

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 7月号 No. 277

# めざまめ25周年記念総会開催さる

6月26日(土) 東大阪布文化創造館 小ホールにて

Ripple (リプル) のウエルカム演奏の後、めざまめ定期総会が開催  
記念撮影後の第2部では、街かどの祝い太鼓で開幕。めざまめで活動中の  
各部、同好会、街かどデイハウスの参加者による、説明、紹介、募集や  
力のこもったパフォーマンスなどが披露された。

NPO法人NALC 東大阪・大東めざまめ 設立25周年記念総会

総会では、ナルク会長のご挨拶も頂き、また、お祝い電報も頂戴しました。めざまめ会報では、グレースケールの写真ですが、ホームページや25周年記念誌はカラー写真となります。



街かどメンバーも入っての、「祝い太鼓」 第2部開始に弾みをつけてくださいました



リプル=フルートとピアノのデュオ 来場者に素晴らしい音楽を提供してくださいました

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



### 2021年7月号の目次

- 1 面 めざまめ25周年記念総会の写真、賛助会員名
- 2 面 目次、めざまめ25周年記念総会の写真、プログラム
- 3 面 めざまめ25周年記念総会の写真  
通所型・豊浦体操教室から
- 4 面 担い手養成研修のお知らせ、  
故田邊榮一郎氏追悼文、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、お知らせ、  
編集後記

ダンシンググループ manamashinumber のHIPHOP ダンスが、第2部の締めとして披露されました。19歳から22歳という若々しい華やかなダンスにしばし見とれました。



各同好会がどのような活動をしているかと、説明がありました。掲載しきれない同好会は25周年冊子で掲載予定。



### 25周年記念総会プログラム 下記のように順調に進みました

敬称略

11:30~12:00	ウェルカム演奏	Ripple リプル フルートとピアノのデュオ フルート=澤田友里恵・ピアノ=どんぐり陽子
12:00~13:00	めざまめ総会 (第26回) 開催	
13:00~13:30	外で全員の集合写真撮影	(めざまめ25周年記念誌表紙に掲載 8/14 配布予定)
13:30~ (10分)	祝い太鼓演奏	「みんなでたのしも会」堀内千鶴子他4名
13:40~14:10 (各5~13分)	めざまめの活動を各部が紹介	おしゃべりサロン(東・西)、体操教室、うらしま太郎、男の会(アグリめざまめ)、ウォーキング
14:15~14:45 (各5分)	めざまめ同好会、紹介、発表	卓球同好会、お抹茶茶話会、囲碁将棋同好会、手芸、習字、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	めざま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 (学生さん達13名による) 華やかなダンスの披露





越中おわら節を踊っていただきました



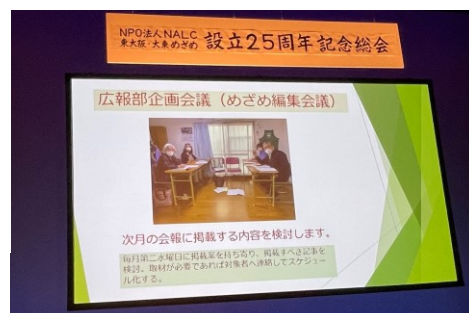
太極拳 「街かど」でいっぱい練習しました



同好会 囲碁将棋、めざまし  
会報紙がお手元に届くまでの  
パワーポイントや、卓球  
同好会のダンスと工夫を凝  
らしてのパフォーマンスが  
発表、披露されました



堂前顧問は「王将」を  
熱唱して発表されま  
した



めざまし会報がお手元に届くまで

### 大阪商業大学の 学生さん達が 「豊浦体操教室」に 参加くださいました



部長会では以前から“めざまし”活性化のために、若い人たちとの交流ができないかとの話がありました。当方が、大阪商業大学公共学部公共学科の宍戸邦章教授とご縁がありましたので、体力測定のお手伝いをお願いしたところ快諾くださり、6月18日「豊浦体操教室」への参加につながりました。

当日は、宍戸先生の引率のもと、4人の学生さんが来訪、コロナ禍の中、残念ながら参加者は少なかったですが（担い手の会員…2名、地域住民…4名）、いっしょに「楽しくトライ体操 ver.2」を体験、体力測定のお手伝いをしていただきました。参加者がらくらくと体操に取り組まれているのに、若い学生さんが息も絶え絶えという光景もありました。体操終了後の歓談時、参加者からは「孫のような世代の学生さんと触れあうことで元気がもらえた」、学生さんからは「思っていた以上に参加者が元気でびっくりした」などの声がありました。

次回（7月2日）にも、別の学生さんが参加してくださる予定になっています。また、半年ごとの体力測定の際には参加してくださる予定になっています。

今後、“めざまし”のさまざまな活動への参加をお願いすることも考えています。実現できるか否かはわかりませんが、希望される同好会などありましたら事務所までお伝えください。 田中 幸夫

# 地域の担い手に なりませんか

訪問型助け合い・

通所型つどいサービス事業

東大阪市の市政だより 7月1日号 6 ページに掲載されています。「担い手募集」についてお知らせいたします。

めざめで現在行なわれています「声かけ」「ごみ出し」「体操教室のお手伝い」などがあります。地域住民の助け合い活動です。担い手研修は2日間あります。独りよがりなボランティアにならないように、利用者との接し方など学ぶことができます。

申請のお手伝いをしますので、希望の方はめざめ事務所までお知らせください。7月末までに。

日程：8月23日(月)、24日(火)  
9：30～17：00

場所：くすのきプラザ  
(若江岩田駅前希来里5階)

