声をかけています。

「お元気コール」現状は一方通行の安否確認ですが、ご連絡のついでに一言言葉を添える。何気ない会話の中でささやかなお困りごとでもご相談いただく。解決できそうなことであれば他の会員様にお手伝いいただけないかを提案し、「助け合い・奉仕」のネットワークを広げる。これも小さなボランティアではないでしょうか？安否確認のついでの世間話からNALC・めざまめ本来の理念の輪が広がるような気がします。お元気コールの普及こそ活動の原点であるような気がします。(S.S.)



お元気コール希望の方

めざまめ事務所に「お元気コール」希望とお伝えください。

希望の曜日（月・火・水）もお知らせください。

電話 072-940-6955

すいせんきょう
かしわら水仙郷 ウォーキング 報告

2021年1月31日《日》近鉄大阪線「堅下」駅10時集合に集合して、まずは鐸比古鐸比賣神社（ぬでひこぬでひめじんじゃ）に参拝、崇敬会のお茶とお菓子の接待を受けるという幸運（毎日曜日あり、帰り際にもお世話になりました）。151年創建の延喜式内社という位の高い神社。そこを通過して創造の森ハイキングコースの「かしわら水仙郷」まではかなりの山道ですが、途中から見る大和川を含む大阪南部の景色もなかなかの絶景。

日当たりによって水仙は開花時期がバラバラで、満開とはいかなかったけれど甘い香りに包まれました。そして、水仙の花の側で昼食。体力を回復し、カタシモワイナリーへ出発。日曜は販売所だけがオープンとのことで、製造所を見られなかったのは残念でした。

めざめのイベントでもない限り、なかなか山登りまでして水仙を見に行くこともないので、参加させて頂いて有り難かった。神社内に貼ってあった武者小路実篤の言葉は、「もう一步 いかなる時も自分は思う もう一步 今が一番大事なときだ もう一步」とあった。そうだ、もう一步前へ・・・

新入会員ご紹介

(敬称略)

2021年1月度

のぼる
**藤原 昇
 節子**

善根寺町

どうぞよろしく

お願いいたします



左：神社入り口の階段下で
 中：かしわら水仙郷で
 右：カタシモワイナリーの
 販売所にて

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (12月分) 提供純人数 25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	11人	0人	0人	5人	15人	31人
点数合計	40点	0点	0点	7点	56点	103点

2. 奉仕活動実績 (12月分)

188点 (内訳＝めざめ活動 30点、ふれあい交流会出席と会報手配り 70点、本部活動 88点)

奉仕活動延べ人数 64人 奉仕純人数 52人

3. 会員の動向 (1月末現在)

男 84名 女 175名 合計 259名 (191世帯)

4. 地域別会員数 (1月末現在)

やまなみ地区 163名 きらり地区 50名 ゆめ地区 42名

大東地区 3名 その他 1名

2021
街かどデイハウス
だより



街デイブログ



街かどデイハウス予定表 (2/16~3/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
2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 正美
	22	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	23	火	祝日 天皇誕生日		
	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
3月	1	月	介護予防	マーじゃん	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	太極拳	藤本 陽子
	5	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	8	月	介護予防	マーじゃん	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	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
15	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫	

知っていますか？

「ローリングストック」

ローリングストックとは、普段食べ慣れている食品や水を多めに買って「備える」そして賞味期限前に日々の食事として「食べる」⇒食べた分を「買い足す」を繰り返す「食品備蓄方法」です。

※非常時でも各家庭の備蓄で3日～1週間程度過ごせるように、常温保存品を確保しておくことが大切です。

「ローリングストックの食品選びのコツ」

- ①長期保存できるものを選ぶ
- ②常温保存できるものを選ぶ
- ③簡単に食べられるものを選ぶ

いつもの味をストック！

普段の生活で食べ慣れているものを選びましょう。「非常食＝特別なもの」と考えずに備えましょう。「日常の買い物」で足りないものを少しずつ買い足していくことで非常時に備えることができます。

※おすすめの備蓄品

缶詰・パックご飯・シリアル・餅・乾燥野菜/海藻・海苔・乾麺・レトルト食品・パックの野菜ジュース・お菓子・梅干・カップ麺・充電器具・カセットコンロ/ボンベ・トイレ関連用品・ラップ・紙皿・懐中電灯

丹田＝下腹部に強い腹圧をかけながら息を吐く。息を吐くことで内臓にリズムカルな圧力が加わり

- ①臓器にマッサージ効果を与える
- ②血液循環が良くなる
- ③ストレスや疲労を取り去る
- ④老廃物を体外に吐き出す

「3呼1吸法」⇒ハッハッハーと心込めて3回息を吐き1度息を吸う。これを一区切りにして10回続けた後、ゆっくり一息入れます。

※歩くときも歩調に合わせてリズムカルにやってみましょう。無理せず楽しみながら続けてみましょう。

丹田呼吸法

♪ みんなでたのしみ会 ♪

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)

2021年2月～3月行事予定表

2月16日～3月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
2	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2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)	9:45～11:45	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	休止	おしゃべりサロン(東)	13:00～15:00	めざまめ事務所
	20	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	20	土	中止	男の会	17:30～	めざまめ事務所
	20	土		イコーラムフェスタ(1ページ参照)	午後～21日まで	希来里6階にて
	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	中止	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
	3	1	月	未定	卓球同好会	13:00～16:00
2		火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
3		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
4		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
5		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)
6		土		おしゃべりサロン 介護保険利用研修会	10:00～12:00	ゆうホール
8		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
10		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
10		水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
11		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
11		木		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	東体育館
13		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
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	
15	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	

おしらせ

*めざまめ総会(6月26日)で自分たちの所属するグループや委員会、同好会など発表するための材料集め、準備など進んでいますか?提出締切りは3月末まで、中山副代表へ。
*ナルク本部の「時間預託システムN-oneシステム」のサポートが10月に終了するため再構築が考えられています。

編集後記

緊急事態宣言が延びて、飲食店や関係企業はやりくりがたいへんだ。
高齢者は変わらずに年金が頂けたり、ワクチンも順番を先にして貰えるなどたいへん有り難い。不要不急の外出は控えなくてはならないが、お互いが助け合っただけでも社会に貢献できるような行動が必要なのではないだろうか。
アイデア募集。(h)

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
有限会社 ノーマルライフ、 社会福祉法人 川福会