

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 6月号 No. 276

## めざめ25周年記念総会プログラム

6月26日(土) 11時30分より 東大阪市文化創造館 小ホールにて

楽しいイベントやご案内がいっぱいです。ぜひご出席を!

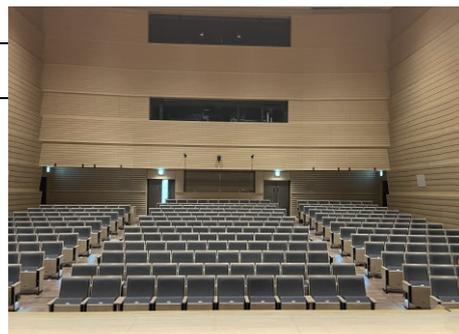
### ご案内

小ホール入り口で、名札・議案書・記念品・ペットボトルをお受け取りください。  
ただし、席では飲食不可です。ホールの外か控え室でお願いします。

11:30~12:00	ウエルカム演奏 フルートとピアノのデュオ	Ripple リップル フルート=澤田友里恵・ピアノ=どんぶり陽子
12:00~13:00	開会の辞 めざめ総会(第26回)開催	ナルク本部(会長)・めざめ役員 壇上へ
13:00~13:30	外で全員の集合写真撮影	外の木製階段のところへ全員集合 (めざめ25周年記念誌表紙に掲載予定)
13:30~(10分)	祝い太鼓演奏 「街かどデイハウス」	「みんなでたのしも会」講師・堀内千鶴子さん 他4名
13:40~14:10 (各5~13分)	めざめの活動を各々が紹介	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
14:15~14:45 (各5分)	めざめ同好会、紹介、発表	卓球同好会、お抹茶茶話会、囲碁将棋同好会、 カラオケ同好会、パソコン勉強会サロン
14:50~15:20	「街かど」太極拳グループ 「街かど」蜷川光江、昇グループ	藤本陽子「船頭かわいや」「古里の風」7名 「越中おわら節」12~13名
15:25(5分)	広報部・会報作成活動	めざめ会報がお手元に届くまで
15:30~15:40	ダンシンググループ manamashinumber	GIRLSHIPHOP ダンスの披露
15:45	閉会の辞	

### 2021年6月号の目次

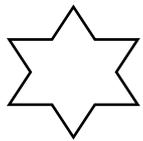
- 1面 総会イベントプログラム、目次
- 2面 賛助会員名、お元気コール、めざめバザー計画
- 3面 稲田桃その後、ZOOM 体操教室の様子
- 4面 「ん？」シリーズ、スマホのアプリ?、事務局だより
- 5面 街かどデイハウス「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定表、おしらせ、編集後記



文化創造館小ホールのステージ  
より見た客席の様子

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



## お元気コール をしています

週に一度（月、火、水）に事務所当番が、皆様のお宅に「お元気ですか？」の電話を差し上げます。元気なときはお出かけしておられるので問題はないですが、家にいて「手助けが欲しいなあ」というときには当番にお知らせください。

当番はコーディネーターに連絡をし、お手伝いに行ける方を見つけてご期待に添えるように、また、「地域包括支援センター」への橋渡しもいたします。どのように言えばいいのかと心配な方もいらっしゃると思います。

「うちにも電話を欲しいなあ」と思われる方は、めざめ事務所までお知らせください。

お元気コールの電話から、家の掃除に行くことになったことがあります。男性のお家に行く場合は、女性なら2人1組となります。女性のお家へは1人の場合が多いようです。その他、庭の草抜きや手入れの時は、2～5人くらいで伺うこともあります。食事作りや話し相手なども現在活動しています。

1人1時間あたり1点または寄付金をいただきます。遠い場合は電車代やガソリン代は別にいただいています。寄付金は、めざめ事務所の運営費に使われています。事務所経費は皆で支えあっています。

その他の質問がありましたら、平日の10時から午後4時までは当番がおりますので、どうぞご連絡ください。（担当 事務局 奥田）



## 秋のバザー開催計画

**2021年11月21日(日曜日)**

**10時開催予定**

2年ぶりの「めざめバザー」を計画しています。

場所は前回同様に、めざめ事務所西側の額田第4区自治会館「ゆうホール」1階です。秋のバザーを見据えて出していただけそうな品物はお願いします。

詳しくは、総会終了後、イベント部でプロジェクトチームを組んで発進します。スタッフとして協力いただける方は事務所へ申し出てください。

（イベント部 中山）



2019年11月24日開催の  
めざめバザーの様子



## 稲田桃その後



3月末の桃、まだまだ緑色

3月28日、雨の中見学した稲田桃。近くへ用事があって行ったので今がどうなっているのかみてきました。かわいい、小さな実がずずなり。あの見本で見た先のとがった形そのままの実がいっぱいついていました。

