

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 5月号 No. 275

2021年5月号の目次

- 1面 総会はがき提出お願い、目次、めざまめ会員募集、賛助会員名
- 2面 コーディネーター連絡会、アグリめざまめ、ウォーキング報告
- 3面 報告 zoom 新入会員説明会、zoom 体操教室継続募集
- 4面 街かどデイハウスの連絡、投稿「ん？」シリーズ、事務局だより
- 5面 街かどデイハウス「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定表、おしらせ、編集後記

めざま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々は、
めざまめ事務所までご連絡を！
電話 072-940-6955

めざまめ25周年記念総会 開催のおしらせ

6月26日(土)12時開始 東大阪市文化創造館 小ホールにて

※ 総会はがき返信お願いいたします

正午開始予定の第1部総会后、第2部として各グループのイベントや紹介、発表が行われます。どのグループも一生懸命に取り組んでいます。是非ご覧ください。

- ◎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(アグリめざまめ)
- ◎ピアノとフルート演奏「Ripple」
- ◎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」のバブリーダンス

楽しいイベントやご案内がいっぱいです。ぜひご出席を！

第26回「めざまめ」定時総会のご案内

会場 東大阪市文化創造館 小ホール
近鉄奈良線 八戸ノ里駅北へ5分
日時 令和3年(2021年)6月26日(土)
開催時間 12時～

出欠のお返事をお願いいたします

会員氏名	○をつけて下さい
出席 欠席	

欠席の方は下記の欄に委任状の記入願います

委任状

総会議長殿

2021年 月 日

住所	
氏名	Ⓜ

締め切り 5月31日(月)までに

必ず返信して下さい。または事務所までお届け下さい。表面のスペースに要望などお書きください。

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

コーディネーター連絡会よりお知らせ

- ◎大東市の高校より、車イスの介助支援の連絡が「めざま」にありました。募集人数はわずかですが、ホームページなどを見て連絡頂けたことうれしく思います。教頭先生とも話しあいを持ちました。こういう時期ですので、まだ活動はしていませんが、お手伝いできればと思います。
- ◎やまなみ地域で点数利用で、食事作り希望の方がいます。これからコーディネートしていきます。助け合いの輪が広がればいいですね。興味のある方、事務所 奥田までご連絡ください。

アグリめざま近況報告

「アグリめざま」は、去年からお庭の一部をお借りして耕作しています。昨年秋に苗植えした水菜を2月下旬に収穫し、除草・追肥し畝を作り直し、ジャガイモ・レタスなどを植えました。無事育つか心配していたイチゴも実をつけはじめました。また、大きな木の根を掘り起こして畑づくりし、4/27 ミニトマト・きゅうり・ナスビ・ゴーヤなど20株苗植えしました。筒井さんの指導のもと、茎を支える支柱づくりも完成。初夏の収穫期にはできるだけ多くの方と実りを分かち合いたいと思っています。タイミングがむつかしいので、会報ではなくブログでの告知になると思います。一緒に楽しみましょう！
(ブログはナルクめざまのホームページより各部、担当ブログ「イベント部だより」をご覧ください)



めざまウォーキングの報告



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

*降水確率で雨の強弱はわからないので30%で中止。

上記で募集しましたが、大雨の予報が続き、めざまとしての活動は中止といたしました。

ところが、前日連絡が徹底できず、当日集合場所に来られた方10名による個人的な活動という形で実行いたしました。

公園入口10:06~近鉄「池部」駅13:06まで約2時間20分の公園散策で一面のネモフィラ花畑やアザレア・つつじ・バラなどを楽しむことができました。美しく管理された公園は、今後も様々な季節の花(菖蒲・クチナシ・コスモス・紅葉)で人々の目を楽しませてくれることと思います。

天気予報が外れて、時には日も照る空模様でしたが、解散後には大雨となりました。
(担当 中山)

