

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 2月号 No. 284

「めざめ街歩き 桜ウォーク」予定

4月3日（日）10時～12時ごろ

冬らしい寒い日が続きますが、お元気ですか？ 温かくなって4月の桜が満開の頃に散策したいですね。

詳しくは、3月号に掲載いたしますが、平らなところを「東大阪観光協会 街歩きボランティア」の説明を受けながら、お寺を見たり、桜の道を歩いたりします。10時～12時頃を目安に、場所の候補は、花園駅～ラグビー場～駅に戻るコースを考えています。

3月号で募集しますので、お楽しみに！

桜を見ながらウォーク

3月19日（土）13時30分～

桜が咲いていれば、見ながらウォーキングしましょう。集合場所は、東石切公園（正興寺山遺跡、東石切町2-4、ファミマ東石切公園前）です。ノルディック風ウォーキングを企画していますが、ポールのある人もない人も、身軽な服装でお集まりください。

ノルディックウォーキングってどうやって歩くの？のお話を、リーダーの佐名木さんに教わります。申込は、めざめ事務所まで。



2022年2月号の目次

- 1面 街歩き予定おしらせ
ノルディック予定
めざめ出前サロン
目次、賛助会員名
めざめお助け隊とは
- 2面 ナルクデー企画募集
男の料理教室報告
同好会麻雀講師募集
- 3面 総合事業担い手募集
新年互礼会報告
- 4面 ん？シリーズ
事務局だより
- 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、おしらせ、編集後記

めざめ出前サロンに来てね

「イコーラムフェスタ」に参加します

2月20日（日）13時～15時

イコーラム第3研修室にて 参加費無料

みんなでおしゃべりしましょう！

担当：通所部・おしゃべりサロン(東)

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**

東大阪市総合事業「助け合いサービス」

東大阪市も少子高齢化が進み、介護人材の不足が、喫緊の課題となっています。めざめは、平成29年4月から開始された「介護予防・日常生活支援総合事業」に参加するため、「めざめ訪問型お助け隊」を結成して、市が進める「訪問型助け合いサービス」いわゆる、要支援者と総合事業該当者の自宅を訪問し、簡単な日常生活の困りごとを支援する活動をしています。担い手の募集があります。詳しくは、3ページをご覧ください。

ナルクデーお知らせ 企画募集

ナルクデーに向けての活動案 募集!

4月〇〇日は、ナルク本部が「その日は地域の清掃活動を促進しよう」と呼びかけています。近年、新型コロナ禍にあって、活動を抑制されてきましたが、屋外活動でもあり、適切な予防対策を心がけ、今年は実施できないものかと検討しています。

2年半前は、新石切駅から石切神社の大鳥居のところまでの道路沿いを清掃しました。今年は、どこをどのようにするか意見を募集します。事務所までメールまたはFAX、電話でお願いいたします。



写真左は、前回2019.9.15のもの
東大阪市クリーンアップに参加

(企画案 例)

- ・前回通り新石切駅から事務所まで
- ・若江岩田駅周辺 ・永和駅周辺
- ・ウォーキングを兼ねてゴミ拾い



テキトーに美味しい男の料理教室(初回)

2月3日(木)13時より、初めての料理教室が開催されました。とは言うものの参加者は4人。まあ、少ない人数で始めてこれから眠れる男たちを起こそうと。今回の参加者にも80歳の独身男性で日頃料理しない人も参加されました。どう料理すればよいか、やったことがないから分からないとのことでした。

で、今回のお料理は「肉じゃが」。男性には人気があるが比較的簡単な料理です。会場は日下リージョンセンターの料理室。近くの関西スーパーで材料を買い集めてスタート。ジャガイモの皮むきから皆でやる。玉ねぎのくし切り、ニンジンの乱切り。NALCが2007年に作成した男の料理用のレシピ集を使って炒め、煮込んで完成へ。

そして試食。初めてにしては煮込みもしっかりしてまずまずの味。テキトーに美味しい。参加者一同まずは合格点。次回もぜひやりたいと意欲満々で次の献立は「チャーハン」と「ほうれん草のお浸し」に決まり、開催日は3月3日木曜日です。自分で料理してみたいと思っている男性諸君、是非ご参加を。特別な講師はいません。レシピを見ながら皆で作る体験型の料理教室です。味見して自分好みに作り上げて行きます。楽しそうでしょ!



