

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



めざめ



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 8月号 No. 278

## 9月26日(日) めざめウォーキング お知らせ

コロナで少なまった足・腰を呼び覚ましましょう！

コロナも暑さも少しおさまっていると想定し、ウォーキングを開始します。四條畷市と大東市の東に位置する“飯盛山”に登りたいと思います。標高314mと、生駒山の半分にも満たない高さですが、様々なコースがあり、両市が発行する飯盛山登山コースガイドでは難易度2~5の8コースが紹介されています。今回は、レベル2のコースを登山します。

- ・9/26(日) 午前10時、野崎観音(慈眼寺)鳥居前集合  
野崎観音~絵日傘コース(約4km、1時間20分)~飯森城跡(お昼休憩)~四條畷滝谷楠水の間コース(1時間30分、3.8km) 四條畷神社~四條畷駅解散 ・約8km、3時間30分のコース
- ・野崎観音と大楠公ゆかりの四條畷神社・戦国武将「三好長慶」の山城跡を巡る登山です。参加諸条件はいつも通りです。
- ・申込締め切りは、9月10日(金)、めざめ事務所イベント部まで。

### 25周年記念バザー準備委員会

11月21日(日)にゆうホールで開催の「めざめ25周年記念バザー」準備委員会が7月31日(土)午後からめざめ事務所にて開かれました。

スタッフ希望者、約10名が集まり今後の方向を話し合いました。次回以降の会議は毎月最終土曜日の午後から持たれます。バザーの詳細は9月号にてお知らせいたします。

### いちもく 「一木会」お知らせ

土曜日「男の会」の発展解消により、第1木曜日17:30~19:30に変更して、めざめ事務所にて開催いたします。

コロナ終息後は女性も含めて多くの方の参加を目指します。参加費は800円を考えています。

9月2日は、めざめ事務所にて開催

10月7日のみ、日下リージョンセンター調理室

詳細は9月号にて 11月4日、12月2日予定

希望者はイベント部・中山まで。



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

## めざまめ奉仕活動者名 (2021年4~6月度)

会員の皆様には、時間預託点数にはならないけれど、めざまめの活動に必要な不可欠な作業や仕事を担っていただいています。東大阪市は地域が広いので、活動していることも知らないお名前の方がいらっしゃると思えます。皆様の協力があってこそ、事務局が成り立っています。今後ともご協力よろしくお願ひいたします。

### 【福祉関係】

北村憲正、黒川恵子、深井和子 (3名)

### 【サロンとその活動関連】

田中幸夫、中森英子、藤弘恵津子、筒井みどり、西野多美子、乗上美恵子、西村龍太郎、(7名)

### 【会報手配り・ふれあい交流会】

浅井五月、東かほる、安藤洋子、伊藤章子、井野美千代、岩井雅代、内田双葉、内原よしの、恵原健一郎、大窪洋子、奥田政子、駕田正子、川添喜美子、川部ひろみ、北村憲正、北村博子、木下洋子、黒川恵子、黒澤榮子、小坂井文子、駒井順子、酒井直子、坂谷節子、佐名木伸、杉本千鳥、住友美代子、田中幸夫、田邊榮一郎、辻田ひろ子、堂前珠吉、中江ふみ、中野義種、中山年雄、成松雅明、西野多美子、西村龍太郎、乗上美栄子、東野富子、日比敏子、平井淑子、藤弘恵津子、藤本勝子、増田啓子、松崎久代、三角喜久雄、森田興治、森田一栄、山口三千代、山本昌子、吉田清子、渡辺元志 (51名)

### 【基本的拠点活動関連】

伊藤健一、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、北村博子、木下洋子、佐名木伸、竹田明美、田中幸夫、堂前珠吉、中山年雄、平井淑子、藤弘恵津子、藤本明子、三角喜久雄、森田興治、(17名)

### 【広報活動関連】

伊藤章子、北村博子、酒井直子、佐名木伸、筒井みどり、中森英子、平井淑子、藤本明子、山本昌子 (9名)

### 【本部業務関連】 青木富子 (1名)



## 提供活動状況 (6月まで分)

#### \* 男性宅

・・・女性二人の組で掃除したり、食事作り、話し相手など (2件)

#### \* ご夫婦宅

・・・提供者は数人が交代で、週1回の掃除など  
・・・複数人で庭の手入れ ・・・病院送迎など

#### \* 女性宅

・・・複数人で庭の手入れ、草むしりや枝切り、野菜の世話など  
・・・週一度の食事作り、月に一度の外の掃除 ・・・病院の送迎  
・・・相談、助言 ・・・週1回食事の準備、掃除  
・・・週2回買い物の送迎