ZOOMで新入会員説明会

建設的な意見もできました

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

右の写真は参加者のスクリーンショットです。こんな具合にパソコンに映ります。



4月13日10時から開始されたzoomの新入会員説明会には総勢8名が参加しました。顔出しNGの人、なかなか入室できない人などいましたが、まずは前もって配布されていた「新入会員への説明マニュアル」を丁寧に説明。

その後、「ナルク設立の意義」や「めざめの活動の紹介」などパワーポイントによる説明がおこなわれました。

質問コーナーでは、建設的な意見が出て、今後のめざめの活動に繋がるような意見も話しあわれました。新しい課題は部長会での承認を得て活動に繋がることを期待します。

提案、意見

- *子どもに興味があるので、「子ども食堂」のような活動も考えたらどうか
- *自治会から「愛ガード」をしている。
- *「愛ガード」は原則は学校に直接申し込むようだ。
- *リタイヤすると孤独感がでる、困ったとき相談できるところを紹介できればいい
- *電話をかけて欲しい

めざめの将来を考えると、若い世代の人が参加できるような企画を立てていかねばならないと考えます。皆さんのアイデアご意見お待ちしております。

ZOOMで体操教室 継続募集してます

東大阪市「楽らくトライ体操 ver.2」

めざめ副代表・田中（理学療法士）がお教えする体操教室です。コロナで緊急事態宣言の今、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ありがたい。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、めざめ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？



「街かどデイハウス」休業せず通常通り開所しています！

東大阪市からの要請通り、街かどデイハウス「みんなでたのしも会」は、緊急事態宣言の下でも開所しております。市からは感染リスク防止を厳重に守ってほしいと念押しので FAX 送信もきています。

安全に過ごせるようにスタッフ一同努力しております。皆様のご協力あつてのクリーンな環境で楽しく時を過ごしましょう！ これからの予定は次頁をご参照ください。

投稿

ん？ 和製のワクチンはいつ？

「まん延防止等重点措置」の適用では収まらず、また「緊急事態宣言」と対策は取られるのだけれど、名前は変わっても効果の程はさほど変わりません。正直なところお手上げの状態なのでしょう。

ウィルスは変異を繰り返し弱毒化して流行が衰えるものらしいが新型コロナはむしろ強毒化している質の悪いウィルスです。頼みの綱はワクチンなのですが、開発元の欧米が牛耳ってしまっていて日本などへの供給ははかどっていないようです。では「頼みの綱」国産ワクチンはいつできるのでしょうか。塩野義製薬や第一三共、大阪大学など日本のワクチン開発力も欧米のそれに劣らないのですが、遅々として進んでいないようです。なぜでしょう？

テレビである研究者が自動車の開発に例をとって言っていました。「欧米の大手製薬会社のワクチン開発は F-1 の開発に似ています。優秀な開発者を集めて莫大な資金を投下し一気に進めて結果を出していく。日本の製薬会社は大衆車のそれです。優秀な自動車を作り出すのですが、短くても 4~5 年はかかる。開発費用も販売台数に見合う額にしか過ぎない。開発に係る時間の遅れはコロナワクチンの場合致命的です。和製のワクチンが認可される頃には普通の風邪になっているでしょう。よい自動車なら遅れて市場に出てきても販売できますが・・・。」とのことです。非常にわかりやすい例えではないでしょうか。

コロナが何故怖いのか？毎年流行するインフルエンザでも 1 万人近くの犠牲者が出るのですが、これほどまでに恐れられることはありません。やはりワクチンの供給体制がそろっているかどうか、それと治療薬があるかどうか。この 2 つが不確定であるからこそ恐れられるのでしょうか。日本の開発力はトップクラスにあるのに資金力はじめ機動力がないために後れてしまう。政府も欧米ばかり見るのではなく、先ず足元をしっかりと見たほうが良いように思うのですが如何でしょうか。 (S.S.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (3 月分) 提供純人数 29 人 サービス利用人数 8 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	5 人	15 人	35 人
点数合計	41 点	1 点	4 点	13 点	65 点	124 点

