

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 4月号 No. 274

2021年5月・めざまめウォーキングのご案内



日時：2021年5月1日（土）9：30 集合
行先：馬見（うまみ）丘陵公園（奈良県北葛城郡）
行程：9：30 近鉄布施駅 2階大阪線ホーム集合
～五位堂より 10:23 発奈良交通バス馬見丘陵公園行に乗車

（@290円）～公園館前でパンフレット手渡し、予定説明後スタート。
上池・下池堤を回った後、バラ園・花の道経由でメインの彩りの広場へ。
集いの丘あたりで昼食・休憩、緑道を歩いて近鉄田原本線「池部」駅へ。
新王寺～王寺～生駒で解散（午後2時頃予定）

* 馬見丘陵公園は奈良県営公園で四季折々、いろいろな花が楽しめる公園として有名です。殆ど平坦で、きれいに整備された園内道なので安心して歩けます。

参加費：200円、会員外は300円（保険代含む）

持物：弁当、飲み物など

申込：締め切り4/23（金）までにめざまめ事務所へ 電話 072-940-6955

* 降水確率で雨の強弱はわからないので30%で中止。（担当 中山）

天気予報に迷いました！

めざまめ・らくらくウォーキング



水みらいセンター・スカイランドにて

報告

いつ：2021年3月28日（日）
行程：10時集合 JR 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のお話、桃の実の実物を見せて貰う
～第2寝屋川沿いを2km桃の花散策（川俣神社）
～楠根リゾンセンターで昼食、稲田もも紙芝居あり
桃の花のビデオやマッコウ君の紙芝居も
～徳庵駅方面へ（八幡宮、愛宕神社、観音禅寺）
～お買い物など（名物まんじゅうなどお土産に）
～コーヒータイム（徳あんぱんのお店で）
～徳庵駅付近で解散

次頁につづく

2021年4月号の目次

- 1面 5月1日ウォーキング募集、3月28日ウォーキング報告
- 2面 1面より続き、目次、めざめ会員募集中
- 3面 25周年総会イベント参加グループと概要、賛助会員ご紹介
ZOOM 体験してみませんか(新入会員説明会)再、
- 4面 (zoom 体操教室)報告、事務局だより、投稿「ジェンダーって何？」
- 5面 街かどデイハウス「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定表、おしらせ、編集後記

めざめ会員募集しています

有償・無償のいろんなボランティアしてみたいと思われる方は、めざめ事務所まで連絡願います
電話 072-940-6955



稲田桃は原種に近い桃。桃太郎の時代はこんな桃だったのか
20年前からE地域ももの広場では、稲田桃再生栽培プロジェクトが始動しています

今回は、東大阪観光協会まちガイドボランティアの尾後裕子さん、山下孝子さんの説明を受けながら稲田の街を散策しました。天気予報が春の嵐との予報で参加を断念した方もたくさんありましたが、総勢15名の参加者に散策に役立つパンフレットも用意いただきました。最初に訪れた「水みらいセンター」から第二寝屋川に放出される水は温かくプランクトンが発生しやすく魚が寄るため、水鳥（渡り鳥）がたくさん飛来する場所となっています。

桃の花は例年より1週間早く満開となり、見頃を過ぎたとは言え、まだまだきれいに咲いてくれていました。思ったより小さな桃の実は7~8月頃にできるそうです。



「稲田もも ものがたり」を熱演



この桃は、日下の井上邸の稲田桃が、稲田の地に里帰りしたものです。



川俣神社の桜がきれいだった



曹洞宗 観音禅寺



徳あんパン
あんことクリームが入っている

楠根リージョンセンター企画運営委員会の温かいもてなしに感謝いたします。会議室を借りてのビデオ視聴や紙芝居（尾後、山下、阿部各氏）、距離を保つての昼食場所提供は雨の中でたいへん助かりました。

午後からは、八幡宮、愛宕神社など、そして、桃の木が最初に植えられた観音禅寺を見学。最後は駅近の徳あんパンの売っているパン屋さんで休憩して解散。雨時々曇りの静かなウォーキングとなりました。神社の桜もきれいに咲いて迎えてくれました。いろいろな方々に支えられてのウォーキングは、東大阪の再発見にもなり充実した一日を過ごすことができました。ありがとうございました。(k)

25周年記念総会・イベント出場者概要

2021年6月26日(土)12時開始予定の総会后、各グループのイベントや発表が行われます。参加希望を募ったところ、下記の参加者が出演します。(順不同)
申込が遅れているグループは早めに中山副代表まで申し出て下さい。

