

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 8月号 No. 290

## 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18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4年9月18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

### 2022年8月号の目次

- 1面 NALC デー開催のご案内  
目次、賛助会員名
- 2面 こんなお店みつけた  
石切回廊  
クルミボタン製作
- 3面 こんなお店みつけた  
まんま絆  
男の料理教室レシピ
- 4面 マイナンバーカード  
のすすめ  
新入会員ご紹介  
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、

豊友 株式会社、

社会福祉法人 川福会

## “おしゃべりサロン（東）”主催 クミボタン（オレンジリング）を製作しました。

7月16日(土)開催の“おしゃべりサロン”では、地域包括支援センター「千寿園」様より認知症サポーターの証【オレンジリング】の代替品として、【クミボタン】の作製依頼をうけて、当日の参加者10数名で、写真のような可愛い【クミボタン】を作製致しました。多くのメンバーさんの協力で思ったより早く出来上がり、皆さん作製後はほっとして感動し、楽しい時間を過ごしました。

【オレンジリング】をお持ちの方もたくさんいらっしゃると思いますが、現在は有料グッズとなり、【認知症サポーターカード】に変更になっているところもあります。

地域包括支援センター「千寿園」では、『認知症サポーター養成講座』を受講されました方に、認知症サポーターの証として【クミボタン】が提供されることになると思います。

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方を温かく見守り、困っておられれば声をかけていただくなど、認知症の人やその家族の応援者です。

『認知症サポーター養成講座』が開催されます時にはたくさんの方が受講され優しい地域作りができると嬉しいですね！！(E.F)



### こんなお店 見つけた！①

#### 石切回廊

石切神社の鳥居前、石切参道商店街の起点に新しくフードコートが出来ました。天津甘栗やお土産物でおなじみの老舗「公楽軒」、お百度参りの休憩に朝7時から開店の軽食喫茶「お百度カフェ」、揚げたててんぷら・プチカステラの「一休」、おだんごやお餅菓子が美味しい「つるぎ屋」。休憩スペースも広く、ゆっくりできます。石切神社参詣のご休憩に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



## こんなお店 見つけた! ②

### 味工房まんま紬

近鉄新石切駅から東へ徒歩 2 分。本格的なお総菜専門店が開店しました。東大阪長田にある和食料理店「味工房まんま別館」で調理した、旬の素材にこだわった多彩な総菜がずらりと並ぶ。数量限定のお弁当は開店と同時になくなるほどの人気商品なので事前予約がおすすめ。

電話番号：072-980-9905

営業時間：11:00~20:00 (売り切れ次第閉店)

月曜日・火曜日は定休日



日替り弁当 ¥734.- (税込)

テキストに美味しい男の料理教室便り 7月19日開催分レシピ

## 八宝菜

### 材 料

豚バラ肉 100g 食べやすい大きさに切っておく。  
白菜 1/8 切。 白い部分をそぎ切りにしたほうが柔らかく仕上がる  
玉葱 1/4 玉 スライスしておく。  
人参 1/4 本 薄く切っていちよう切りにしておく  
ピーマン 1 枚 種を取って縦に切っておく  
シーフード 100g えび、むき貝、イカ  
その他 きくらげ、ウズラ、インゲンなどがあれば楽しい。

### タレの準備

ボウルに水 180cc、酒 大さじ一杯、塩 小さじ 1/2、オイスターソース 小さじ一杯  
醤油 (淡口がおすすめ) 小さじ 1/2~1 杯 (味をみながら調整する)、  
鶏がらスープの素 小さじ 1 杯、片栗粉 小さじ 1 と 1/2 杯、みりん 小さじ一杯、  
砂糖 小さじ 2 杯、おろししょうが 小さじ 1 杯  
これらをボウルの中でよくかき混ぜ、味をみて調整する。

### つくり方

1. フライパンに食用油 (お勧めはごま油) 大さじ一杯をとり、あたためる。
2. 豚肉を炒める。赤い部分がなくなったら一旦皿に取っておく。
3. 残り油で白菜の白い部分を炒める。お皿に取っておく。
4. 残りのシーフード、白菜の青い部分、野菜類を炒める。
5. ある程度炒まったら肉と白菜を戻し、一緒に炒める。塩・コショウで味を調える。
6. そこへ準備してあったタレを再度よくかき混ぜて投入し、中火~弱火で5分程煮込む。

そのまま食べれば八宝菜、フライ麺にかければ皿うどん、丼にとったご飯にかければ中華丼  
沢山作って冷蔵庫で保存すればいろいろの楽しみ方ができますので、おひとり暮らしの方にお勧めです。

