

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

2022年



東大阪・大東拠点 4月号 No. 286



〒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>

めざまめ総会の予定

2022年6月18日(土)

開催日時が決まりました。令和4年度の総会は、2022年6月18日(土)午後1時半より(開場は1時)若江岩田駅前イコーラム多目的ホールで開催されます。約1時間の総会の後、

- ①東大阪市危機管理室より災害時のトイレの使い方などのお話
- ②ペンシルバルーンのみぎーマモルさんが来場して、実際に皆さんで作っていただく予定です。

楽しんでいただけるよう企画しています。ぜひご参加ください。



2022年4月号の目次

- 1面 めざまめ総会お知らせ
箕面の桜体験記
目次、賛助会員名
- 2面 桜街歩き報告
新入会員ご紹介
- 3面 ノルディック報告
男の料理教室について
- 4面 聞こえの勉強会(東)
事務局だより
- 5面 街かど「みんなでのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定、
お知らせ、編集後記



桜探しウォーク

2年程前から年に3、4回行っている里山歩きで今回は箕面の滝を見に行ってきた。阪急電車で箕面まで行き、駅から滝までは歩き易い道で、30分程川のせせらぎを聴きながら緑の中をなかなか心地よい歩きになりました。

カワセミを撮ろうとカメラを待ち構えている人もいて、探したサクラも所々に咲いていて歩くのが楽しくなりました。

又、もみじの木が多く秋に来たらさぞかし綺麗だろうと思われました。(N.S)

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**、
豊友 株式会社、

社会福祉法人 **春光園**、
社会福祉法人 **川福会**



「めざまめ街歩き 桜ウォーク」報告

4月3日(日)10時にめざまめの参加者16名が近鉄花園駅前に集合して、東大阪観光協会まちガイドボランティアのご協力のもと検温、パンフレットを頂き出発しました。

元祖ラグビーロードの花園商店街を過ぎ、天井川だった吉田川の堤防道を歩き、西昌寺(融通念仏宗)で、不動尊や十三仏の話などもボランティアさんが交代で説明して頂く。

ラグビー神社の吉田春日神社では、木製のラグビーボールに願いを託し、桜いっぱいの花園中央公園で集合写真を一枚。

ラグビーの森では、ラグビーの優勝校のプレートが並べられていました。水害の時にはグラウンドに水が貯められるようにできているとか説明は興味深いものでした。その後、美術館に行く人、東花園駅に向かう人など自由解散しました。

あいにくの雨予報でしたが、ほんのお湿り程度の雨で、おかげさまでラグビーの森は広々として貸切り状態となり、しっとりとした桜の木々もいきいきとしていました。今まさに散らんとする風情が落ち着きをもたらしてくれました。

東大阪観光協会まちガイドボランティアの7名の方々にはたいへんお世話になりました。ありがとうございました。(K)



新入会員ご紹介

2022年3月(敬称略)

松山 ^{てるこ} 晃子

菱屋西 ^{とき} まさこ
土岐 正子

菱屋西

どうぞよろしくお祈りします



自分のからだは自分で守れ

テキトーに美味しい男の料理教室へのお誘い



昨夏は大変暑かった。清涼飲料水をかぶ飲みし、氷菓は食べ放題。拳句の果て夏の終わりの健康診断で「糖尿病です。入院してもよいくらい。」とのご託宣。家系の中で当該のものはおらず、詰まる所わが身の不摂生以外原因がないわけでこれではご先祖様に申し訳ない、治すしかありません。

管理栄養士さんのアドバイスを受けて糖質オフ、粉もの制限など今まで好き放題してきたことを見直しました。食料品を買うときには成分表示を熟読するようにも。すると、レトルト食品などちょっと手を加えればおいしく食べられるものの殆どが糖質まみれ。またうどんやパスタ類、パンなど粉もの食品がどれ程多いか。つまり、簡単に食べられるものは体に良くないものが多いということです。

それでは体に良い食事は自ら作って糖質を抜くしかない。肉じゃがは砂糖を使わずパルスィートなど甘味料を使えば糖質オフになるし、ほうれん草のお浸しにかけるタレも糖質オフにできます。ご飯はきっちり計って一膳 150g に。そうして 1 ヶ月やってみるとなんと、いっぺんに体質改善、日頃の食事のとり方がいかに大事かを痛感しました。

「テキトーに美味しい男の料理教室」では自ら料理して納得したものを食べて身を守ろうと考えました。人に食べてもらう料理は目指しません。自分さえよしと思えばそれでいい。偉そうな講師もいません。難しい料理は作りません。ちょっと達者なメンバーがシェフになって和気あいあい楽しくやっています。外食やインスタント物ですませているオトサン達、やってみると案外楽しいですよ。是非ご参加ください。

毎月第一木曜日（変更有り）の 13 時から。日下リージョンセンターの 2 階料理室にお集まりください。費用は買い出し分を折半、¥500～¥800 くらいです。お待ちしております。（S）



桜を見ながらウォーク報告

桜は咲いていなかったのですが、ノルディックウォーキングを体験してみようと 13 名の皆さんにお集まりいただきました。

日下リージョンセンターさんのご協力を得て皆さんストックを持って体験することができました。ちょっと寒かったのですが歩いているうちに温まり、終わったころには皆さん大満足。これからも続けていきたいとの声をいただきました。