男性宅訪問の場合は希望により、女性二人で伺うときもあります。

何かお手伝いをと考えておられる活動提供者を募集しています。

めざまめ事務所 奥田まで連絡をお願いします

## 新入会員ご紹介

2021年6月まで（敬称略）

なべたに  
**鍋谷加代子**

大東市氷野

**大谷 省吾**

中石切町

**大山 寅雄**

**大山美代子**

日下町

あみもと  
**網本 一夫**

若草町

たけし  
**加藤 武司**

**加藤真佐子**

旭町

どうぞよろしくお祈いします



めざまめ各部会の活動は、スマホやパソコンなどで簡単に見ることができます。ホームページから見ることもできますが、直接アドレスを入力するか、QRコードを読み込んで見ることができます。

それぞれの担当者が更新していますが、担当がいなくてもありますので、ご協力いただける方は広報部までお知らせください。

めざまめのホームページの付帯ブログを使っていますので、httpにSが付いていませんが、不審なアドレスではありません。（広報）

### ナルクめざまめホームページのご案内

<https://mezame123.sakura.ne.jp>

### めざまめブログのご紹介

\* イベント部だより

<http://mezame-project.sblo.jp/>

\* 事務局だより

<http://mezame-jimukyoku.sblo.jp/>

\* 街かどデイハウス

「みんなでたのしも会」

<http://tanoshimokai.sblo.jp/>

\* 広報部だより

<http://mezame-kouhou.sblo.jp/>

\* おしゃべりサロン

<http://mezame-osyaberi.sblo.jp/>

\* コーディネート担当

<http://mezame-care.sblo.jp/>

コーディネート

おしゃべり

広報部



めざまめ HP



イベント部



事務局だより



街かど



## 投稿

## 織姫と彦星は7月7日には会っていません！！

“本当の七夕”は旧暦の7月7日！

もともと七夕が行われていた7月7日は“太陰太陽暦(たいいんたいようれき)”での話なので、現代のグレゴリオ暦に当てはめた場合、旧暦の7月7日は約1か月ずれて8月になるのです。そんな伝統的七夕の日である旧暦の7月7日は現在の七夕と違い梅雨明け後で晴天率が高く、“天の川”や“夏の大三角”がくっきりと見やすい観察条件になっています。

有名な仙台の七夕祭りは毎年8月の6・7・8日に行われます。

これも、旧暦の7月7日に近い日付で行う為だったんですね！

旧暦の七夕の日には「伝統的七夕」の夜空を見上げて、

願いごとをしてみたいかでしょうか。

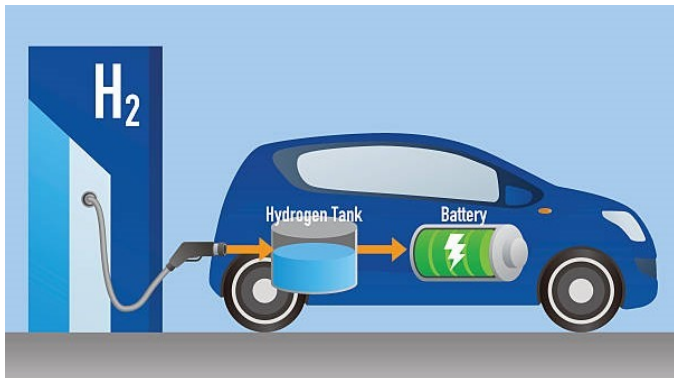
因みに今年の正確な七夕は8月14日です！ A.F



# ん？ 水素燃料って何？

近畿地方は早々と梅雨明けを迎え、うだるような暑さを迎えています。最近の梅雨明けは集中豪雨など異常気象を伴っています。気候変動は日本だけの問題ではなく、実は世界的な課題。その元凶となっているのが二酸化炭素・メタンガスなどの温室効果ガスの排出問題です。

この問題に特に熱心なのはアメリカと中国です。特に中国は工業化が急激に進み、自動車の普及も相まって大気汚染が深刻で、国民の健康被害が大きな問題になっています。日本はといえば菅首相が 2030 年に温室効果ガスの排出を 2013 年比 46%に削減すると、非常に高い目標を設定しました。この目標を達成する為には風力や太陽光発電の応用が言われているのですが、空き地に太陽光パネルを敷き詰めたとこで得られる電気は微量。国土の 80%が山間部である日本では山林の木を伐り面積を確保すればたちまち熱海市の土石流の二の舞。風力にしても四六時中強風が吹き荒れるような土地もなくこれも当てにできません。



そこで注目されているのが水素ガスです。世界的にはあまり注目されていませんが、これは燃えても水にしかならず温室効果ガスとは無縁。自動車の燃料としても注目され、トヨタ自動車がいち早く対応するエンジンを開発していますし、水素燃料を中心とした実験都市までも建設しようとしています。

現在原子力発電所の殆どが停止し、電気の供給は火力発電に頼っています。その燃料は海外から調達しており、貿易黒字国であった日本は一気に赤字国に転落。価格の安い水素燃料に日本の未来が託されています。水素エンジンが一般化されるのはコスト面からしてもまだ先のように思うのですが、昔から低公害型エンジンの開発からハイブリッドエンジンの開発と、この分野での日本の技術開発力は卓越しています。新しい世界は常に日本から。コロナを克服したら経済を復興し新しい世界へ。我が国の役割は無限なのです。(S.S.)

## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績 (6 月分) 提供実人数 33 人 サービス利用実人数 10 人

	家庭内外仕事援助、 精神的援助	家事援助	介助・介護	サポート活動	預託点数 利用者分	計
延べ人数	7 人	13 人	2 人	19 人	11 人	52 人
点数合計	20 点	36 点	9 点	83 点	30 点	178 点

### 2. 奉仕活動実績 (6 月分) 奉仕実人数 50 人

	会報手配り ふれあい交流会	基本的拠点活動 関連	広報活動関連	本部業務関連	計
延べ人数	43 人	11 人	9 人	1 人	64 人
点数合計	44 点	30 点	24 点	69 点	167 点

### 3. 会員の動向 (7 月末現在)

男 80 名 女 163 名 合計 243 名 (180 世帯)

### 4. 地域別会員数 (7 月末現在)

やまなみ地区 150 名 きらり地区 49 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



☆心整える就寝前の  
「3行日記」と「感情日記」☆

日々の暮らしの中で、健康にプラスになる効果的な日記の書き方を紹介しましょう。

「3行日記の書き方」

- ① 今日一番失敗したこと
  - ② 今日一番感動したこと
  - ③ 明日の目標
- ①～③の順番で1行ずつ合計3行を就寝前にゆっくりと書く。

「感情日記の書き方」

- ① 手書き・パソコン・スマホいずれの方法でもOK
- ② 何について書くかを決める
- ③ 怒り・悲しみ・苦しみは本音の感情を表現してみる。

2種類の日記をつけると・・・

- 1、自律神経が整い、心身をコントロールできる。
- 2、溜まっていた感情が発散されて、苦悩が癒され自律神経や免疫機能が良くなる。
- 3、病状改善や病気予防につながる。

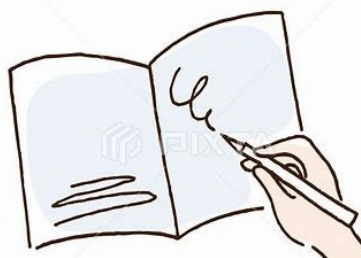
☆ポイント☆

「日記」は他人に見せない  
毎日書かなくてよい

順天堂大学/小林弘幸著「3行日記をつけるとなぜ健康になれるか？」より抜粋

さあ～今日からスタート  
してみましよう！

街かどデイハウス予定表 (8/16～/9/15)					
開	所	日	当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
8	月	16	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
		17	介護予防	習字	藤本 陽子
		18	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
		20	介護予防	詩吟/麻雀	下中正実
		23	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
		24	介護予防	太極拳	藤本 陽子
		25	介護予防	手芸	藤森三千代
		27	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
		30	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
		31	介護予防	太極拳	藤本 陽子
9	月	1	介護予防	太極拳	藤本 陽子
		3	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
		6	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
		7	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
		8	介護予防	手芸	藤森三千代
		10	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
		13	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
		14	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
15	介護予防	太極拳	藤本 陽子		



注) 9/15 第3水曜日午後のプログラムは太極拳に変更となり、アレンジフラワーは9/29 第5水曜日の予定です。(変更は9月のみ)

お詫び：7/23 記入の間違い

♪ みんなでのしも会 ♪

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8月～9月行事予定表

8月16日～9月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
8	16	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	17	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざま事務所
	18	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
	19	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	19	木		2021年8月度・部長会	14:00～16:00	めざま事務所
	19	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
	20	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)
	20	金	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	21	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざま事務所
	21	土		おしゃべりサロン(西)	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	23	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざま事務所
	23	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	25	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざま事務所
	26	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
	26	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	30	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
9	1	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
	2	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	木		一木会(男の会を名称変更)	17:30～19:46	めざま事務所
	3	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)
	4	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざま事務所
	6	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	7	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	8	水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざま事務所
	8	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	9	木		めざま会報地区別整理	10:00～15:00	めざま事務所
	9	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
	9	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	11	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	11	土		きり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
	11	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
13	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
15	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	

## おしらせ

\*8/14(土)のふれあい交流会から、めざま25周年記念冊子を会員(家単位)に配布いたします。追加で欲しい方は、実費(300円)でお分けできますので、事務所まで。

\*10月7日(木)13時より日下リージョンセンター調理室で、木会・料理教室を開催予定、詳細は9月号にて掲載します。

## 編集後記

オリンピックをテレビでいっぱい見ることができましたね。いろんなトラブルを乗り越えながら開催できたことは大きな区切りになりました。

選手たちは死闘にも見える戦いで、たくさんのメダルを獲得されました。すごいことです。新しい競技もあって10代の活躍が頼もしいです。未来のニッポン!がんばれニッポン!