2. 奉仕活動実績 (3 月分)

263 点 (内訳=街かど 36 点、めざまめ活動 58 点、ふれあい交流会出席と会報手配り 69 点、本部活動 100 点) 奉仕活動延べ人数 77 人 奉仕純人数 56 人

3. 会員の動向 (4 月末現在)

男 80 名 女 166 名 合計 246 名 (183 世帯)

4. 地域別会員数 (4 月末現在)

やまなみ地区 152 名 きらり地区 50 名 ゆめ地区 40 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 (5/16~/6/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
5月	17 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	18 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	19 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	21 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	24 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	25 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	26 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	28 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
6月	31 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	1 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	2 水	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	4 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	7 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	8 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	9 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	11 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	14 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
15 火	介護予防	習字	藤本 陽子	

感情も老化する！

感情が老化すると・・・

1. 加齢とともに更年期障害症状のような「頭痛」「めまい」「ほてり」等々の症状が出る。
2. 前頭葉の老化により、幸福ホルモン（セロトニン）が減少してくる。
前頭葉とは⇒感情を切り替えるところ

前頭葉を活発にするには？

- ① 会話をする
- ② 太陽の光を浴びる
(室内に閉じこもらない)
- ③ ストレスを溜めない
- ④ 睡眠時間をしっかりとる

～感情の老化チェック～

- ①. 好奇心が減った
- ②. 同じ店で買い物しがち
- ③. 会話が同じ仲間ばかり
- ④. 新しいことを始めない
- ⑤. 異性への関心が減った
- ⑥. 失敗を引きずる
- ⑦. 肉をあまり食べない
- ⑧. 最近いらつくことが多い
- ⑨. 最近感動していない
- ⑩. アイディアが浮かびにくく

なった

*1～10 をチェックしてみましょう！

*チェック箇所が多かったら注意！

老化予防対策

- ①初めてのことにチャレンジする
例：歩いたことのない道を歩く
行ったことのない店へ行く
新しい趣味を見つけてチャレンジする

- ②適度な運動やストレッチで筋肉をつける
- ③積極的に肉類（タンパク質）を摂る

♡チェック項目の反対にチャレンジしてみましょう♡



♪ みんなであたのしも会 ♪

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)

2021年5月～6月行事予定表

5月16日～6月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
5	17	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	19	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
	20	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木		2021年5月度・部長会	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)	9:30～11:45	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	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	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)	9:30～11:45	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
	31	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
6	2	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
	3	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
	4	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)
	5	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	7	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	8	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	9	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
	9	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	10	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
	10	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	12	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	12	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
	12	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
	14	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
15	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所	

お知らせ

- ※同梱の総会用のはがきは必ず返送してください。
事務所に家の近い人は持ってきて貰っても結構です。
- ※5/8のゆめ地区の「ふれあい交流会」は会館が閉館で手配りのために玄関に
集合しました。きらり地区はロッカーのみ使用します。
- ※「めざまめ25周年記念総会」は、会場である「東大阪市文化創造館」が緊急事態で閉館された場合は中止となります。
当日体調がすぐれない場合は欠席をお願いします。

編集後記

気温の急な変化で体調を崩されている方ありませんか？ 私事ですが、風邪を引いたので、ひょっとしてコロナ？と心配しました。医者で予約して貰って東大阪医療センターで、PCR検査を受けました。翌日に結果がわかると。陰性なら携帯のメッセージに、陽性なら保健所からの電話だと・・・その間怖かったです。もしも陽性なら、どんなに周りに迷惑かけるんだろうと本気で怖かったです。有り難いことに陰性でしたが、こんな人が大阪に毎日1000人を超えるんだと恐ろしくなります。治っても後遺症がひどいとか・・・不要不急以外はステイホームですね。(k)