

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 2月号 No. 296

“西のおしゃべりサロン”主催

「交通安全講習会(+特殊詐欺について)」を開催しました

2月2日(木) 13:30~15:30、若江岩田駅前市民プラザで河内警察署の方を講師にお招きして「交通安全講習会(+特殊詐欺について)」を開催しました。参加者は13名、ゆめ地区だけでなくやまなみ地区からの参加者もありました。

交通課・上村千尋さんが、交通事故件数、死亡者数、事故原因(歩行者・自転車)、4月から自転車でのヘルメット着用が努力義務となること、自転車は原則車道の左端を走行すること、歩道はあくまでも歩行者のものであること、自転車の整備の必要性(ブレーキ・ハンドル・タイヤ・ライトなど)、自転車保険加入の重要性、運転免許証の自主返納(返納体験制度もあり)などの話をしてくださいました。また、地域課・廣川敦介さんからは、最近多発している特殊詐欺に関する話を伺うことができました。

お二人のお話の後、質疑応答を行いました。参加者からの積極的な質問や情報提供(東大阪市在住自転車用ヘルメット購入時の助成金制度~上限2000円~)などがあり、予定の時間を30分も超過してしまいました。

終了後のアンケートでは、「自転車に乗っていますが、今まで左右の確認はしていましたが、標識の知識はなかったです。これから勉強して知っていきたい。」「自分が高齢者であることを再確認しないといけないと思った。車用の信号を見る。歩行者を優先にする。」「自転車も自動車並みのルール。」「特殊詐欺の実情。被害を防ぐための方法の話が印象に残った。」などの感想が寄せられました。上村さん、廣川さん、どうもありがとうございました。(Y.T.)

交通・特殊詐欺に関する相談は

布施警察署 06-6727-1234 河内警察署 072-965-1234

枚岡警察署 072-987-1234 四條畷警察署 072-875-1234

ヘルメット購入助成の相談は

布施交通安全自動車協会 06-6725-2311 河内交通安全自動車協会 072-961-6085

枚岡交通安全自動車協会 072-981-2182



講習会の様子

2023年2月号の目次

- 1面 西のおしゃべりサロン主催交通安全講習会
- 2面 麻雀入門教室開講 新年事務所開きのご報告
賛助会員名
- 3面 3月のめざめウォーキングの案内
「こんな店見つけた」お多福堂
- 4面 めざめ文壇 事務局だより
- 5面 街かど「みんなてたのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定、お知らせ 4月のウォーキングの予定

麻雀初心者向け入門教室開講！

かねてから要望が多かった麻雀入門講座が開講しました。第一回は1月26日めざま事務所スタート。今回は麻雀を全く知らない人、ちょっと知っている人等7人が参加。

まず牌（パイ）の種類・名称、ゲームをする為の基礎知識と基本ルールを学びました。とりあえず牌をさわって牌に慣れ、ワイワイ楽しみながらルールを覚えるのが一番の近道。とはいうものの年齢70歳を超える皆さん、新しい世界に戸惑い、しかしながら新鮮な思いで真剣に取り組んでおられました。半年後、2時間で半荘（ハンチャン）1回できることを目指しましょう！ まだ枠はありますので興味ある方は是非ご参加ください。お問い合わせはめざま事務所まで。

麻雀入門教室は以下の要領で開講されます。

毎月第一木曜日と第四木曜日に開講。祝日の場合はおやすみです。2月は第四木曜日が天皇誕生日にあたりますので休講です。

次回は3月2日です。

場所：めざま事務所

時間：午前10時～12時

参加費：200円

参加ご希望の方はめざま事務所まで



令和五年 めざま事務所開き

少々遅れましたが、事務所開きのご報告をさせていただきます。

令和5年1月5日10時、明るく活力ある新年を迎えて事務所開きが行われました。早速お集まりの皆さん、まずは差し入れの越後の銘酒で乾杯。それから皆さん入り乱れて飲んで話して新年早々楽しいひと時をすごされました。令和五年もめざまの絆の強さを確かめ合ったのではないのでしょうか。会はいつまでも終わらず仲のいい皆さんでした。



