

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>

2022年



東大阪・大東拠点 1月号 No. 283

## 謹んで新年のお慶びを申し上げます



あけましておめでとうございます。昨年の25周年総会と記念行事においては、コロナ禍でありましたが、感染状況が落ち着いた時期と重なり、盛大に開催出来たこと、11月には、2年に1度の「めざめ秋のバザー」が無事開催できましたこと、ひとえにご協力頂きました会員の皆様、並びに外側から支えて頂きました支援者の方々に深く感謝申し上げます。

今年こそは、コロナが収束し高齢者施設への自由な出入りができ、夏祭りや車いす支援、ハンドマッサージ等が行える日常が取り戻せることを願っています。

ボランティア活動の中で最近特に気になっていることは「配偶者を亡くされた男性へのケアの必要性」です。ご存知の通り女性は、一般的に「自助力」が強く、その反面男性は、日頃から奥さんに頼っているためなのではないでしょうか？仕方ありません。

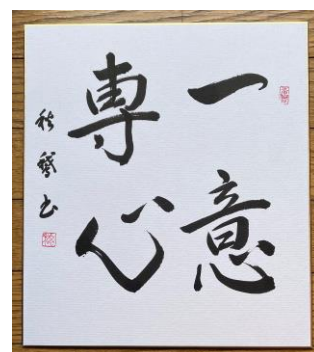
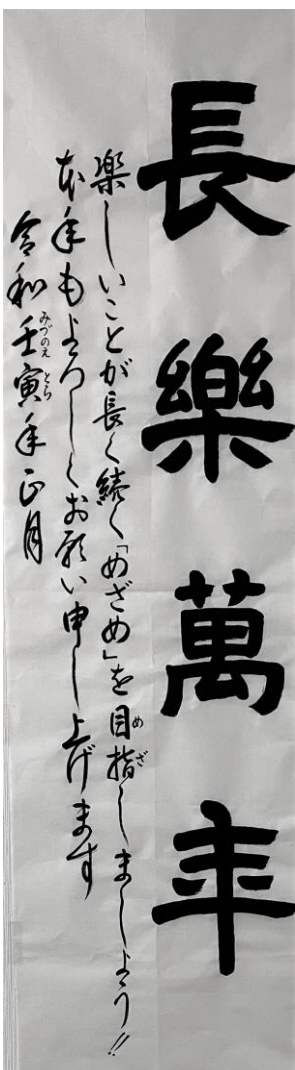
私の「ナルク・めざめ」での今年の目標は「男性会員の自助を今から養う」ことで進めたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

めざめ代表 北村憲正

### 2022年1月号の目次

- 1面 新年のご挨拶など  
目次、賛助会員名、
- 2面 「健康第一」特集
- 3面 「健康第一」特集、  
めざめアグリ同好会  
紹介、おすすめ本
- 4面 一歩出前サロン  
新同好会募集（男性）
- 5面 ん？シリーズ MaaS  
新入会員ご紹介
- 6面 名誉会長偲ぶ会お  
しらせ、事務局だより
- 7面 街かど「みんなで  
たのしも会」だより
- 8面 めざめ行事予定、  
おしらせ、編集後記



ひたすら一つの事に  
心を集中すること

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、 社会福祉法人 川福会

やってみよう!

## 2022年「健康第一」特集

本年も皆様の健康のために、ノルディックウォーク、エゴスキュー、椅子ヨガ及び体操教室について、活動の概要や体験談をご紹介します。

### ノルディックウォーキング

～ 健康を願って Let's Work! ～

10月号でご案内しましたノルディックウォーキングの講習会ですが、11月15日に枚岡公園を会場に開催され、めざまからは6名参加されました。日本ノルディックフィットネス協会の岡本講師の指導の下、2時間にわたり皆さん熱心に受講されました。久しぶりに身体を動かしたとおっしゃる方もおられたのですが、受講後のアンケートを集計するとほとんどの方が満足され、「また参加したい」「継続的に開催してほしい」などの感想が寄せられました。



会員の皆様の健康を願う「めざま」としても理想的な運動として推奨していきたく、桜の咲く頃にでも気軽に参加できる「健康ウォーキング」を催したいと思っております。近隣の桜の名所を巡ってリフレッシュしましょう。その他のノルディックウォーキングの講習会がありましたらまた、ご紹介しますね。(S.S.)

