

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 1月号 No. 271

コロナに負けな!! 2021年に

明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

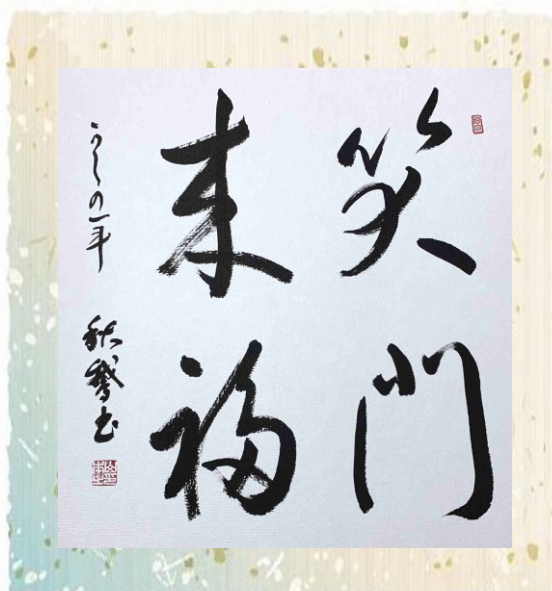
昨年の今頃は、新型コロナウイルスで世界中が大混乱になるとは、想像すらしていませんでした。干支の始まりでもある子の年ということで、一からのスタートを切る25周年として幸先が良いと思っていたのですが、コロナの猛威によって散々な年になり、年男として「何か申し訳ないような」気がしています。

めざめの活動は、高齢者を対象としたものが多く、家事援助など日々継続しなければならないため、緊急事態宣言が発出された折でもご利用会員様と良く話し合って支援の中止か否かを定めるようお願いしました。結果として、継続していただきました。ありがとうございます。

又、東大阪市内3カ所で実施している「体操教室」についても地元自治会並びに、利用者様のご要望を第一として、時には中止したり、前半・後半と人数を振り分けたりしながら対応して頂いています。

コロナ禍のめざめ25周年ですが、会員の皆様の地道なこのような努力の積み重ねで例年と比較しても遜色のない実績を上げています。3密に注意を払いながら、一つでも多くめざめの行事に参加して頂き、自らが「楽しいナルク」、「楽しいめざめ」を実感されますことをお願い致します。

めざめ代表 北村憲正



2021年1月31日(日) ウォーキング募集

※近鉄大阪線「堅下」駅10時集合

～鐸比古鐸比売神社～創造の森ハイキングコース～南みはらし展望台にて昼食、休憩～かしはら水仙郷～堅下駅で2時頃解散

例年、この頃が水仙の花の見頃と思われれます。展望台からの大和川を含む大阪南部の景色もなかなかの絶景です。

神社からの最初の登りは急坂で登山口から30分ほどは、階段状のややしんどい登りです。希望者はカサやワイパーに案内可

参加費：会員200円・会員外300円

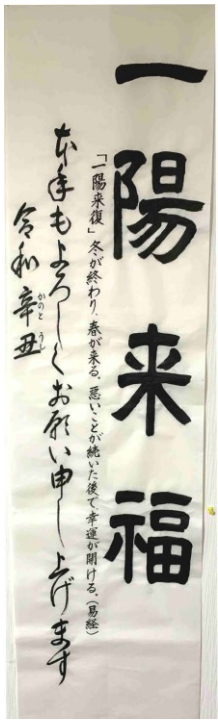
持ち物：弁当、飲み物

申込：めざめ事務所まで1/24締切り
参加中止となる場合は、当日午前7時の天気予報で、雨の確率が30%以上の場合、または体調不良や、熱が37.5度以上の方は参加できません (中山)

2021年1月号の目次

- 1面 笑門来福、新年挨拶、1月ウォーキング募集
- 2面 新春事務所開き、ガラケーが使えなくなる日
- 3面 畑の話、投稿、延期のニュース
- 4面 新入会員ご紹介、事務局だより、各種お知らせ
- 5面 街かど「みんなでのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定表、おしらせ、編集後記