今回は8月24日 カレイの煮付けです。



## マイナンバーカード、作りました？

日本の行政機関のデジタル化は海外に比べると遅れていると言われながらもやっとデジタル庁が発足し、今後はデジタル化が進んでくると思われます。そこで国民と行政をつなぐのがマイナンバーです。この国で生活するには行政とのかかわりが不可欠。誕生すれば出生届、適齢になれば小学校入学、自分が何者かを証明するには戸籍謄本が必要、毎年確定申告で納税する方もいらっしゃるでしょう。というように今まではその都度役所に出掛けて手続する必要がありました。これからはマイナンバーカードがあれば手元のスマートフォンやパソコンから手続きが簡単に出来てしまう。住民票の写しなどは最寄りのコンビニエンスストアの複合コピー機で何時でも手に入れることが出来ます。つまり、マイナンバーカードがないと何をすることも不便な生活を強いられます。

おまけに今ならマイナンバーカードを取得すると 5000 円、健康保険証として登録すれば 7500 円、更に公金受取口座を登録すれば 7500 円分のキャッシュレス決済サービスのポイントがもらえます。

せっかく最大 20000 円も税金を返してもらえらるならこんな得な事はない。利用しない手はありません。但しこの特典を受けるためには、取得申込みを 9 月末迄にする必要があります。どうぞ近い将来取得せざるを得ないなら今やっておくほうがお得だと思いますよ。

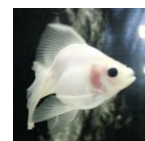
## 新入会員ご紹介

2022 年 7 月

日野 恵子さん

高井田本通り

どうぞよろしくお願ひします



### 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 31 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        | 8 人  | 1 人   | 20 人   | 37 人  |
| 点数合計 | 17 点       | 14 点 | 4 点   | 69 点   | 104 点 |

#### 2. 時間預託活動実績・利用 (6 月分) 利用実人数 6 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        | 3 人  | 1 人   | 7 人 |
| 点数合計 | 1 点        | 8 点  | 0 点   | 9 点 |

#### 3. 奉仕活動実績 (6 月分) 奉仕実人数 52 人

|      | サロンとその活動 | 会報手配り<br>ふれあい交流会 | 基本的拠点<br>活動関連 | 広報活動<br>関連 | 本部業務<br>関連 | 計     |
|------|----------|------------------|---------------|------------|------------|-------|
| 延べ人数 | 4 人      | 45 人             | 10 人          | 8 人        | 1 人        | 68 人  |
| 点数合計 | 17 点     | 69 点             | 20 点          | 29 点       | 71 点       | 206 点 |

#### 4. 会員の動向 (8 月 3 日現在)

男 72 名 女 153 名 合計 225 名 (169 世帯)

#### 5. 地域別会員数 (8 月 3 日現在)

やまなみ地区 136 名 きらり地区 46 名 ゆめ地区 39 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<br>(敬称略) |           |
|-----|-------|------|--------------|-----------|
|     | 午前    | 午後   |              |           |
| 8月  | 16 火  | 盆休み  | 街かど休み        |           |
|     | 17 水  | 盆休み  | 街かど休み        |           |
|     | 19 金  | 介護予防 | 詩吟/麻雀        | 下中 正実     |
|     | 22 月  | 介護予防 | マーじゃん        | リーダー-青山文夫 |
|     | 23 火  | 介護予防 | 太極拳          | 藤本 陽子     |
|     | 24 水  | 介護予防 | 手芸           | 藤森 三千代    |
|     | 26 金  | 介護予防 | 絵手紙/麻雀       | 西川 正野     |
|     | 29 月  | 介護予防 | マーじゃん        | リーダー-青山文夫 |
|     | 30 火  | 介護予防 | 太極拳          | 藤本 陽子     |
|     | 31 水  | 介護予防 | 太極拳          | 藤本 陽子     |
| 9月  | 2 金   | 介護予防 | 習字/麻雀        | 藤本 陽子     |
|     | 5 月   | 介護予防 | マーじゃん        | リーダー-青山文夫 |
|     | 6 火   | 介護予防 | はがき絵         | 藤本 陽子     |
|     | 7 水   | 介護予防 | 太極拳          | 藤本 陽子     |
|     | 9 金   | 介護予防 | 折り紙/麻雀       | 藤弘 恵津子    |
|     | 12 月  | 介護予防 | マーじゃん        | リーダー-青山文夫 |
|     | 13 火  | 介護予防 | 抹茶作法         | 増田 啓子     |
|     | 14 水  | 介護予防 | 手芸           | 藤森 三千代    |

♪みんなでのしも会♪

TEL&amp;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)