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

3月のめざめウォーキング

① 3/19(日)「ん?こんな所にも吊り橋が」龍田古道

近鉄「河内国分駅」から約2キロ、大和川「夏目の渡し跡」にかかる吊り橋です。一人一人分の幅、一度に渡れるのは15人までという心細さですが、橋の中央から見る大和川の眺めは絶景です。渡ってからは、龍田古道を亀の瀬へ。1931～1932年の発生した大地すべりで崩壊した旧亀の瀬隧道、新たな排水トンネル工事中その一部が偶然発見され、保存されて見学できるようになっています。聖徳太子の時代に天皇や官人が往来する道として整備され、重要な役割を果たした古道。守り神として創建された「龍田大社」にお参りし、三郷駅から王寺駅～生駒駅へ。

《行程》12:00 河内国分駅集合 12:30 夏目の渡し 13:30 亀の瀬 15:00 龍田大社
17:00 頃近鉄「生駒駅」解散。歩行距離約6キロ(河内国分駅～亀の瀬資料館までトイレなし)

② 3/26(日) 恩智川菜の花ウォーキング

東花園南側の恩智川河原の満開時の菜の花を楽しむ街歩きです。

13:00 瓢箪山四条リージョンセンター集合～楽音寺～福万寺～東花園駅解散
高低差ゼロのコース 歩行距離約5キロ

- ・①②とも申し込み締め切りは3/8(水)、めざめ事務所に連絡をお願いします。
- ・参加費：めざめ会員100円、未会員300円。両日とも昼食を済ませてご集合ください。
- ・当日朝7時の天気予報で大阪の降水確率60%以上の場合中止とします。

過去にウォーキング参加された方は、バンダナをご持参ください。

緊急連絡先：080(9055)8530 中山

4月分の予定は6ページ「おしらせ」に記載しています。

こんな店みつけた～善根寺町 お多福堂

新石切駅から旧170号線(バス道)を北へ、善根寺の「万代」斜め前の和菓子店「お多福堂」さんです。名物はずきたての餅を餡であえた「あえ餅」。1個180円ですが3個か5個パックになっています。小さいお店ですがこれ以外にも大福餅や季節品のいちご大福などお餅と餡を使った和菓子がお得意。自家づきのお餅がしっかりしていておいしい!とても愛想のいいおかみさんで、気持ちよく買い物ができます。



名物「あえ餅」



お多福堂全景

Address： 東大阪市善根寺町4丁目2-46

Tel.：072-981-3221 水曜日定休

めざめ文壇

(川柳)

浅井五月さんの投稿

腰痛に 杖はつかぬと 見栄を張り

お年頃 言われて腰痛 気と良くし

ノルディックウォークの二本杖は見栄を張ることはありませんよ。

(短歌)

児 かおるさんの投稿

雲間から 光のシャワーあびてゆく

高速バスの 窓は額縁

濱 華音さんの投稿

望郷の紡ぎし愛に炎立つも

行く手遮る春霞かな

(俳句)

濱 華音さんの投稿

大寒に 梅開くと 見つけたり

黄昏の空ほんのりと萌ゆる春

2月4日は立春、まだまだ寒い日が続いていますが、春はもうそこまで来ていますね。希望に満ち溢れる季節です。

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 27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 | 11人 | 1人 | 18人 | 33人 |
| 点数合計 | 8点 | 34点 | 3点 | 55点 | 110点 |

2. 時間預託活動実績・利用 (12月分) 利用実人数 9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 | 7人 | 1人 | 11人 |
| 点数合計 | 4点 | 9点 | 0点 | 13点 |

3. 奉仕活動実績 (12月分) 奉仕実人数 45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 | 計 |
|------|----------|------------------|---------------|--------|------|
| 延べ人数 | 4人 | 39人 | 10人 | 8人 | 61人 |
| 点数合計 | 40点 | 58点 | 20点 | 23点 | 141点 |

4. 会員の動向 (2月1日現在)

男 67名 女 151名 合計 218名 (166世帯)

5. 地域別会員数 (2月1日現在)