めざめ麻雀同好会 指導者募集のお知らせ

ご希望があって超初心者向けの麻雀同好会を発足いたします。
つきましては麻雀牌の並べ方など一からご指導頂ける方を募ります。
ご本人さまでもご推薦でも結構です。
お心当たりのある方はめざめ事務所までご一報くださいませ。

担当 奥田政子



「訪問型助け合いサービス・通所型つどいサービス」従事者を募集

めざまでは、平成30年度から「訪問型助け合いサービス」「通所型つどいサービス」を実施しています。介護ヘルパー等の有資格者のほか、東大阪市が開催する養成研修（2日間）を修了することでサービス提供に従事することのできる「担い手」を募集しています。

3月に養成研修が開催されますのでお知らせします。担い手応募、または、研修受講を希望される方は、めざま事務所までご連絡ください。

< 3月に開催される 担い手養成研修 >

- 受講要件 : 東大阪市内に在住・在勤の方
ただし、東大阪市内外在住の方であっても、東大阪市内のボランティアグループ等で活動されている方または、活動される予定の方は受講可能です。
- 受講費用 : 無料
- 開催日 : 令和4年3月16日(水)から令和4年3月17日(木)まで
- 会場 : 若江岩田駅前市民プラザ多目的ホール(岩田町4-3-22 希来里施設棟5階)
- 定員 : 30人
- 申込期限 : 令和4年2月28日(月)
- 申込方法 : 受講申込書と本人確認書類のコピーを同封して、郵送にて東大阪市役所 地域包括ケア推進課宛にお申込みください。(申込書はめざま事務所でも準備できます)
- ※ 2日間連続の日程での受講となります。
 - ※ 会場へは、公共交通機関等でお越しください。
 - ※ 昼食については、各自でご用意ください。

2022年 めざま新年互礼会 アケマシテオメデトーゴザイマス

1月7日、めざまの令和4年がスタートしました。

5日6日とめざま会報紙1月号作成のため新年互例会は後回しになりましたが、



型通り代表の挨拶と乾杯。(時節柄お酒は少々自粛気味ではありました)

あとは気の置けない面々がそろえば何もいらない、去年の回顧、今年の抱負など堅いことは省いて今年もよろしく、楽しんで1年過ごしましょうということでした。

当日の互礼会も女性会員の参加人数が男性より多く、もっと男性会員が参加しやすいイベントを企画しようと、「めざまアグリ」で農業体験や、まさかの時のために「テキトーに美味しい男の料理教室」などを実施します。

これがめざま今年の行動目標です。今後とも参加しやすい活動を企画してゆきますので是非ご参加ください。(K&S)

ん？ 半導体が足りないとうなるの？

半導体は、銀行のATM、鉄道、インターネット、通信などのほか、高齢者介護のための医療ネットワークなど、社会経済の運営に中心的な役割を果たしています。新型コロナの流行が始まった頃、世界的に在宅ワークへの移行が進み、遠隔地で学習したり、仕事をしたり、交流したりするのに十分な機器が必要とされてパソコンやスマートフォンの需要が急増しました。また、自動車や家電製品などの耐久消費財の需要も増加しました。消費者の需要が急増する一方で、生産の継続に不可欠な半導体の需要も異常に増加しました。

しかし、半導体の需要が増えるにつれ、供給側の体制が整わないことが明らかになってきました。コロナの流行前に、多くの工場では最先端の半導体を生産するために生産ラインをシフトしていたため、自動車や家電製品に使われる大量生産型の半導体の需要に対応できていなかったのです。企業にとっては、この不足が足かせとなり、生産の減速や停止を余儀なくされています。

世界の半導体の87%は台湾、韓国、中国で生産され、その中の54%は台湾TSMC社で製造されており、限られた半導体の供給と偏った市場シェアのため、供給ネットワークの混乱を避けることはできません。新たな需要に対応するために十分な量の半導体を作るのに苦勞し、注文が山積みになっていき、受注残はどんどん増えています。

