

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 5月号 No. 287

## 総会前の代表ご挨拶

先月号でお知らせしましたように下記の通り第27回定時総会を開催いたします。

23回の総会時に代表に就任してから今日まで、皆様からのご協力のお蔭で一応の成果を上げることが出来ました。これからは、マンネリ化を防止すること、出来るだけ多くの後継者を育てることを目的に代表を交代することにいたしました。

ボランティアは、これからも私の人生において生きがいの一つですので、暫くの間は提供者として時間預託活動と収益活動に専念すること、又、事務局に残り、「めざめ」発展のために努めて参りたいと思っています。是非とも当日はご来場いただき、新役員をお励まし頂きますようお願い申し上げます。 北村憲正

### 2022年5月号の目次

- 1面 めざめ総会お知らせ  
代表挨拶、目次、  
賛助会員名
- 2面 新入会員説明会報告  
ナルクとは何か
- 3面 聞こえの勉強会(西  
ん?シリーズ 骨伝導
- 4面 続き、事務局だより  
こんなお店 見つけた
- 5面 街かど「みんなで  
たのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定、  
おしらせ、編集後記

#### 第27回「めざめ」定時総会のご案内

会場 東大阪市立男女共同参画センターイコーラム  
近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里 6階ホール  
日時 令和4年6月18日(土)  
受付開始13時、スタート13時30分  
出欠のお返事をお願い致します

会員氏名	○をつけてください
	出席 欠席

欠席の方は下記の欄に委任状の記入願います

#### 委任状

総会議長殿 2022年 月 日

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_

締切日:5月31日(火)までお願い致します。

## めざめ総会の予定 2022年6月18日(土)

令和4年度第27回定時総会は、2022年6月18日(土)午後1時半より(開場は1時)若江岩田駅前の希来里6階イコーラムホールにて開催されます。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ま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。

\*めざめ会員全員に左記のような総会はがきをお送りいたしますので、出欠を記入の上ご返送ください。宛名書きの方へはご意見も書けますので、ひと言お願いいたします。

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

# めざまし新入会員説明会



2022年4月12日(火)10時～11時半、めざまし事務所隣のゆうホールにて開催されました。コーディネーター連絡会の主催で開催され、参加者は総勢19名。北村代表がパワーポイントを使って詳しく易しく約1時間説明され、配布された「新入会員への説明マニュアル」は家で目を通すようにとのこと。休憩後、いくつか質問があり、奥田副代表が答えました。



## 質疑応答 Q&A

Q1、ナルクとめざましの関係は？下部組織ですか。

A、ナルク全体が一つの組織で、東大阪市と大東市にある拠点を「めざまし」という愛称で呼んでいます。

Q2、会員 235 名一人ひとり何が出来るかを広報しないのですか？

A、入会時に書いて貰ったものは、ナルクが把握しているが、個人情報でもあり、直接やりとりしてトラブルになる場合もあるので広報していない。

Q3、今まで頼まれても、何をするとところかわからなかったので参加していなかったが、だいたい内容がわかったので何か活動してみたい。

A、嬉しいです。よろしくお願いいたします。(拍手あり)



## ナルクとは何か

故 高畑名誉会長(元松下電器専務)が、退職後に社会貢献のために活躍できる場を創設  
理念は「自立」「奉仕」「助け合い」をもとに、生きがいを見出すこと  
活動内容は、①時間預託活動、②奉仕活動、③自立活動などがある

①時間預託活動=会員同士の助け合い活動で、預託点数の利用ができる

②奉仕活動=会員外への社会貢献活動で、奉仕活動の点数は付くが点数の利用はできない

③自立活動=自分たちが楽しむために、同好会活動やウォーキングなどで親交を深める

その他に「めざまし」では、

\* 東大阪市の委託事業(街かどデイハウス・みんなでたのしも会)

\* 総合事業(ごみ出し、体操教室など)

自発的にこういうことがしたいと思われる方は、是非めざまし事務所までお知らせください。

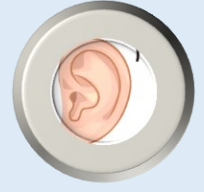
同好会活動も3名以上で作ることができます。

イベントのアイデアなども出し合って活動していきましょう。





# 「聞こえの勉強会」が開催されました



## “西のおしゃべりサロン”主催



4月16日(土)10:00~11:40、市立市民多目的センターで、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)を講師にお招きして、「高齢者の難聴と補聴器について」のテーマで「聞こえの勉強会」を開催しました。

当日は、会員12名が参加、曾我部さんのお話のあと、活発な質疑応答があり、予定の終了時刻を少し過ぎてしまいました。

終了後に回収したアンケートには、「アフターケアも充分のようで、いろいろとよくわかりました。」

「補聴器が必要と思うときが来ると、何処へ行こうかと迷うと思いますが、安心して相談できる所を知ることができました。」



「いずれはお世話になる補聴器、今まで目にとめることもなく過ごしてきましたが、実物を見せていただき、いい勉強になりました。今まで他人事と思っていたことが我が身に降り掛かってきました。」などの感想が寄せられました。曾我部さん、ありがとうございました。

(Y.T.)