2021年1月5日(火)10時よりめざめ事務所開きが行われました。最初は参加者が来るだろうか心配されましたが、それぞれが食べ物を持ち寄って楽しい事務所開きとなりました。

午後からは、25周年総会イベント(同好会など)の説明会が持たれました。

ご参加ありがとうございました。

—— 5Gの時代へ ——

ガラケー(ガラパゴス携帯)の使えなくなる日



数年のうちに、ガラケーが使えない日が来るそうです。機械が古いからとかじゃなくて、ガラケーの使えている電波3Gがなくなるのです。「G」って何? ジェネレーション(世代)のことだそうです。

1G(第1世代) 1980年代に自動車電話商用化されたアナログ無線技術の時代、

2G(第2世代) 1990年代は無線技術のデジタル化によるメールやweb時代

3G(第3世代) 2000年代には世界中で利用できるように国際基準ができた時代(LTEは3.9世代)

4G(第4世代) 2012年次世代通信方式として大容量コンテンツになり、iPhoneをはじめスマートフォン(スマホ)の時代へと発展し、現在中心的に使用している。

5G(第5世代) テレビのCMで「5G(ファイブジー)」という言葉をよく聞くようになりました。5Gは通信にとどまらず、生活全般にわたって変化が起こります。車の自動運転などにも力を発揮します。先月号の「SDGs」GOALSの達成のためにも必要とされています。①超高速大容量、②超高信頼低遅延、③超大量端末同時接続の3つが実現されていきます。一般的になるのはもう少し時間がかかりそうです。

3Gの時代からもう20年も過ぎました。今や写真にとどまらず動画は当たり前、それを新しい通信世代では簡単にクリアできます。私は「ケータイ」のままでいいんだと頑固に思っているうちに、ひとり孤島に残されたようになってしまいます。電車に乗って、今の若者はスマホばかり見て・・・と嘆いているのは、時代遅れです。彼らは、ゲームの人もいますが、勉強したり、本を読んだり、仕事をしたり、お互いに忙しいのでメールやラインなどで連絡を取り合っているのです。

コロナの影響もあり最近「リモート」とか「オンライン飲み会」とかの言葉を聞きますね。スマホやタブレットがあれば、顔を見ながら話をしたり、会議をしたり、カラオケをしたり、ユーチューブを見たりできるのです。インターネットの講義も無料で受けることもできるし、話しかければ応えてくれます。

例えコロナでどこにも行けなくても、友達と楽しく話したり、勉強したり、カラオケしたり、世界中をウェブ上で旅行体験したりできます。年齢に関係なく目の前の世界が広がり、きっといい友達になることでしょう。自分を取り巻く世界の広さを実感できるスマホに思い切って替えてみませんか?

(4Gで使えるガラケーもありますが、種類はごくわずかです)

インターネットより

(H.K)

畑「アグリめざめ」水菜の初収穫！



「男の会」メンバーで「アグリめざめ（仮称）」が昨年6月スタートしています。畑として野菜などを育てられるよう土の改良を行い畝を作り、10月に植えた水菜も元気に育って、ようやく収穫にこぎつけました。畑経験者の筒井さんによると、水菜は2月頃がベストな収穫時期だそうです。また、4月にはトマトやキュウリ、ゴーヤなど植える予定です。

何も無いところに野菜が育つ不思議に感動！ 仲間大募集！

おしゃべりサロン 介護保険研修会 延期

1月16日（土）10時からゆうホールにて開催予定の「介護保険利用研修会」は、コロナの影響で延期いたします。

開催は、3月6日（土）に変更しますが、詳しくは、2月号に掲載いたします。

（筒井・中森・藤弘）

投稿 GO TO トラブル?!

