

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>



めざまめ

東大阪・大東拠点 7月号
No.301

めざまめバザー、開催します

2年前に開催し、好評を博しましたバザーは次のように決まりました。

開催日：令和5年10月29日 日曜日

会場：東大阪市東山町 ゆうホール

(石切神社南の大鳥居前)

前回同様に出品・出展くださる方を募集いたします。作りためた作品で、絵画・習字・墨絵・はがき絵俳句などのアート作品、編み物・袋物・ハワイアンキルトなどの手芸品、もう着なくなった着物や洋服など、あるいは額に入った絵画や写真、誰かに使ってもらいたいような贈答品や台所用品などなど……。

また、ご自分の作品を皆さんに見ていただく「展示」希望、作品を自ら販売してみたいと思われる方にもご利用いただけます。

募集要項は次号(8月号)以降随時ご連絡することになります。が、出店してやろうとお考えの皆さん、今からでも準備をお願いします。荷物を取りに来てほしい、持参するなどのご要望にもお応えすることもできます。

バザーに関してご提案、ご意見等ございましたら何なりとご連絡ください。

連絡先 ☎ : 072-940-6955 E-mail : nalc.mez@axel.ocn.ne.jp めざまめ事務所宛

目次	
1面	バザーについて 賛助会員様のご案内
2面	第28回総会報告 新入会員ご紹介
3面	担い手研修のご案内 こんな店みつけた
4面	めざまめ文壇 会員動向
5面	街かど情報室 “みんなで楽しむ会”
6面	行事予定表 編集後記



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

社会福祉法人川福会

めざまめ第 28 回定時総会が開催されました。

NALC めざまめの 1 年の活動実績を会員の皆様にご報告し、令和 5 年度の活動計画のご承認をいただき総会が東大阪市立東体育館 3 階大会議室で開催されました。開会にあたり、この 1 年間にお亡くなりになった会員様へ黙とうをささげ、引き続き奥田代表から開会の挨拶、来賓であるニッポン・アクティブライフ・クラブの神野会長からお言葉をいただきました。その後議長が選出されて 49 人の会員様の出席、112 人の委任状をいただいて総会が成立したとの報告があり以下の議案が説明されました。



第 1 号議案 令和 4 年度 事業・決算・監査報告

第 2 号議案 令和 5 年度 事業計画

第 3 号議案 令和 5 年度 予算

第 1 号議案に関しては伊藤 健一監査役から正確に処理されている旨報告があり、その後出席者全員による承認をいただきました。

以下第 2 号、第 3 号議案に関しても承認いただいて総会は無事終了しました。

その後はアトラクションに移り、「素人寄席 天満天神亭」の天神亭 縁花さん、天満家 うつぼさんご二人の落語が上演され、素人とは思えない語り口で抱腹絶倒、楽しい時間を過ごせました。



天神亭 縁花さん



天満屋 うつぼさん

6 月度新入会員のご紹介

日下町 3 丁目 今井 光子さん

西石切町 1 丁目 大西 幸子さん

ご入会ありがとうございます。よろしく申し上げます。



その他お二人の会員様から寄付を頂戴しました。有難く感謝申し上げます。

「訪問型助け合いサービス・通所型つどいサービス」 事業従事者を募集

めざめでは、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。

8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、めざめ事務所までご連絡ください。

＜8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5年8月30日(水)・31日(木)9:30～17:00（計2日間）

会場：イコーラム（若江岩田駅前・希来里施設棟 6階）

定員：30人

申込方法：申込書と本人確認書類（運転免許証など）の写しを、7月31日(月曜日必着)までに 〒577-8521 東大阪市役所 地域包括ケア推進課宛てに郵送。

※ 申込書は市ウェブサイトからダウンロード可（めざめ事務所でも準備できます）。申込要件など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。下記にお問い合わせください。

問合せ先：東大阪市役所 地域包括ケア推進課

電話：06-4309-3013 FAX：06-4309-3814

こ ん な 店 み つ け た

近鉄バス四條畷行き「寺川」下車徒歩約5分のベーカリーカフェ「ガウディ」。揚げカレーパン日本一のお店です。230円。ビーフの塊がごろっと入ってボリューム満点。パンを買うと店内カフェでコーヒーが200円です。



店舗全景



店内カフェ



日本一カレーパン

めざめ文壇

(川柳)

