

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>

2023年



東大阪・大東拠点 8月号 No. 302

ナルクデー地域貢献実施！

NALC では、設立された1994年4月20日を記念して毎年4月20日をナルクデーとし、地域社会への貢献活動を進めてきました。7月にお届けしました NALC 広報紙で全国各拠点のナルクデーの取り組みが掲載されておりましたが、めざまめは東大阪市環境部美化推進課の地域清掃実施計画との連携を取るべく、9月17日に実施いたします。

当日は下記実施要領通り、7時45分に大阪シティ信用金庫（新石切店）前に集合して、新石切駅前 から掃除をスタート。石切神社大鳥居までの南側道路両サイドをめざまめ事務所に向かって進みます。

《実施要領》

実施日：令和5年9月17日（日曜日）、朝8時から9時ごろまで

集合場所：午前7時45分、大阪シティ信用金庫 新石切店前

持ち物：飲み物、帽子、タオルなど

その他小型清掃道具などあればご持参ください。

めざまめで準備しているもの：

会員へのボランティア保険（年間で加入済み）、軍手

めざまめユニフォームエプロン

市から支給して頂けるもの：

透明ゴミ袋

ごみ集積場所（予定）：

① 大阪シティ信用金庫前にある八尾土木の建物横（道路沿い）

② 石切神社の大鳥居北側グランド横（道路沿い）

参加して下さる方は、めざまめ事務所までご連絡ください。

電話 072-940-6955

会員各位のご協力宜しくお願い致します。



この旗の下に集まれ

2023年8月号の目次

- 1面 NALC デー開催について
目次、賛助会員名
- 2面 NALC 神野会長計報
かよいの場大交流会
のご案内
- 3面 めざまめウォーキング
の案内
天候緊急時の対応について
新入会員ご紹介
- 4面 めざまめ文壇
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、
おしらせ、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**

訃報 NALC 第2代神野会長急逝

NALC めざまめの第28回総会に来賓としてご来場頂いた、ニッポン・アクティブライフ・クラブ（NALC）の神野会長がお亡くなりになりました。二代目会長として日頃からNALCの活動に熱心に取り組み、東奔西走されていた会長ですが、プライベートで奥様と北海道旅行をたのしんでおられた7月7日、急性心筋梗塞で急逝されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

なお、緊急理事会が開催され、事務局長の西村順子氏が第3代会長に推挙されました。



故 神野 毅会長

「つながろう『通いの場』大交流会」のお知らせ

2年前に設立された「東大阪『通いの場』連絡会」が、令和5年度東大阪市地域まちづくり活動助成金の交付を受け、8/27(日)にイベント「つながろう『通いの場』大交流会」を開催します。連絡会は、市内の子ども・障害・高齢など各種の「通いの場」関係者が集い、情報を共有することなどを通じて、多様なネットワークづくりを目指しています（“めざまめ”関係では、「街かどデイハウス」や「つどいサービス（体操教室）」、会員限定ですが「おしゃべりサロン」などが「通いの場」に該当します）。

日 時：令和5年8月27日（日）13:30～15:30 [受付：13:15～]

場 所：大阪商業大学「リアクト」3階・セミナールーム

[東大阪市御厨栄町1-5-25、近鉄河内小阪駅から徒歩3～5分]

内 容：NPO法人SEIN・宝楽陸寛さんの「通いの場」の意義やネットワークづくりの実践例のお話の後、参加者全員がグループに分かれて、「できること」「求めていること」などについて話し合います。

対 象：各種「通いの場」の運営に携わっておられる方および興味・関心のある方ならどなたでも

定 員：100名（参加費：無料）

申込み：お名前（フリガナ）・生年月日・住所・連絡先（電話番号）を明記のうえ、
【072-985-6010】宛てにFAX送信ください【締切：8/18(金)】。

問合せ：事務局・田中 [電話：080-3843-9769] 宛てに連絡ください。

6月度新入会員のご紹介

大阪市阿倍野区 木下 恵美子さん
東大阪市下小坂 若竹 恵子さん
孝幸さんご夫妻

ご入会ありがとうございます。よろしく申し上げます。



めざま秋のウォーキングのご案内

少し早いですが暑さが落ち着くであろう 10 月以降の予定です。

1) 日本建国の地、檀原神宮から町全体が伝統的建造物保存地区になっている今井町を散策する街歩きをしたいと思います。

○日時：2023 年 10 月 8 日（日） 10：00

近鉄奈良線大和西大寺駅 2 階コンコース集合

ウォーキング走行距離は約 4 キロメートル

檀原神宮内は神域のためお弁当を食べる場所はありませんので、やや遅めの昼食となると思いますが、今井町内のおしゃれなカフェで休憩、昼食にしたいと思います。（参加人数により場所は変更の予定）