## 熱中症の基礎知識

### 熱中症を引き起こす条件

#### ① 環境

気温が高い 湿度が高い 風が弱い  
締め切った室内 エアコンのない部屋  
日差しが強い 急に暑くなった日

#### ② からだ

激しい運動により体内で著しい体温上昇  
暑い環境に体が十分に対応できない  
汗が出ない 低栄養状態 二日酔いや寝不足  
高齢者や乳幼児

### 熱中症を予防するには？

涼しい環境 日陰を利用 日傘・帽子の利用

### 水分・塩分補給

- ① 水分は喉が渇いたと感じなくても随時補給を！
- ② 室内でも温度を測りエアコンを利用しましょう
- ③ 体調の悪い時は特に気を付けましょう

### ～かくれ熱中症のサイン～

- ① 手のひらが冷たく、頬が熱くほてる感じ
- ② 舌が渇いて白くなっている
- ③ 皮膚をつまんでみると3秒以上戻らない
- ④ 爪を押してみると、赤みが戻らない
- ⑤ トイレの回数が減った

※体のサインに注意して暑い夏を元気に乗り越えましょう！

# 2022年8月～9月行事予定表

8月16日～9月15日

| 月  | 日  | 曜日 | 可否                  | 行 事                 | 時 間         | 場 所         |
|----|----|----|---------------------|---------------------|-------------|-------------|
| 8  | 16 | 火  |                     | コーディネーター連絡会         | 10:30～12:00 | めざまめ事務所     |
|    | 17 | 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     |
|    | 18 | 木  |                     | 街かどスタッフ会議           | 10:00～12:00 | 街かど事務所      |
|    | 18 | 木  |                     | 8月度・部長会             | 14:00～16:00 | めざまめ事務所     |
|    | 18 | 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     |
|    | 19 | 金  |                     | 豊浦体操教室（通所型つどいサービス）  | 9:45～11:45  | 豊浦自治会館（枚岡）  |
|    | 20 | 土  |                     | おしゃべりサロン（東）         | 10:00～15:00 | めざまめ事務所     |
|    | 22 | 月  |                     | さくら体操教室（通所型つどいサービス） | 9:45～11:45  | 菱屋西公民分館     |
|    | 22 | 月  |                     | パソコン勉強会サロン          | 10:00～15:00 | めざまめ事務所     |
|    | 24 | 水  |                     | テキトーに美味しい男の料理教室     | 13:00～16:00 | 日下リージョンセンター |
|    | 24 | 水  |                     | 囲碁・将棋同好会            | 10:00～16:00 | めざまめ事務所     |
|    | 25 | 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     |
|    | 27 | 土  |                     | おしゃべりサロン（西）         | 9:30～11:30  | 市民多目的センター   |
|    | 29 | 月  |                     | 卓球同好会               | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館     |
| 9  | 1  | 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  | 金  |                     | 豊浦体操教室（通所型つどいサービス）  | 9:45～11:45  | 豊浦自治会館（枚岡）  |
|    | 3  | 土  |                     | おしゃべりサロン（東）         | 10:00～15:00 | めざまめ事務所     |
|    | 5  | 月  |                     | さくら体操教室（通所型つどいサービス） | 9:45～11:45  | 菱屋西公民分館     |
|    | 5  | 月  |                     | 卓球同好会               | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館     |
|    | 6  | 火  |                     | 習字同好会               | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム    |
|    | 7  | 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     |
|    | 7  | 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     |
|    | 8  | 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     |
|    | 8  | 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     |
|    | 10 | 土  |                     | きらり地区ふれあい交流会        | 10:00～12:00 | 希来里         |
|    | 10 | 土  |                     | やまなみ&大東地区ふれあい交流会    | 10:00～12:00 | 東体育館        |
|    | 10 | 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   |
|    | 12 | 月  |                     | 卓球同好会               | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館     |
|    | 14 | 水  |                     | お抹茶茶話会              | 13:00～15:00 | 市民多目的センター   |
| 15 | 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     |             |
| 15 | 木  |    | 9月度・部長会             | 14:00～16:00         | めざまめ事務所     |             |
| 15 | 木  |    | 街かどスタッフ会議           | 10:00～12:00         | 街かど事務所      |             |

## おしらせ

次号から俳句投稿のコーナーを掲載いたします。誰もが楽しめる日本が誇る短い「文学」。ちょっと頭をリフレッシュして五七五をひねってみては如何でしょう。投稿をお待ちしております。

FAX (072-940-6955)

メール nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

郵送は東大阪市東山町14-16-105 めざままで

## 編集後記

猛暑の毎日でエアコンつけっぱなしの中での編集作業。なんかもったいないような、でも熱中症にならずに済んでよかったかな。暑さを我慢して仕事するほど若くはなかったな。