メエメエやぎさんの投稿

ビンボーとうらのチャイムが詐欺撃退

しわくらの手のモデルならすぐなれる

脱マスク余所行きの顔久しぶり

何気ない日頃の行動を上手く句にまとめられますね。思わず笑って
しまいます。

(俳句)

濱 華音さんの投稿夏編

動くたび しなだれかかる 蒸し暑さ

相槌を 打つかのごとく 蛙鳴く

雨だれの 音色は自然の オーケストラ

これからの季節をこんな豊かな感性で切り取れる。素敵です。

松野 明子さんの投稿

蜜豆とオーダー友と長話

時間を忘れて至福の時間を過ごされたのでしょっね。

今月もありがとうございます。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (5月分) 提供実人数 41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	3人	13人	1人	17人	34人
点数合計	13点	30点	4点	58点	105点

2. 時間預託活動実績・利用 (5月分) 利用実人数 24人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	4人	8人	1人	13人
点数合計	6点	11点	0点	17点

3. 奉仕活動実績 (5月分) 奉仕実人数 45人

	福祉関係	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	3人	3人	42人	14人	6人	4人	58人
点数合計	6点	15点	59点	270点	12点	8点	100点

4. 会員の動向 (5月31日現在)

男 67名 女 154名 合計 221名 (169世帯)

5. 地域別会員数 (5月31日現在)

やまなみ地区 136名 きらり地区 41名 ゆめ地区 39名 大東地区 3名 その他 2名

2023年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (6/16~7/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
17 月	祝日	海の日	
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
7月 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	
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	
8月 1 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
2 水	介護予防	カラオケ	街かど
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	
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	山の日	
14 月	盆休み		街かど休み
15 火	盆休み		街かど休み

~豆乳のアレコレ~

豆乳のパワーをもっと美味しく、効果的に頂くためのアレコレをご紹介します！

- ① 豆乳を飲むのにお薦めのタイミングは？
食前やおやつとして飲む→満腹感が得られる
食べ過ぎ防止になる
運動後→筋肉に欠かせないたんぱく質を補える
- ② 調整豆乳と無調整豆乳の違いは？
調整豆乳→コップ1杯で8.8gのたんぱく質
無調整豆乳→コップ1杯で6.56gのたんぱく質
- ③ 豆の匂いが苦手な方でも飲みやすい方法は？
ココアやコーヒー、ジュース類と混ぜ合わせると飲みやすい。
- ④ 豆乳と合う飲み物は？
味噌汁に入れると→まろやかな味になる
レモン汁と合わせると→豆乳にとろみが生まれ
爽やかなヨーグルト風味に！砂糖やハチミツは
お好みで。
甘酒に入れると→ビタミンB群豊富な甘酒と
たんぱく質豊富な豆乳は相性抜群！

暑い日には冷たくして、クーラーで冷えたときはホットで是非ど~ぞ♥



♪みんなであたのしも会♪

TEL&FAX 072-980-7040

東大阪市西石切町2-6-101.102
(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)

☆お盆休みのお知らせ☆

8月14日(月曜日)

8月15日(火曜日)

8月16日(水曜日)

以上3日間です。



2023年7月～8月行事予定表

2023年7月16日～2023年8月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
7	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	13:30～16:00	めざめ事務所
	19	水	小若江整骨院体操教室	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	7月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	20	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	21	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ
	22	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	24	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	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	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	27	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	31	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
8	2	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	2	水	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	3	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	4	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	5	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	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	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	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	10	木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～16:00	めざめ事務所
	12	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市立東体育館
	12	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	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

《編集後記》

- ★「バザー」前回の好評を受け、また皆様の期待にお応えすべく、準備委員会が発足しました。充実した催しにすべく、検討を重ねて参ります。
- ★7月1日、日下町の原始ハスが見事な花を咲かせていました。中山年雄さんが写真を送ってくださったので、オマケページに掲載しました。是非ご覧ください。
- ★その他めざめ紙に関するご意見・掲載希望等ございましたら事務所宛ご一報ください。

お手持ちのスマートフォンで右のQRコードを読み取ってください。
この会報とオマケページをカラーでご覧いただけます。

めざまめ7月号のオマケページ

7月1日早朝 中山年雄さん撮影 「日下の原始ハス」