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、膝の負担を軽減するとともに、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。

### エゴスキュー体操

～ 私の今年の抱負は「歓喜咲楽」～

「東大阪トライ体操」の他に去年の秋から始めた無理せず痛みや不調が治せるという「エゴスキュー体操」

これは、普段あまり使われない筋肉に刺激を与え身体の歪みを改善する体操です。

元アメリカ軍人のピート・エゴスキューさんが50年前のベトナム戦争での負傷とその後のリハビリを元に開発されたそうです。(A.F.)



近鉄阿倍野文化サロンとNHKカルチャー教室梅田にて行われているそうです。

あまり使わなくなった筋肉に適度な刺激を与え、「筋肉を再教育」することでゆがみを正し、痛みを改善しようという体操。(おおにし整形外科医院長)

### ～なんちゃってノルディックウォーク体験記～

聞きかじりの「ノルディックウォーク」をやってみたく、近所の人たちと週に一度、近所を歩くことにした。スティック(ポール)は適当に手作りやリフォーム(スキーのスティック)やら購入したものなどさまざま。

まあ楽しく歩くことが基本とばかりに、1時間ほど近所を散策。山に近い分、自転車も通れない道を歩いたり、昔ながらの大きなお家に感心したりしながら、口の運動を兼ねてのおしゃべり・・・楽しく活動しています。

しばらく見ないうちに、新しい家がどんどん建ち、池がなくなり、畑や田んぼの痕跡すら見つからない。あの工場もなくなって、時の移り変わりを感じながら3時頃から4時過ぎまでの散策です。

下校時の児童達に挨拶したり、子ども達を見守る機会ともなっています。(H.K.)

## 椅子ヨガ ～ 昔のようにヨガポーズはできない ～

若い頃はヨガは面白かったけれど、もう膝、腰が痛くなって、立ったり座ったりが簡単にできない。そんな私も椅子に座ってのストレッチのようなヨガはありがたい。肩甲骨を柔らかくするのが大切と手を挙げること、深呼吸をすること、、、時々立って足の運動もある。

本当に年とったなと思うけれど、何もしないで背中を丸めていても仕方ない。他人に迷惑かけず自分で動ける時間を長くするためには、体操は必須。包括支援センターでの椅子ヨガ募集があったり、その他地域のサロンで開催していたり、めざま事務所隣のゆうホールでも活動があるらしい。わずかずつでも続けるぞ～(Y)



家の椅子を使って身体の硬い人や高齢者でも無理なく取り組めるようにアレンジされたもの。体力や持久力に自信のない方向き。

## めざま体操教室 (東大阪市総合事業・通所型つどいサービスは3カ所)

### 1. 「小若江整骨院体操教室」

第1、第3水曜日 13:30～15:30 上小阪自治会館  
最寄り駅は長瀬駅、八戸ノ里駅

### 2. 「さくら体操教室」

毎週木曜日(第5はなし) 9:30～11:45 菱屋西公民分館  
河内永和駅、俊徳道駅より10分程度

### 3. 「豊浦体操教室」

第1、第3金曜日 9:45～11:45 豊浦自治会館  
最寄り駅は枚岡駅



\* ZOOM 体操教室 めざま6月号でお知らせしています  
楽しくトライ体操 ver2 をパソコン、スマホで参加できます  
詳しくは [higashiosaka-reha@memoad.jp](mailto:higashiosaka-reha@memoad.jp) 理学療法士の田中さんまで

### ベストセラー本

「70歳が老化の  
分かれ道」  
最後の活動期(70代)をどう  
過ごすかで老化は遅くなる  
著者 和田秀樹(精神科  
医、教授、、、) 思想社新書

「うまいこと老いる  
生き方」  
不安と折り合いをつけて  
生きる 著者 仲村恒子



土おこしなどはたいへんですが、収穫すれば、採りたて野菜や果物が手に入ります。

## 同好会めざまアグリを紹介

名称は「めざまアグリ」  
世話人：筒井 徹、恵原健一郎、  
人数：12名  
活動日：不定期  
(招集等連絡方法は、グループLINE)  
活動場所：東石切の川谷宅の庭  
活動内容：畑にて野菜を育て、収穫する

従来から活動していたのですが、今回同好会として発足しました。畑の指導は、世話人の筒井先生です。特に、男性会員の新規参加を求めます。



# 今年も「イコーラムフェスタ」に参加します



若江岩田駅前・希来里6階の東大阪市立男女共同参画センター・イコーラムは、男女共同参画社会基本法の基本理念を踏まえ、女性と男性が互いにその人権を尊重し、性別にとらわれることなく一人ひとりの能力と個性が十分に活かされる社会の実現を目指すための活動を行う拠点施設です。「イコーラムフェスタ」は、市民の立場でイコーラムの事業を推進する事業推進委員と、イコーラムを活動拠点とする登録団体が協働して、市民と交流し、ふれあい、学ぶ催しで、毎年この時期に開催されています。めざまめは、事務局が若江岩田から現在地に移転以降、