- ◎街かど(祝い太鼓演奏)、街かど太極拳グループ(船頭かわいや、古里の風)、
 - ◎街かど jazz ウクレレ演奏、越中おわら節など
 - ◎おしゃべりサロン(東・西)、体操教室、うらしま太郎、男の会(アグリめざめ)
 - ◎ウォーキング活動PR、広報部会報作成配布活動PR
 - ◎同好会紹介(お抹茶茶話会、囲碁将棋、カラオケ、パソコン勉強会サロン)
- 外部よりのショータイム
☆ダンシングチーム「Legend Vienus」によるバブリーダンス

楽しいイベントやご案内がいっぱいです。ぜひご出席を!

ズーム

Zoom 体験してみませんか(再)

新入会員説明会 4/13 10時開始

毎年行われる「めざめ新入会員説明会」です。事務所まで行くのはちょっと・・・と思う方でも、パソコンかスマホ、タブレットがあれば参加できます。

参加希望のメールをめざめのメールアドレス nalc.mez@axel.ocn.ne.jp に送って貰うだけで、招待用のメールを返送いたします。

当日の開始時間少し前に、返信されたメールの中のアドレスをクリックするだけでどなたも参加できます。失敗することを怖がらないで慣れていきましょう。現在、参加者は5.6名程度です。

内容: 「ナルクめざめ」ってどんなNPOなの?

説明: めざめ代表・北村憲正

ホスト: めざめ副代表・田中幸夫

日時 4月13日(火)10時より11時30分まで

nalc.mez@axel.ocn.ne.jp へお送りください。



孫ちゃんとビデオ通話する気分で参加できます。スマートフォン・タブレット・パソコンなどどれでも結構です。申込はメールをお願いします。

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
有限会社 ノーマルライフ、 社会福祉法人 川福会

ZOOMで体操教室 報告

東大阪市

「楽しくトライ体操 ver.2」

めざま副代表・田中（理学療法士）がお教えする体操教室です。コロナで外出しにくい昨今、スマホでもタブレットでもパソコンでも参加できるのはとても有り難い。家でのびのびと体操してみませんか？ 毎月第1、第3金曜日の1:15~2:30に開催されています。参加費は無料です。参加希望者は、使用する機器のメールアドレスから

higashiosaka-reha@memoad.jpへ

eメールをお送りください。

詳しいことを知りたい方は、田中携帯 080-3843-9769 まで連絡下さい。

この呼びかけに、めざま会員で参加して下さる方がありました。ZOOMに挑戦いただいたことは嬉しいことです。時間が許せば、皆さんも参加してみませんか？

投稿

ん？ ジェンダーって何？

最近よく聞く言葉で、性別に関わることだとはわかるのですが、では昭和生まれの私たちになじみのある男性・女性とはどちらがうのでしょうか。インターネットで調べてみると、「ジェンダー（gender）とは、生物学的な性別（sex）に対して、社会的・文化的につくられる性別のこと」を指します。私たち（=昭和生まれの年配者）からすれば「男の」「女らしい」2つの価値観で分けてきたものの見方が違ってきているのだということでしょう。例えば医療の現場で看護にあたるのは女性の仕事で看護「婦」と呼ばれていたのが、決して女性固有の仕事ではない男性も同等にかかわれるということで、今では看護「師」になったり、女性の華やかな仕事であるとみられていたスチュアードが実は結構過酷な仕事で、男女関係ない「キャビンアテンダント」に変わっている。警官や自衛官、競馬の騎手なども男性だけしかできない仕事ではなく能力さえあれば誰でもなれる、つまり生まれながらにして持っている性にとらわれない、より自由な選択が出来るように世の中が変わってきているということです。私たちはともすれば「男性の」とか「女性らしい」とか決めつけがちですが、これからは本人がやる気であればそれを認めなければ若い人たちと分かり合えないということではないでしょうか？

また女性、もしくは男性どちらにも分類されたくないノンバイナリージェンダー（non-binary gender）、身体的な性が男性或いは女性であっても、その状況に違和感を感じているトランスジェンダー（transgender）といった方々、更にレズビアン・ゲイ・バイセクシュアルなど生物学上の性別には当てはまらない人々もおられます。今迄の考え方に固執することなく、「人」として尊重しあえる関係こそ大事なのだということです。（S.S.）