※ “おしゃべりサロン(東)”の主催で、5/21(土)10:00~11:30(受付 9:30)、事務所西隣の「ゆうホール」で同じ勉強会が開催されます。

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(非会員の方もご参加いただけます。定員 30名)

勉強会の詳しい内容は、次号でお伝えします。

## ん？ 骨が音を聞く？

### 骨伝導ヘッドフォンって何？

私達は全ての音は耳から入り耳道を通して鼓膜を震わせ内耳から聴神経につながると理解してきましたが、もう一つの音を感じる方法が注目されています。これはヘッドフォンを耳の穴に入れるのではなく、こめかみあたりに装着する。つまり、骨を音波を使って振動させて内耳に音を認識させ聴神経につなげるという方法です。

この方式のメリットは

・軽いので長時間装着していても気にならない

- ・音がきれい
  - ・バッテリー駆動時間が長いので長時間継続使用が可能
  - ・耳をふさぐことがないのでストレスが少ない
- 逆にデメリットは
- ・高級品
  - ・耳がふさがれていないので騒音状態では雑音が入り全く聞こえない

従って使用環境がかなり制限されてしまいますのでごく普通に誰でも使用するものではないでしょう。コロナ禍の環境で個室で長時間パソコンに向かい、リモートで会議に参加するビジネスマンや、音楽を聴きながら長時間ランニングするアスリートたちには人気が高いようです。また、鼓膜に障害がある難聴者にも良いようですが、残念ながら自然な会話では骨に振動を与えられないため、マイクロフォン経由になってしまいますのでこれも一般的ではありません。今では高性能の補聴器が開発されていますのでそちらがおすすめです。

補聴器に関しては、前ページでご案内のように5月21日に「おしゃべりサロン(東)」主催で「聞こえの勉強会」が行われます。聴覚の衰えは今後とも私たちにとって重要な問題になってきます。この機会に是非お話を聞いてみてください。(S.S.)

## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績・提供 (3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	2人	11人	2人	19人	34人
点数合計	5点	28点	14点	67点	114点

### 2. 時間預託活動実績・利用 (3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	2人	6人	2人	10人
点数合計	1点(寄付金支払)	12点	8点(寄付金支払)	21点

### 3. 奉仕活動実績 (3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	45人	6人	7人	1人	63人
点数合計	16点	66点	12点	19点	60点	173点

### 4. 会員の動向 (4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 (4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

## 「こんなお店 見つけた」 菓匠庵 白穂 石切店

本店は若江岩田ですが2年前に芝と南日下の中間に2号店が。おすすめはあんドーナツ(税込130円)ゴルフボールくらいの大きさで程よい甘さは黒糖を使っているからかな!

営業時間 9:30 から 18:00 定休日は火曜日  
電話 072-943-2222 駐車場7台分あります。



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 (5/16~/6/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
5月	16	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	17	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	18	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	20	金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	23	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	24	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	25	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	27	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	30	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	31	火	介護予防	フリー	藤本 陽子
6月	1	水	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	3	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	6	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	7	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	8	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	10	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	13	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	14	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	15	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子

~春キャベツを美味しく~

① 春キャベツの特徴

冬のキャベツと比べて、見た目は丸く葉の巻きがゆるくなっている。柔らかい葉の食感とみずみずしさを楽しみましょう。

② 保存のコツ

芯から傷みだすので、丸ごと保存するときは芯をくり抜き、水で濡らしたキッチンペーパーを詰めてビニール袋に入れると冷蔵庫の野菜室で約1週間保存できる。

③ 美味しくて簡単な「酢キャベツ」

洗って水気を切って千切りにしたキャベツ 500g を袋に入れ、酢 1 カップ、塩 小さじ 2 を加えてもむ。冷蔵庫に半日置いたら食べごろになる。

お酢のちよい足しアイディア

① 味噌汁

味噌汁お椀 1 杯に酢 小さじ 1 を加える。

② きんぴら

酢を入れることで醤油を控えめにできて、さっぱりとした味わいになります。

③ カップ麺

酢 小さじ 1、ラー油を好みで足すと、酸辣湯風になります。

~ラップ活用術~



① 丸めてスポンジ代わりに

くしゃくしゃに丸めて食器を洗うと、少しの洗剤でよく泡立ちます。

② 体に巻いて冷えを防ぐ

ふたつ折りにした新聞紙の上からラップを巻き付ければ、体を冷やさない腹巻代わりにできます。

♪ 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5月～6月行事予定表

5月16日～6月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所	
5	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	めざまめ事務所	
	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	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	
	19	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所	
	19	木	2022年5月度・部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所	
	20	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)	
	20	金	中止 カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切	
	20	金	変更 テキトーに美味しい男の料理(5/6から)	13:00～16:00	日下リージョンセンター	
	21	土	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所	
	21	土	聞こえの勉強会(おしゃべりサロン東)	10:00～11:30	ゆうホール	
	21	土	街デイ連絡会総会	13:00～15:00	希来里	
	23	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	
	23	月	パソコン勉強会サロン(2部制)	10:00～15:00	めざまめ事務所	
	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	めざまめ事務所	
	26	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	
	30	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
	31	火	ナルク本部総会	13:00～	大阪産業創造館	
	6	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・木曜日(通所型つどい)	9:30～11:45	菱屋西公民分館
3		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)	
4		土	おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所	
6		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	
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	西岩田自治会館	
8		水	会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所	
8		水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター	
9		木	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	
9		木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざまめ事務所	
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	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	
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		

## 編集後記

めざまめ会報を担当させていただいて6年になり、次号2022年6月号より担当を交代することになりました。行き届かないことたくさんありましたが、温かいご支援いろいろとありがとうございました。

新編集長の下、新しい会報をお届けできるのではないかと心待ちにしております。今後ともご支援の程よろしく願いいたします。長い間、ありがとうございました。(北村博子)

## お知らせ

\*みなさんの身近な美味しいお店、「こんなお店見つけた」にご投稿ください。めざまめ事務所まで。

\*めざまめ事務所にIさんより3月に1万円ご寄付頂きました。