若江岩田地区ふれあい交流会をイコーラムで開催することで登録団体になりました。その後、「イコーラムフェスタ」には、コロナ禍で中止になったときを除いて、毎年参加しています。

2月20日(日) 13:00~15:00

第3研修室で「出前サロン」を開催します。

右写真は以前の様子

みんなでおしゃべりしましょう(参加費無料)。

【担当：通所部・おしゃべりサロン(東)】



2月12日(土)~2月26日(土)は、ギャラリー展示をします。

めざまめの活動がわかる展示です。

ナルクやめざまめのパンフレットは自由にお持ち帰りください。

【担当：広報部】



東大阪市内のさまざまな団体が集うイベントです。

皆さまお誘い合わせのうえ、是非ご来場ください!

## 新同好会の立ち上げのお知らせと募集

現在男性会員限定の「テキトーに美味しい男の料理教室」(レンチン料理・アルコールなし)の同好会立ち上げを計画しています。世話人は佐名木伸、北村憲正を予定。対象は、単身高齢男性のほか、今は奥さんが元気で「おーいお茶」と言って座っておられるだけの方を含みます。

会の目的は、コンビニ弁当に頼らずに健全な食生活を送れるようになることです。なお、過去に男性単身者宅への訪問型助け合いサービスに行った際、多くの方が昼間からアルコールを飲まれていたことから、ノンアルコールの会とします。

活動場所は、日下リージョンセンター調理室です。初回は2月3日(木)13時より開催します。

その他詳細は、メンバー全員で決めていきますので、奮って参加のほどお願いします。

申し込みは「めざまめ事務所」まで、1月21日(金)を締め切りとします。

# ん？ MaaS ってどういう意味？



## MaaS とはなんでしょう？

最近地下鉄に乗ると MaaS(マース)のポスターが掲示されていることにお気づきでしょうか。MaaS(Mobility as a Service)？

実は環境汚染問題への一つの取り組みとしてフィンランドで提唱された、自家用車を使わずあらゆる公共交通機関を、IT を用いて効率よく使えるようにするシステムなのです。

一人移動するためにマイカーを使えば燃料を無駄に使うことになり、ひいては交通渋滞の原因ともなります。

公共交通機関をうまく組み合わせて使えば、同じ資源を皆で分かち合っ使用することとなり温室効果ガスの排出は減るし、渋滞も少なくなる。環境への配慮、都市交通への負荷の軽減につながるというわけです。これが MaaS の目的のひとつ。更には運転がおっくうになってきた高齢者にとって、「マイカーに乗らない＝外出しない」ということにつながらないよう、交通手段の変革により高齢者が積極的に外出することによって健康増進に効果があり、医療費の減少と地域の活性化に役立つだろうということです。高齢者が健康を保てば健康保険の赤字解消の一助にもなります。

では具体的にはどのようなシステムなのでしょう。例えば東大阪に住む老夫婦が東舞鶴に住む孫に会いに行くとしたら。従来なら自宅からマイカーで高速道路を使って現地へ行くところですがそれでは資源の無駄遣い。MaaS の専用アプリに出発地と時刻など必要事項を入力すれば、それだけで当日自宅へタクシーが迎えに来て最寄りの駅へ、JR 大阪駅から東舞鶴駅までのチケット、駅からお孫さんのお家までのタクシーの手配まで全て行ってくれます。

当日荷物とスマホを持っていくだけ。切符を買わなくても改札口にスマホをかざすだけで面倒はほとんどなし。このシステムを運用するには JR、私鉄各線、地下鉄等公共交通機関やタクシー会社、決済するクレジットカードなどの金融機関その他が連携する大きなシステムの構築が必要になります。

大阪でも昨年の 3 月から社会実験が始まっています。冒頭のポスターはその告知なのです。これからも IT の技術が世の中を大きく変えていくことになるのでしょうか。(S.S.)