事務局だより

1. 時間預託活動実績（2月分） 提供純人数 24人 サービス利用人数 6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	12人	1人	0人	3人	12人	28人
点数合計	29点	1点	0点	3点	50点	83点

2. 奉仕活動実績（2月分）

202点（内訳＝めざま活動 54点、ふれあい交流会出席と会報手配り 71点、本部活動 77点）

奉仕活動延べ人数 73人 奉仕純人数 52人

2. 会員の動向（3月末現在）

男 82名 女 173名 合計 255名（189世帯）

4. 地域別会員数（3月末現在）

やまなみ地区 159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 (4/16~/5/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
4月	16 金	介護予防	詩吟/麻雀 下中 正実
	19 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	20 火	介護予防	習字 藤本 陽子
	21 水	介護予防	アレンジフラワー 増田 啓子
	23 金	介護予防	絵手紙/麻雀 西川 正野
	26 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	27 火	介護予防	太極拳 藤本 陽子
	28 水	介護予防	手芸 藤森三千代
	30 金	介護予防	絵手紙/麻雀 西川 正野
5月	3 月	祝日	憲法記念日
	4 火	祝日	みどりの日
	5 水	祝日	こどもの日
	7 金	介護予防	習字/麻雀 藤本 陽子
	10 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
	11 火	介護予防	抹茶作法 増田 啓子
	12 水	介護予防	手芸 藤森三千代
14 金	介護予防	折り紙/麻雀 藤弘 恵津子	

口腔機能向上がなぜ大切か？

1. 飲み込む力の大切さに気づく⇒誤嚥性肺炎を防ぐ
2. 飲み込む力の低下を防ぐための体操を覚える

☆口腔ケアのポイント

- ① 口の中を清潔に⇒歯磨きの習慣・虫歯予防・歯周病の予防
- ② 唾液分泌を促す
(唾液には殺菌作用がある)
唾液腺マッサージが大切です！
- ③ かむ力・飲み込む力をアップする
口の周りの筋肉を強くしたり、唾液分泌を促す口腔体操が大切です！

※のどや舌の筋肉を鍛えていくと、食べ物や水が飲み込みやすくなり嚥下障害予防となります。

※街かどでは介護予防プログラムの中で口腔機能体操も毎回行っています。

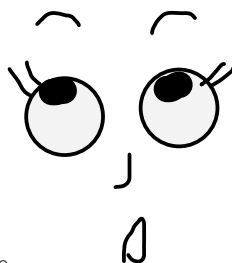
～眼球トレーニング～

① 8点グルグル体操

顔をまっすぐに向けて眼球だけ動かす。右回りに動かします。反対の左回りもやってみましょう。

② 目のツボ押し

目頭・目尻・目の下(くぼみのある内側)がポイント。



ない しあわせ

さりげない 一言
なにげない ふれあい
とりとめのない 会話
かけがえのない ひととき
なんともいえない ない しあわせ
里 みちこ詩集「さながら」より

♪ みんなであたのしみ会 ♪

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4月～5月行事予定表

4月15日～5月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
4	15	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	15	木		2021年4月度・部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	15	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
	16	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）
	16	金	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざまめ事務所
	17	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	17	土	休止	男の会	17:30～	めざまめ事務所
	19	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	21	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
	22	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
	22	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	26	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	26	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
28	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所	
5	1	土		5月のめざまめウォーキング	9:30～	近鉄布施駅2階集合
	1	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざまめ事務所
	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		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
	5	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
	6	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
	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		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	13	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
	13	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
15	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざまめ事務所	
15	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅	
15	土		男の会	17:30～	めざまめ事務所	

おしらせ

*お配りしているめざまめ会報は白黒の印刷ですが、スマホやパソコンなどからはカラーで見ることができます。会報1ページの上部に描かれているホームページアドレスを入力するか、QRコードを読み取って「最新めざまめ会報」からご覧ください。ももの花がきれいです。

編集後記

東大阪市に7つのリージョンセンターがある。3月28日（日）のウォーキングでは、E地域の楠根リージョンセンター（ももの広場）にお世話になった。あまり行かない場所ならリージョンセンターの愛称などあまり知らないが、今回の散策で「ももの広場」と名付けられた意味がわかった気がした。催しの運営や広報活動はボランティアの企画運営委員会がやっている。市民、住民の善意が街を人を支えている。めざまめの活動もそうだ。（K）