多分、7月頃に収穫期を迎えると思います。暑さに気をつけて見に行ってみてください。

(めざまめホームページ・イベント部ブログより)

お世話になった街ガイドボランティアの山下孝子さんより情報いただきました。

まだ 予定の段階だそうですが、情報をお知らせ致します。

★稲田もも収穫とジャム作り (予定)

日程 8月1日(日)

収穫場所 JA 荒本、楠根小学校横の堤防等

収穫の後 ジャムを作るそうです。

コロナの状況次第だそうです。

詳細が決まれば 又連絡頂けるようにしています。

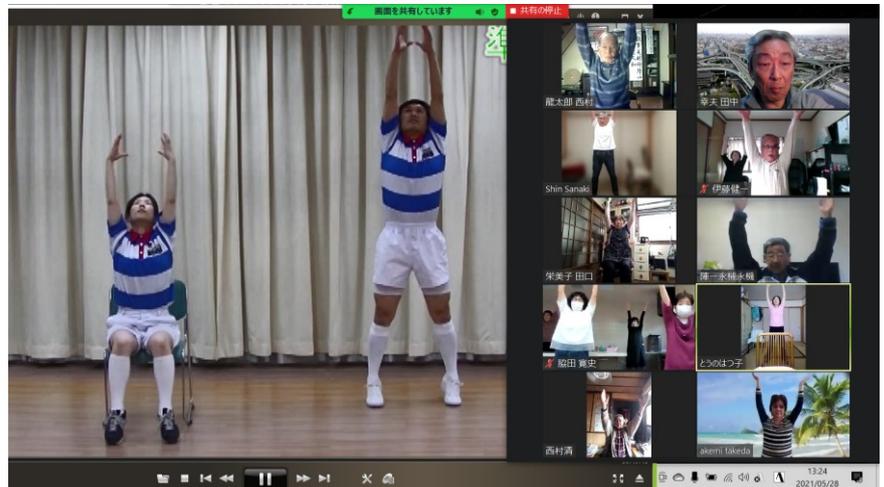


イベント部のブログ  
QRコード

## ZOOMで 体操教室について

めざまめ会報で何度かご紹介しました田中幸夫さんの体操教室です。コロナで体操教室の休みが続くため、zoomで参加されています。多くの方が参加されている様子がわかるzoomの写真です。

引き続き参加者募集中です。



東大阪市作成の「楽しくトライ体操 ver.2」を用いて、昨年5月から開催している「Zoom体操教室」ですが、「会報」で案内していただいたおかげで、新たにめざまめの会員4名の方が加わっていただきました。また、「緊急事態宣言」発出の影響で、孔舎衝・石切地区の各種「教室」が休止になっているため、そのメンバーの方々も新たに加わってくださり、前回5/21は10数名の方が参加、みんなでワイワイガヤガヤ、楽しくさせてもらいました。引き続き、参加希望者を募集しています。「教室」は毎月第1・3金曜日13:15から1時間半程度です。PC・タブレット・スマホがあれば参加できます(通信料の関係でWiFi環境を推奨します)。参加を希望される方は、ご自分の使用される機器のメールアドレスから [higashiosaka-reha@memoad.jp](mailto:higashiosaka-reha@memoad.jp) にメール送信ください。

ご不明な点がありましたら、田中携帯 080-3843-9769 までお問い合わせください(機器の使用方法についても、アドバイスします)。よろしく申し上げます。めざまめ副代表・田中幸夫(理学療法士)

# ん？シリーズ

## ん？ アイオーティー IoT? それなに？

外出先からスマホを操作してスイッチを入れる。これから暑い日が続くようになると、冷房の効いた家に帰りたい。外出先からスイッチを入れると帰るころ丁度良い室温になっている。こんなことが当たり前に行えるのが「IoT」ということなのです。

「IoT」(アイオーティ)=Internet of Things(インターネットオブ シングス)。お手元にスマホがあれば外出先からご自宅の電化製品などを操作できる仕組みです。

スマホから炊飯器のスイッチを入れたり、玄関の施錠を確認したり。既に愛犬家の皆さんには常識になっていますが、部屋に取り付けた小型カメラで留守宅の犬の様子をスマホで見るなどが出来ます。

では私達がこの便利さを利用するにはどうすればよいでしょうか。簡単に言えば、これから購入する電化製品がスマホで操作できる機能を持っているかを確認したり、家をリフォームするときなどに環境を整えるべく業者と打ち合わせしたりすることです。

これからの世の中スマホを通してインターネット経由で様々な事ができるようになります。「世の中は三日見ぬ間の桜かな」わずかな時間で世間はガラッとかわってしまう。我々高齢者はそのスピードに戸惑ってしまうのですが、積極的に取り組んで現代の「仙人」にならないよう、先ずは人とひとのお付き合いを風通しよくして情報を取り入れるようにしましょう。(S.S)