## 新入会員ご紹介

2021 年 12 月 (敬称略)

松浦 佐代子  
のり ひろ  
規 博

善根寺町

再入会  
古賀 由江

東石切町

どうぞよろしくお願ひします



Osaka MaaS 社会  
実験版アプリ



## 高畑名誉会長を偲ぶ会の開催について

コロナ禍での事業活動のご推進に対し心から感謝申し上げます。

標記の件、2020年2月8日のご逝去された高畑名誉会長のお別れの会、偲ぶ会は新型コロナウイルスの影響で延期のやむなきに至っていましたが、ワクチンの接種も進み、現在の感染状況等に鑑み、下記要領で開催することにしました。

### 記

- 開催日 2022年2月28日(月)
- 場所 大阪府立労働センター南ホール  
(エル大阪) 大阪府中央区北浜東3-14  
TEL: 06-6942-0001
- 時間 開始: 13時30分~15時
- 要領 会場の関係で当日の参加は来賓、近隣の拠点代表等120名、遠方の拠点についてはYouTubeで配信
- その他 詳細につきましては後日案内  
ナルク本部より

## ♪ みんなでたのしも会♪

電話とFAX: 072-980-7040  
東大阪市西石切町3-2-6(101.102)  
新石切駅から徒歩3分(ローソン北隣)

東大阪市の街かどデイハウス運営委託事業は、自立している高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活が続けられるよう、介護予防を図る観点から、国の方針に基づき東大阪府が高齢者対策の一環として取り組んでいる事業です。NPO法人ナルクめざめが運営事業者として新石切駅近くで実施しています。



## 事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供(11月分) 提供実人数 30人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	サポート活動	計
延べ人数	5人	11人	2人	18人	36人
点数合計	15点	39点	4点	64点	122点

2. 時間預託活動実績・利用(11月分) 利用実人数 11人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	3人	8人	2人	13人
点数合計	13点(寄付金支払)	13点	0点(寄付金支払)	26点

3. 奉仕活動実績(11月分) 奉仕実人数 63人

	イベント 関連	サロンと その活動	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	25人	2人	45人	6人	5人	1人	84人
点数合計	270点	2点	68点	6点	10点	87点	443点

4. 会員の動向(12月25日現在)

男 79名 女 161名 合計 240名 (178世帯)

5. 地域別会員数(12月25日現在)

やまなみ地区 148名 きらり地区 47名 ゆめ地区 40名  
大東地区 4名 その他 1名

2022年  
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	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
	31 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
2月	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	祝日	建国記念日	
	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

## 知っていますか？ 整理と整頓の違い

「整理」・・・必要なもの不要なものを区別すること

「整頓」・・・今あるものを見た目良く整えること

整理せずに整頓に取りかかると、一時的に整えられてもかたづけられないので、まず「整理」を！

- ① 物は使ってこそ活きる  
⇒しまい込まない。
- ② 買物時、本当に必要かどうかを考える。
- ③ 買いだめをしない。

※物を処分するときは、ほかの使い道がないか考えてみましょう。

・リフォームしたり、古いタオルは雑巾にして使用する。

・バザーやリサイクルショップも利用しましょう。

## ～片づけたら、こんなにいいことが～

- ① 時短で動ける・・・部屋がすっきりするので掃除時間が減る。
- ② 節約できる・・・無駄な買い物が減り、「いっぱい買う」から「質の良いものを必要だけ買う」に変化する。
- ③ 防災に繋がる・・・万が一、災害等で被害を受けた場合、片付けができていないと物が倒れたり、物が散乱して逃げ道の確保ができない。  
日頃から防災の意識を持ちましょう。
- ④ 心にゆとりが生まれる・・・部屋がきれいになると晴れやかな気持ちになり悩み事も掃除と一緒にすっきり片づけられる。

さあ♡今日から幸せなお片付けを♡

# 2022年1月～2月行事予定表

1月15日～2月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
1	15	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～12:00	めざめ事務所
	15	土		おしゃべりサロン(西)	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	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		2022年1月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	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(2部制)	10:00～15:00	めざめ事務所
	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	
2	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
	3	木		テキトーに美味しい男の料理教室	13:00～16:00	日下リージョンセンター
	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)
	4	金	変更	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	5	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～12:00	めざめ事務所
	7	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	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
	9	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	10	木		会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所
	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
	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	めざめ事務所	

## おしらせ

\* 「テキトーに美味しい男の料理教室」参加の男性の方は、2月3日(木) 13時に日下リージョンセンター料理室に集合してください。関西スーパーでの買い物から始めます。予算は800円程度を目安に考えています。

\* 今年めざめ役員改選の年です。自薦他薦問わずご応募お待ちしております。めざめ代表までお知らせください。

## 編集後記

干支の寅は「動」の意義があり、植物の例えとして草木が初めて地上に生ずる状態を表しています。そのため、芽の出たものが成長していく年であり、これから物事の象徴が生まれる年とも言われています。

(webより)

ほんの少しでも何かいいことできる年にしていきましょう！  
本年もよろしく願いいたします。

(k)