やまなみ地区 131名 きらり地区 44名 ゆめ地区 38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 (2/16~3/15)

| 開所日 | 当日の内容 | | 講師名 (敬称略) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| | 午前 | 午後 | |
| 2月 | 17 金 | 介護予防 折り紙/麻雀 | 藤弘 恵津子 |
| | 20 月 | 介護予防 マージャン | |
| | 21 火 | 介護予防 習字 | 藤本 陽子 |
| | 22 水 | 介護予防 手芸 | 藤森 三千代 |
| | 24 金 | 介護予防 絵手紙/麻雀 | 西川 正野 |
| | 27 月 | 介護予防 マージャン | |
| | 28 火 | 介護予防 太極拳 | 藤本 陽子 |
| 3月 | 1 水 | 介護予防 カラオケ | 街かど |
| | 3 金 | 介護予防 習字/麻雀 | 藤本 陽子 |
| | 6 月 | 介護予防 マージャン | |
| | 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 マージャン | |
| | 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 | |

☆お知らせ☆

第3金曜日午後のプログラムは講師の都合により
3月まで詩吟から折り紙に変更となります。

☆ひな祭りの食べ物☆

①はまぐりのお吸い物

二枚貝のはまぐりは、一対になっている貝殻でないとぴったり合わないことから、長く添い遂げられるようにとの願いが込められている。

②ひしもち

ひしもちの色や形の由来は、諸説あるが元々はクちなシ(赤) ヒシの実(白) ヨモギ(緑)で色付けされている。女の子の無病息災を願う気持ちが込められている。

③ひなあられ

ピンク・黄色・緑・白の4色が四季を表している。自然のエネルギーを取り入れて、一年中健やかに過ごせるようにという願いが込められている。

☆作品展ご案内☆

午後のプログラムで制作してきた作品を初めて外部の会場で披露いたします。

日程は下記のとおりです。

- 開催日時 令和5年2月26日(日)
10時~15時
- 開催場所 東山町 ゆうホール
石切神社南の大鳥居前
めざま事務所西隣り

近隣の皆様方に「街かど」を紹介するPRも同時に行ないますので、お誘いあわせの上多数のご参加をお待ちしております。

♪みんなでのしも会♪

TEL&FAX 072-980-7040

東大阪市西石切町2-6-101.102

(新石切駅から北へ徒歩3分/ローソン北隣)

2023年2月～3月行事予定表

2023年2月16日～2023年3月15日

| 月 | 日 | 曜日 | 行 事 | 時 間 | 場 所 |
|----|----|--------------------|---------------------|-------------|-------------|
| 2 | 16 | 木 | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 |
| | 16 | 木 | 2月度部長会 | 14:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 16 | 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 |
| | 17 | 金 | 豊浦体操教室（通所型つどいサービス） | 9:45～11:15 | 豊浦自治会館 |
| | 18 | 土 | おしゃべりサロン | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| | 19 | 日 | イコーラム出前サロン | 13:00～15:00 | イコーラム第2研究室 |
| | 20 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 21 | 火 | コーディネーター連絡会 | 10:30～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 21 | 火 | 男の料理教室 | 13:00～15:00 | 日下リージョンセンター |
| | 22 | 水 | 囲碁・将棋同好会 | 10:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 25 | 土 | 西のおしゃべりサロン | 9:30～11:30 | 市民多目的センター |
| | 26 | 日 | 街かど作品展 | 10:00～15:00 | ゆうホール |
| | 27 | 月 | パソコン勉強会サロン | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 27 | 月 | さくら体操教室（通所型つどいサービス） | 9:45～11:15 | 菱屋西公民分館 |
| | 27 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| 3 | 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（通所型つどいサービス） | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| | 2 | 木 | 麻雀入門教室 | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 3 | 金 | 豊浦体操教室（通所型つどいサービス） | 9:45～11:15 | 豊浦自治会館 |
| | 4 | 土 | おしゃべりサロン | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| | 6 | 月 | さくら体操教室（通所型つどいサービス） | 9:45～11:15 | 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 |
| | 8 | 水 | 会報作成会合(企画・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 | 会報各ブロック向け分配作業 | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| | 9 | 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 |
| | 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 | きら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（通所型つどいサービス） | 9:45～11:15 | 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 | |
| 14 | 火 | 習字同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム | |
| 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 | |

おしらせ

めざまめウォーキング4月の予定

04/2（日）佐保川桜まつりウォーキング：近鉄「新大宮」駅北の佐保川沿い桜並木を散策します。奈良では有名な桜の名所。

04/9（日）近場のどこかで花見を楽しみたいと思います。

（工事が終わってれば東石切公園、日下新池周辺、花園中央公園、楠根川沿いetc）

詳細は次号でお知らせします。