### 事務局だより

1. 時間預託活動実績 (4月分) 提供純人数 31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	16人	0人	0人	5人	15人	36人
点数合計	54点	0点	0点	12点	59点	125点

2. 奉仕活動実績 (4月分)

162点 (内訳=街かど 8点、めざめ活動 83点、ふれあい交流会出席と会報手配り 71点、本部活動 0点) 奉仕活動延べ人数 94人 奉仕純人数 56人

3. 会員の動向 (5月末現在)

男 77名 女 162名 合計 239名 (177世帯)

4. 地域別会員数 (5月末現在)

やまなみ地区 145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

## スマホのアプリとは？

スマートフォンを便利に使うプログラムのこと。ストアでほとんど無料で手に入れます。iPhoneとAndroidのアプリでは形などが少し違いますが、内容はほぼ同じです。アプリの取り入れ方を覚えたら世界がグンと広がります。

### Android

### iPhone



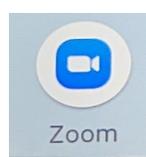
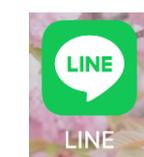
アプリを入手するアプリで、最初からある。検索窓に名称を入力するだけで手に入る。



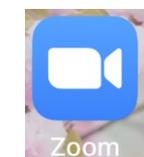
**ユーチューブ**  
無料で動画を見られるが、広告が多い。有料もある。



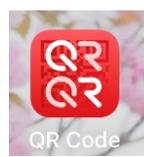
**ライン**  
無料のメッセージアプリ。無料電話もできる。



**ズーム**  
今流行の遠隔会議用のアプリ。無料の場合は40分間



**QRコード**  
コードを読み取るだけで、HPなどに行ける。コード作成もできる。



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 (6/16~7/15)

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

変更※6月のみ、午後のプログラムは一部変更があるのでご注意ください。6/16は太極拳、6/30はアレンジフラワーとなります。



～熱中症予防対策～

- 1、喉が渇かなくてもこまめな水分補給を！  
大量に汗をかいたときは塩分補給も！
- 2、室温は28℃に保つよう、クーラー・扇風機を！クーラー使用中も換気を！
- 3、バランスの良い食事・十分な睡眠をとり  
普段から体調を整えておきましょう！

～熱中症予防～

どのように熱中症は発症するの？

- 1、体内の水分や塩分（ナトリウム）等の減少、血流の滞りによって体温が上昇し発症します。
- 2、気温・湿度が高い時に激しい運動・長時間の屋外作業で体温調節ができなくなり、熱中症を引き起こします。

※体温調節しにくい高齢者や乳幼児は要注意！

どんな症状？

①重症度「1」の症状

手足がしびれる・めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・ぼーっとする

②重症度「2」の症状

頭がガンガンする(頭痛)・吐き気がする・倦怠感 意識がなんとなくおかしい

③重症度「3」の症状

意識がない・体が熱い・けいれんする・まっすぐに歩けない・呼びかけに反応しない  
★気温や湿度が高くなってくると増える「熱中症」 コロナ禍でマスクが外せない

ので、一層の予防対策が必要です！

注意！熱中症はこんな時期に発症しやすい！

- ♥ 気温が急に高くなる日
- ♥ 急に蒸し暑くなった日
- ♥ 熱帯夜の翌日

♪ みんなであたのしも会 ♪

電話とFAX: 072-980-70400

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6月～7月行事予定表

6月16日～7月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
6	16	水	休止	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
	17	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木		2021年6月度・部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	17	木	休止	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
	18	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)
	18	金		総会資料印刷(広報部)	10:00～14:00	めざまめ事務所
	18	金	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土	休止	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	19	土	休止	おしゃべりサロン(西)	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	19	土	休止	男の会	17:30～	めざまめ事務所
	21	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	23	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	24	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
	24	木		手芸同好会	12:30～15:03	希来里イコーラム
	26	土		<b>めざまめ総会</b>	<b>12:00～13:00</b>	<b>東大阪市文化創造館</b>
	26	土		<b>25周年行事</b>	<b>13:30～16:00</b>	<b>東大阪市文化創造館</b>
28	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所	
28	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
7	1	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	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)
	3	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	5	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	6	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	7	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
	7	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
	8	木		めざまめ会報地区別整理	10:00～15:00	めざまめ事務所
	8	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
	8	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	10	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	10	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
	10	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
	12	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	14	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
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7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	

\*めざまめ顧問の田邊榮一郎さんが、5月3日お亡くなりになりました。ナルク本部やめざまめで、25年間たいへんご尽力いただきました。ご冥福をお祈りいたします。

**おしらせ**

## 編集後記

6月20日まで、緊急事態宣言が延長されていますので、大勢集まるサロンや教室はお休みになっています。6月26日(土)は広い場所ですっきりと「めざまめ総会」ができますので、安心してご参加ください。