半導体に対する需要は非常に大きく、メーカーは現時点では需要を満たすことができません。また、新たな工場を建設するにもすぐにはできません。今後とも供給不足が続く、解消されるには長期間かかると思われます。今までは半導体が安く供給されていたおかげで、私達は高機能低価格の製品を何の不思議もなく使ってきましたが、近いうちに多くの半導体を使った高機能な製品は高級品で手が届かなくなるようになるかもしれません。石油が不足すればガソリンが高くなるように半導体が足りなくなれば値段が上がる。高機能を求めるのではなく、程ほどの機能で満足する。それも大切な考え方かもしれません。(S.S.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (12月分) 提供実人数 31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	2人	15人	1人	19人	37人
点数合計	11点	40点	5点	72点	128点

2. 時間預託活動実績・利用 (12月分) 利用実人数 12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	9人	1人	13人
点数合計	11点 (寄付金支払)	9点	0点 (寄付金支払)	20点

3. 奉仕活動実績 (12月分) 奉仕実人数 50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	0人	4人	45人	7人	8人	0人	64人
点数合計	0点	29点	69点	14点	16点	0点	128点

4. 会員の動向 (1月25日現在)

男 79名 女 160名 合計 239名 (177世帯)

5. 地域別会員数 (1月25日現在)

やまなみ地区 150名 きらり地区 46名 ゆめ地区 40名 郵便、その他 3名

上記データには、総合事業従事者の活動を含んでいません。(収益事業のため)

2022年
街かどデイハウス
だより



街ダイブログ



街かどデイハウス予定表 (2/16~/3/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略) 習字		
	午前	午後			
2月	16	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	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	祝日	天皇誕生日	
	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
3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	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	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	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	

声帯も老化するが 訓練で若返り!

声も老化します

高齢になると声がかすれたり、高音が出にくくなる。いわゆる「老人声」になってしまいます。

☆発声のメカニズムとは？

気管の入り口に「声帯」という2本の筋肉の幕があります。その2本がピタリと寄り添うことで声の響きになります。

声帯が老化すると、ピタリと寄り添えなくなり振動幅が狭くなり、高齢者特有の「かすれ声」になるわけです。

※声帯が老化すると・・・

全身に力が入らなくなり、歩き方もヨタヨタ歩きが目立つようになります。

～声を出す訓練をしましょう～

①おしゃべりをする

楽しい会話をしましょう

遠方に住んでいる方との会話は電話でも楽しめます。

②音読をする

新聞や読んでいる本を声に出して読みましょう

絵本も楽しいと思います。

③歌を歌いましょう

家事をしながら、お風呂に入りながら好きな歌を歌いましょう。歌詞がわからなければハミングでもOK



♪ みんなでのしも会 ♪

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)

口腔ケアに大切な「パ・タ・カ・ラ」を利用すれば一石二鳥です。

発声に関与する筋肉を含め、筋肉の衰えは何歳であろうと、訓練さえすれば必ず回復します!

2022年1月～2月行事予定表

2月16日～3月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
2	16	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
	17	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木		2022年2月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	17	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
	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	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざめ事務所
	19	土		おしゃべりサロン(西)	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	19	土		イコーラムフェスタ	13:00～15:00	イコーラムホール
	20	日		イコーラムフェスタ(出前サロン参加)	13:00～15:00	第3研修室
	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
	28	月		パソコン勉強会サロン(2部制)	10:00～15:00	めざめ事務所
	28	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
3	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	変更	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	3	木		テキトーに美味しい男の料理教室	13:00～16:00	日下リージョン料理室
	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)
	5	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	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

- * 2022年度のめざめ総会の日程が決まりました。
2022年6月18日(土)午後1時から、希来里6階イコーラムのホールにて開催いたします。密にならないよう大きなホールを予約いたしました。
- * 今年は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。
- * 「めざめアグリ同好会」は不定期ですので、行事予定表には記入していません。

編集後記

ようやくコロナが収まるかと思ったら、オミクロンがやってきました。感染力はきついとあちこちで喧伝されると、怖くて出られないし、うつしてもいけないから閉じこもりがちになる。なったらなつたで、きっと白い目で見られる。家族や子どもにも注意されるし、じっとしてれば体力落ちて筋力弱る・・・困ったものだ。スマホかパソコンのLINEで、自分の家から「リモートごはん会」でもやってみる？ (k)