健康維持こそめざめのテーマ。今後とも開催したいと思います。是非ご参加下さいね。（s）



2022 年 3 月 19 日（土）13:30～
東石切公園（ファミマ東石切公園前）にて
リーダーは佐名木伸さん

「聞こえの勉強会」を開催します【“おしゃべりサロン(東)”主催】

日 時：令和4年5月21日（土）10:00～11:30 [受付：9:30～]

会 場：ゆうホール（めざま事務所の西隣り）

内 容：高齢者の難聴と補聴器について

講 師：曾我部 未緒さん（パナソニック補聴器株式会社 プラザ大阪）

参加費：200円（非会員の参加も可能）【定員：30名、先着順】

申込み：めざま事務所に5月13日（金）までに連絡ください

4月の西地区に続いて、東地区でも高齢者の難聴、補聴器の種類や費用などについての勉強会を開催します。是非、ご参加ください。

「西のおしゃべりサロン」からのお知らせ

発足当初の令和元（2019）年11月から2年半の間、ご自宅を会場に開放して下さっていた西村龍太郎さんから「コロナ禍の中、ソーシャルディスタンスを保つことがどうしてもむずかしいので、会場提供を辞退したい」旨の申し入れがありました。ということで、「西のおしゃべりサロン」は当分の間休止します。西村さん、この間、本当にありがとうございました。

※ “西のおしゃべりサロン”主催の「聞こえの勉強会」は、4/16(土)に市民多目的センターで予定どおり開催します。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供（2月分） 提供実人数 28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	1人	11人	2人	20人	34人
点数合計	4点	28点	6点	55点	93点

2. 時間預託活動実績・利用（2月分） 利用実人数 7人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	1人	6人	1人	8人
点数合計	0点（寄付金支払）	6点	0点（寄付金支払）	6点

3. 奉仕活動実績（2月分） 奉仕実人数 51人

	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	4人	44人	11人	9人	1人	69人
点数合計	8点	65点	24点	22点	41点	160点

4. 会員の動向（3月25日現在）

男 76名 女 159名 合計 235名 （175世帯）

5. 地域別会員数（3月25日現在）

やまなみ地区 144名 きらり地区 46名 ゆめ地区 41名 大東地区 3名 その他 1名

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 (4/16~5/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
4月	18 月	介護予防 マージャン	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 マージャン	リーダー青山文夫
	26 火	介護予防 太極拳	藤本 陽子
	27 水	介護予防 手芸	藤森三千代
	29 金	祝日	昭和の日
5月	2 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	3 火	祝日	憲法記念日
	4 水	祝日	みどりの日
	6 金	介護予防 習字/麻雀	藤本 陽子
	9 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	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	介護予防 折り紙/麻雀	藤弘恵津子

～出会いの春～

多くの人々が新しい環境での第一歩を踏み出す季節「春」 職場や学校で友人・同僚たち仲間との様々な出会いが待っている。

それがいつも期待どおりのものとは限らず、時として苦手な仕事や虫の好かない人との出会いになる場合もある。だが、人は出会うべき時に、出会うべき人やものごとに出会うと言われている。人も仕事も、皆何らかの意味を持って出会っている。

自分には向かないと思っていた仕事や、やってみると面白く、それまで知らなかった自分の適性を発見できるかもしれない。

ともに過ごすうちに、その人からいろいろな気づきや刺激が得られ、生き方考え方が変わることがある。

出会いは自らの可能性を広げ、成長するチャンス♡

その貴重なチャンスを生かすも殺すも自分次第！

尻込みせず新しい環境に積極的に飛び込んでいきましょう！

そこから又新たな出会いが生まれ、仕事の幅も人の輪もさらに大きく膨らみ、毎日がより豊かになっていくことでしょう。 PHP 冊子抜粋より

人の目を求めない美しさ

なにか極みない美しさ

人の目を求めずに咲く

小さき花の美しさ

★詩/加島祥造★



♪ みんなでたのしみ会 ♪

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)

2022年4月～5月行事予定表

4月16日～5月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	16	土	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざめ事務所
	16	土	聞こえの勉強会(おしゃべりサロン西)	10:00～11:30	市民多目的センター
	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	10:30～12:00	めざめ事務所
	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	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木	2022年4月度・部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	木	さくら体操教室・木曜日(通所型つどい)	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	25	月	さくら体操教室・月曜日(通所型つどい)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	25	月	パソコン勉強会サロン(2部制)	10:00～15:00	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・木曜日(通所型つどい)	9:30～11:45	菱屋西公民分館
5	2	月	さくら体操教室・月曜日(通所型つどい)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	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
	6	金	豊浦体操教室(通所型つどい)	9:45～11:45	豊浦自治会館(枚岡)
	6	金	テキトーに美味しい男の料理	13:00～16:00	日下リージョンセンター
	7	土	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	月	さくら体操教室・月曜日(通所型つどい)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	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	さくら体操教室・木曜日(通所型つどい)	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	12	木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所
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	きり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

*「新入会員説明会」が4月12日(火)10時からゆうホールで開催されます。奮ってご参加ください。

*「訪問型助け合いサービス・通所型つどいサービス」従事者研修に新規に3名の方が研修を受けてくださいました。これからよろしく願いいたします。

編集後記

薄茶色の生駒山のところどころが桜色に染められて、全体にふんわり明るくなりました。

桜の頃は気温の変化などが激しく体調を崩したり花粉症の人もです。最近では「気象病」という病気もあるそうで、年齢とともに体調維持管理が重要課題になってきます。でも、一番大切なのは、毎日を穏やかな気持ちで過ごせることでしょうか、人間の永遠の課題ですが、、、(k)