## 田邊榮一郎さんへの追悼文



### 未来社会を求めて ナルクと田邊さん

故田邊榮一郎さんが第二の人生をすべてナルクに掛けて過ごされたことを、ナルクの編集委員から23年間のお付き合いでよく存じ上げています。1998年にNPO法が成立しましたが、それは地域活動を想定しており全国組織であるナルクには不具合でした。認証までには田邊・藤岡両副会長が四苦八苦し1年以上費やし、その時策定された定款・細則が現在に至っています。

「一粒の種」を撒かれ、芽を吹いたボランティア精神！

高畑創成期会長と共にナルク活動全般にわたり、全身全霊を捧げられたご一生でした。高齢社会の先達を有難うございました。ごゆっくりお休みください。 青木富子



田邊さんと知りあったのは20年数年前です。

高齢者疑似体験の講師・インストラクターと一緒に企業の研修に参加して色々なことを学びました。特に講師としての説明が分かり易く参加者は納得の様子でした。田邊さんの意思を受け継ぎ私も頑張りますので見守って下さい。どうか安らかに。 奥田政子



初めてお会いしたのは6年前です。その後は毎月欠かさず勤務先にNALCの新聞と広報誌を届けてくださり、翌春には熱心な勧誘に根負けして会員、その数か月後には運営委員になっていました。時には、熱い思いが先行しすぎと思われる言動があり、若輩の当方が大声で遮ることもありましたが、リハビリテーション専門職としてではなく、地域住民としての活動に誘い導いてくださった恩人です。ありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。 田中幸夫

## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績 (5月分)

提供純人数 29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	15人	0人	0人	6人	14人	35人
点数合計	40点	0点	0点	10点	48点	98点

### 2. 奉仕活動実績 (5月分)

306点 (内訳=街かど 6点、めざめ活動 51点、ふれあい交流会出席と会報手配り 56点、  
本部活動 193点) 奉仕活動延べ人数 79人 奉仕純人数 53人

### 3. 会員の動向 (6月25現在)

男 78名 女 163名 合計 241名 (179世帯)

### 4. 地域別会員数 (6月25現在)

やまなみ地区 147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



～2021年祝日が移動します～

7/22 (木) 海の日、7/23 (金) スポーツの日、8/8 (日) 山の日です。

8/9 (月) は振替でお休みです。今年、祝日の移動により、7/19 (月) 及び、10/11 (月) は平日となります。

※街かどの日程にもご注意ください。

今年の街かど盆休みは、8/13 (金) です。8/16 (月) から開所の予定です。

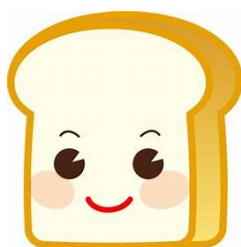
～「隠れ熱中症」のサインに気をつけましょう～  
チェックポイント

- ① 掌が冷たく頬がほてる感じ
- ② 舌が渇いて白くなっている
- ③ 皮膚をつまんでみると、  
3秒以上戻らない
- ④ 爪を押してみると赤みが戻らない
- ⑤ トイレの回数が減った

☆①～⑤の症状に心当たりあれば、熱中症が潜んでいます。

外出時は必ず自分に合った水分を持参して下さい。

のどが渇く前に水分補給をしましょう！



♪ みんなであいのしも会 ♪

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)

街かどデイハウス予定表 (7/16～/8/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
7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	スポーツの日	
	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	
	8月	2 月	介護予防	マーじゃん リーダー青山文夫
3 火		介護予防	はがき絵 藤本 陽子	
4 水		介護予防	太極拳 藤本 陽子	
6 金		介護予防	習字 藤本 陽子	
9 月		振替休日	山の日	
10 火		介護予防	抹茶作法 増田 啓子	
11 水		介護予防	手芸 藤森三千代	
13 金	盆休み	休日		

～食パンの豆知識～

1.なぜ食パンって言うの？

デッサンで使う「消しパン」と区別するために食とつけたという説、明治時代外国人が主食として食べていた為という説もあり諸説あり。

2.角型と山型の違いは？

焼くときに蓋するのが角型、しないのが山型  
角型はもちり、山型はカリッとした食感になる。

3.地域差ってあるの？

関東の食パンは6枚切り、関西は5枚切りは主流。  
関西は元々「粉もん」の文化があり、もちっとした食感が好まれるといわれている。



# 2021年7月～8月行事予定表

7月15日～8月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
7	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
	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		おしゃべりサロン(西)	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	17	土		男の会(10日に変更されました)	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		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
31	土		バザー準備会合(11/21開催予定)	14:00～16:00	めざまめ事務所	
8	2	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	3	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	4	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
	5	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
	6	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)
	7	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	9	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	11	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
	11	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	12	木		めざまめ会報地区別整理	10:00～15:00	めざまめ事務所
	12	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
	12	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	14	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
14	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	
14	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	

## お知らせ

\* 7月31日（土）2時からめざまめ事務所にて、バザー準備委員会立ち上げますので、お手伝いの方を募集します。（中山担当）

\* 8/14（土）のふれあい交流会で、めざまめ25周年記念冊子を会員（家単位）に配布予定です。参加をお願いします。

\* 今年の8月のお盆休みは特に設けていません。8月16日から通常。

## 編集後記

25周年記念総会を皆様の協力のもと、無事に盛大に行なうことができましたこと、たいへん喜ばしいことです。

25周年記念誌も、発行の日処が付いてきましたので、カラー写真でお届けできると思います。8月のふれあい交流会の時にお渡しできるのではないかと考えております。

イベント部長の中山さんは何度も総会会場との打ち合わせをしてくださいました。次はバザーと休む間もなく、頑張ってくださいたいです。みんなで楽しいめざまめにいきましょう。（k）