Go to トラベルキャンペーンを利用して東北を旅してきました。

日程は10月5日から10日までの五泊六日 銀山温泉 鶴岡 角館 盛岡 そしてなぜか箱根

① まず突端からアクシデント

高槻のお友達が高槻駅で電車に乗ったとたん人身事故で電車がストップ！彼女はタクシーで新大阪へ。1時間遅れで新幹線に乗りました。

② 東京から大石田までの指定をキャンセルしたつもりが出来ていなくてまたアクシデント！3時過ぎには銀山温泉に到着する予定が7時過ぎになってしまいました。大正ロマンの郷愁を感じさせる街並みは素敵でした。

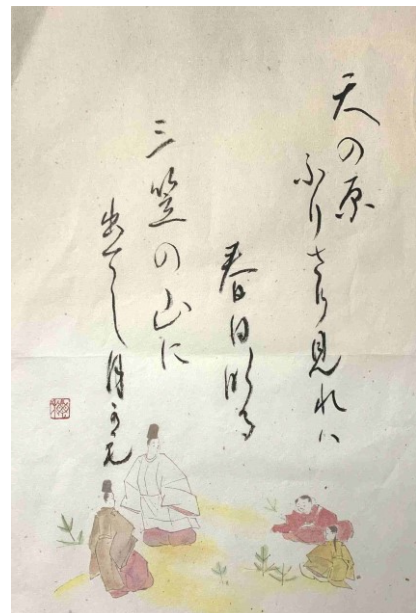
③ 大石田の蕎麦街道では駅から店まで20分とお聞きしたのに1時間以上歩いた後、くたくたになりながら名物の板そばをいただくことができました。

2日目はイタリアン アルケッチャノがある鶴岡へ 奥田シェフワールドを満喫してまいりました。

3日目は角館へ 人力車で武家屋敷を案内していただき、大好きなお友達のお迎えで小岩井農場から盛岡へ

④ 最終日は伊藤若冲（江戸時代の画家）が展覧されている箱根へところが、台風15号の大雨に遭って観光どころではありませんでした。でも、2年ぶりにリニューアルされた富士屋ホテルでセレブ気分を味わってまいりました。

Go to トラブル? いえ Go to トラベル ありがとう（感謝） A.F



投稿 山本昌子さん書

先月号の奈良三笠山ウォーキングに行けなかったのは残念でした。日本に帰れなかった阿倍仲麻呂の気持はどんなだったろうと思って書きました。



25周年総会プロジェクト会議について

めざまめ 25周年記念総会は、八戸ノ里の東大阪文化創造館で、2021年6月26日（土）午後から開催されます。

総会後のイベントに、めざまめ会員による種々の活動（おしゃべりサロン・体操教室・地域交流会・訪問型事業・うらしま太郎・ウォーキング・男の会）や街かどデイハウス「みんなでたのしも会」の（詩吟・麻雀・習字・アレンジフラワー・絵手紙・ちぎり絵・手芸・折り紙・太極拳・抹茶他）、同好会活動では（囲碁将棋・カラオケ・習字・手芸・卓球・パソコン勉強会サロン・お抹茶茶話会）などが、活動のPRを兼ねた説明やパフォーマンスを行うように中山副代表から個別に依頼される予定。

25周年記念誌については、広報部会が総会、イベントや発表の様子を写真に収めるなどして掲載し、総会終了後に配布の予定。

新入会員ご紹介

（敬称略）

2020年12月

澤 裕美子 北石切町

吉賀 聖子 北石切町

西村 修治 日下町



どうぞよろしく
お願いいたします

イコーラム開催について

昨年度の「イコーラムフェスタ」は、新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年度は規模を縮小して開催されます（2/20(土) 午後13:00～15:00に講演会（テーマ：地域で子どもを伸ばす3つの魔法！、講師：マジックパパ代表・和田のりあきさん）など、21(日)にはスマホ講座、視覚障がい者体験、折り紙教室などのワークショップ）。今年の「めざまめ」の参加は、2/13(土)～26(金)の間のギャラリー展示のみですが（15(月)、22(月)は休館）、東大阪市内のさまざまな団体がイコーラム（近鉄若江岩田駅前・希来里ビル6階）に集うイベントです。皆さまお誘い合わせのうえ、是非ご来場ください。（田中）