○行程：10：00 集合～11：00 頃檀原神宮～13：00 頃今井町～15：00 頃近鉄八木西口駅で解散予定

「参加・実施に関するきまり」（下記参照）は従来通り

○申込受付：9 月 15 日までにめざま事務所にお申し込みください。

★めざまの「参加・実施に関するきまり」について

めざまでは令和元年 11 月 21 日の運営委員会で承認され、制定された「気象情報活動要領」に基づき、同好会やウォーキングなどの活動・行事の中止・決行の判断を行っております。詳細は別ページ（QR コード参照）に記載しておりますのでご確認ください。とりあえずの判断基準は下記をご参考ください。

- ・活動・行事が午前・午後にわたる場合

当日午前 7 時時点の NHK 天気予報で降水確率 60%以上であれば中止。あいまいな場合は幹事が判断し、参加申込者に電話・LINE 等で連絡するものとする。

- ・活動・行事が午後からの場合

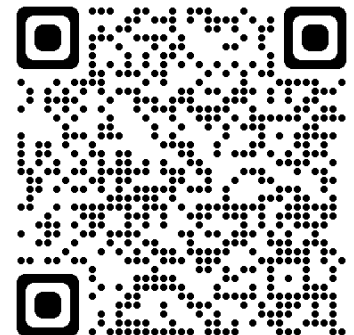
午前 11 時時点の NHK 天気予報で降水確率 60%以上であれば中止とする

但し、当日午前 7 時時点の気象庁の発表で大雨・暴風・洪水警報もしくは警戒レベル 3 以上が発令された場合は雨天決行の取り決めがあってもすべての活動は中止するものとする。

なお、事務所当番の場合は当日午前 7 時時点の NHK 天気予報を基準とするが、あいまいな場合は代表が判断し、連絡するものとする。

その他詳細は右記 QR コードをスキャンしてご確認ください。

7、8 ページ目に「気象情報活動要領」を掲載しております。



めざめ文壇

(川柳)

MEMEやぎさんの投稿

有りのまま 映す鏡は 嫌いやわ

ローマ字は 読めるぞ そうだ 旅に行こう

なかなか素敵で、大胆な思い付きですね。
旅の恥は掻き捨てないように?!

(俳句)

松野 明子さんの投稿

夏の夜に しかと国際宇宙船

風鈴や 頬杖つきて 風を待つ

涼風を待ちながら夜空を見上げると・・・。 静かな風鈴と
動的な国際宇宙船の対比が見事です。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

かぐわしき贈りくれたるメロンあり

北の大地に住む兄なれば

紫陽花の葉裏にひそむかたつむり

首をもたげて 何見てるかな

小動物の何気ない動きにも愛おしさを感じる。心優しさが
表れていますね。

今月もありがとうございました。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (6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	8人	12人	2人	16人	38人
点数合計	43点	24点	9点	65点	141点

2. 時間預託活動実績・利用 (6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	6人	2人	12人
点数合計	27点	8点	0点	35点

3. 奉仕活動実績 (6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	その他 NALC 活動	計
延べ人数	3人	4人	42人	10人	6人	3人	68人
点数合計	6点	20点	63点	20点	36点	12点	157点

4. 会員の動向 (6月30日現在)

男 67名 女 156名 合計 223名 (171世帯)

5. 地域別会員数 (6月30日現在)

やまなみ地区 138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 (8/16~9/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
8月	16	水	盆休み	街かど休み	
	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	
	22	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	23	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	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	
	29	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	30	水	介護予防	カラオケ	街かど
9月	1	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	4	月	介護予防	マーじゃん	
	5	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	6	水	介護予防	カラオケ	街かど
	8	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	11	月	介護予防	マーじゃん	
	12	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	13	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
15	金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実	

熱中症予防のために！

①暑さを避ける

扇風機やエアコンで、温度をこまめに調節する
遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用する

外出時には日傘や帽子を忘れずに

天気の良い日は日陰を利用してこまめな休息

吸収性・遮光性のある通気の良い衣服を着用

保冷剤・水・冷たいタオル等で体を冷やす

②水分補給

室内・外出時間問わずのどの渴きを感じなくても

こまめに水分・塩分を補給しましょう！

※熱中症の症状

①めまい・顔のほてり

②筋肉痛や筋肉のけいれん

③体のだるさや吐き気

④汗のかきかたが違う

ふいてもふいても汗が出る又は全く汗を

かいていない等の異常がある

⑤体温が高い・皮膚が赤い

⑥呼びかけに反応しない・まっすぐに歩けない



♪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)

～注意～

自分で上手に水分補給ができない時
むりやり水分を口から飲ませることは
やめましょう！

すぐに医療機関受診を！

2023年8月～9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
	17	木	7月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	17	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	18	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	18	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ
	19	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	21	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	22	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	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	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	24	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	26	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	28	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	28	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
9	1	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	2	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	4	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	6	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	7	木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～16:00	めざめ事務所
	7	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	7	木	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	9	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
	9	土	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	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
	11	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	13	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	14	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	15	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ	

《編集後記》

★NALC神野会長の訃報には驚きました。享年78歳。日頃自身の健康については注意されていたのですが、残念です。酷暑の中、我々も気を付けねばなりません。

★ナルクデーのご参加、よろしくおねがいします。

★めざめウォーキングは11月も計画されています。次号でお知らせいたします。

★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。
この会報をカラーでご覧いただけます。



MY-211R00 気象情報活用要領

1. 目的

この要領は、大阪管区气象台が発表する5段階の警戒レベルと防災気象情報に対するめざまし事務所の当番及び、行事の中止の判断を定めることを目的とする。

2. 適用範囲

めざましの事務所当番、ふれあい交流会、奉仕活動、時間預託活動、同好会等のめざましの各種活動及び行事に適用する。

3. 5段階の警戒レベルと防災気象情報

気象庁の警戒レベルと気象情報は、下図の通り。

5段階の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応	気象庁等の情報
5	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる	災害発生情報	大雨特別警報 氾濫発生情報
4	速やかに避難	避難指示(緊急) 避難勧告 第4次防災体制 (避難勧告の発令を判断できる体制)	土砂災害警戒情報 高潮警報 高潮特別警報 極めて危険 非常に危険 氾濫危険情報
3	土砂災害警戒区域等や急激な水位の上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方は、避難準備が整い次第、避難開始 高齢者等は速やかに避難	避難準備・高齢者等避難開始 第3次防災体制 (避難勧告の発令を判断できる体制)	大雨警報 洪水警報 大雨特別警報 警戒(警報級) 氾濫警戒情報
2	ハザードマップ等で避難行動を確認	第2次防災体制 (避難準備・高齢者等避難開始の発令を判断できる体制) 第1次防災体制 (連絡要員を配置)	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 注意(注意報級) 氾濫注意情報
1	災害への心構えを高める	心構えを一段高める 職員の連絡体制を確認	早期注意情報(警報級の可能性)

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)に相当します。
 ※2 豪雨警報が発表されている際の高潮警報に切り替える可能性が高い注意報は、避難勧告(警戒レベル4)に相当します。

4. 行事・活動の種類

4-1. 午前・午後にあたる活動

事務所当番に拘らず午前・午後にあたる活動がある場合、該当地域の当日朝、7時時点の発表が警戒レベル3以上なら、雨天決行（バスツアー等）の取り決めであっても全ての活動は中止するものとする。

4-2. 午後の活動・行事

午後に活動・行事は、該当地域の当日朝の11時、時点の発表で警戒レベル3以上なら、雨天決行の取り決めであっても全ての行事は中止するものとする。

4-3. 特別措置

事務所当番及び、行事の幹事（幹事に該当する人を含む）は、警戒レベル2以下であっても、レベル3の恐れのある場合、前日に中止することができる。但し、その場合は関係者に前もって連絡するものとする。

4-4. 警報を伴わない雨天中止の取り決め

警戒レベルが発表されていない日常に実施される行事で、雨天中止を決める「屋外活動のような」場合、それぞれの行事運営者は、前もって当該地区の当日7時前のNHK天気予報で降水確率〇〇%とあらかじめ定めておくこと。定めのない場合は幹事が判断し、出席予定者へ連絡すること。

4-5. めざまめ以外の主催者行事

担当者は、担い手募集を受けた時点で、悪天候による中止の有無をあらかじめ確認すること。主催者の取り決めが優先されるが、警戒レベル3以上の場合、参加取消しする旨、連絡しておくこと。

5. 活動中止への対応

事務所当番のような、臨時休業としても翌日開業するため中止の影響が少ない場合は、不具合を生じないが、ふれあい交流会のような広報紙の手配りが遅れるなどの場合は、その担当者が臨機応変、適切に対処するものとする。

改訂履歴：①本要領は、令和元年11月21日の運営委員会にて承認され、制定された。

以上