事務局だより

1. 時間預託活動実績（11月分） 提供純人数 27人 サービス利用人数 10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	2人	4人	12人	33人
点数合計	49点	0点	4点	8点	56点	117点

2. 奉仕活動実績（11月分）

188点（内訳＝めざまめ活動 58点、ふれあい交流会出席と会報手配り 75点、本部活動 55点）

奉仕活動延べ人数 75人 奉仕純人数 56人

3. 会員の動向（12月25日現在）

男 83名 女 175名 合計 258名（191世帯）

4. 地域別会員数（12月25日現在）

やまなみ地区 161名 きらり地区（旧若江岩田地区）50名 ゆめ地区 43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 (1/16~2/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
1月	18月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	19火	介護予防	習字	藤本 陽子
	20水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	22金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	25月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	26火	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
	27水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	29金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
2月	1月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	2火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	3水	介護予防	優しい太極拳	藤本 陽子
	5金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	8月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	9火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	10水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	12金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
15月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫	

笑いは体と心の良薬！

笑うと…

- ①免疫が活性化して病原菌に強くなる
- ②血流が増えて脳が活性化する
- ③ストレスが軽減される
- ④アレルギーの反応が軽減される
- ⑤血糖値の上昇を抑えられる

「笑いヨガ」の手法で「ホッホッ」

「ホッホッ、ハハハ」と思い思いのポーズで互いに笑い合うと、最初はつくり笑いでも次第に本当におかしくなります。大きな声を出すと気分も明るくなります。

笑う門には「健康」来たる！

一日五回は笑いましょう

ははははは ひひひひひ ふふふふふ
へへへへへ ほほほほほ

「は行」で笑ってみてください！ひとりでも楽しめます



(注意) ~新型コロナウイルス感染ルート~

- 1.接触感染 病原体が付着した手で口・目・鼻を触ると体内に侵入して感染する
例) ドアノブ・エレベーターのボタン
- 2.飛沫感染 病原体を含む粒子が口・目・鼻から体内に侵入して感染する
例) 会話・咳・くしゃみ
- 3.空気感染 空気中に浮遊する病原体が口・目・鼻から体内に侵入して感染する

※室内での感染症対策

- ①換気 室内の換気⇒換気の際は2か所を開放して空気の通り道を作りましょう
- ②加湿 乾燥した空間では飛沫粒子が拡散しやすくなるので室内を加湿しましょう

自立の高齢者の憩いの場！ 見学歓迎

♪ みんなであたのしも会 ♪

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)

電話とFAX： 072-980-7040

2021年1月～2月行事予定表

1月16日～2月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
1	16	土	延期	おしゃべりサロン 介護保険利用研修会	10:30～12:00	ゆうホール
	16	土	休止	おしゃべりサロン(東)	13:00～15:00	めざめ事務所
	16	土		西のおしゃべりサロン	13:30～15:30	西村龍太郎氏宅
	16	土	中止	男の会	17:30～	めざめ事務所
	18	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火		コーディネーター連絡会	11:00～12:00	西岩田自治会館
	20	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
	21	木	変更	街かどスタッフ会議(1/7に済)	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木		2021年1月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	木		さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	25	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	25	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	27	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	28	木		さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	28	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	31	日		めざめウォーキング(かしはら水仙郷)	10:00～	堅下駅 10時出発
2	1	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	2	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	3	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
	4	木		さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	5	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)
	6	土	休止	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	10	水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	10	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	11	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	13	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	13	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
	13	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
	15	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館

お知らせ

* ราวราวウォーキングを3月末か4月初めに企画中です。稲田周辺のもの花を見に行く予定です。詳しくは来月号に掲載いたします。

* 1月16日(土)の介護保険利用研修会は、3月6日(土)に延期になりました。

編集後記

めざめは2021年の事務所開きを終え新しい年を出発する。

めざめ設立25周年の総会は、6月26日に開催されるが、めざめで活動しているたくさんのグループの発表が持ち時間5分程度で予定されている。

各グループはどういう形で発表されるのか楽しみだ。街かどではもう練習が始まっているようだ。

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**