

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>

東大阪・大東拠点 4月号

No.310

第2回街かど作品展開催

街かどデイハウス・めざまめ会員の趣味の手作り作品をより多くの方に見ていただく機会をつくろうという趣旨で「手作り作品展」が発案され、昨年初めての「街かど作品展」が開催されたのですが、ことのほか好評で、又、東大阪市の担当部課の評価も高く、何よりも出品された会員の皆様のモチベーション（やる気）を高めました。

昨年は初めてのことで展示方法、什器など至らぬ点が多々ありましたが、反省点を活かして展示方法に改良を加えてより一層作品が映えるように工夫してお客様をお迎えしました。戻り寒波の中、昨年以上の方にお越しいただき、115人の来場者を迎えて大盛況でした。

新しいアイデアを盛り込んで「街かどデイハウス」の存在をアピールしながら、「街かど」「めざまめ」の新たなる会員の増員に繋がればと思っています。

なお、北村憲正さんに作品展の動画を作成していただきました。めざまめホームページ <https://mezame123.sakura.ne.jp> に掲載しておりますので是非ご覧ください。



浮世絵を押し絵で表現



習字と短冊 はがき絵

2024年4月号の目次

- 1面 街かど作品展・目次・賛助会員名
- 2面 めざまめウォーキング報告・第29回めざまめ総会の告知
新入会員のご紹介
- 3面 コーディネータ研修と新入会員説明会開催の案内
NALC 阪奈地区連絡協議会報告
お元気コールのご案内
- 4面 めざまめ文壇・事務局だより
- 5面 街かど「みんなでたのしも会」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**

めざまめ春のウォーキング報告

昨年は驚異的に早かった桜の開花、今年も同じような暖冬傾向から開花・満開は早いのではないかと予測して3月30日めざまめウォーキングで高田川の千本桜を見に行く計画を立てました。ところがその後気候は一変して冬に逆戻り。当初3月23日ごろ開花予報が遅れに遅れて大阪は30日に開花宣言という状態でした。全く自然の前にはわれわれ人間はその一つに過ぎないのだと無力を感じざるを得ません。とは言え、出かけることに。30日10:00に23の方が近鉄大和高田駅に集合し、あまり花には期待を抱かず、しかし暖かく快晴の下でウォーキングを楽しむことを主に高田川岸へ。



奇跡の枝垂れ桜の前で集合写

2日前あたりから春の暖かさが戻り、花芽も全体的に膨らんで、ちらほらと開花が見られ、数日後に迎える満開の時の華やかさ感じさせました。ただ奇跡的にも一本の枝垂れ桜が満開で、それを見ただけでも当初の目的が果たした満足感を味わえました。よく咲いていてくれました。感謝。中心となる大中公園には屋台が並び一週間後の週末にはかなりの観光客を集めて賑わうことでしょう。

やはり自然が相手のイベントは計画を立てるのが難しい・・・実感です。

第29回めざまめ総会開催のご案内

例年開催されている定時総会が今年も開催されますので今から予定してください。

開催日時：2024年6月22日（土曜日）午後1時半より

受付は1時より行います。

場 所：東大阪市立文化創造館

総会は約1時間を予定しております。総会後にはアトラクションとして、足育アドバイザー藤田 伸子さんによる足（脚）の健康管理の講演を予定しております。皆様にめざまめの活動の「今」を知っていただく良い機会であると思っておりますので是非ご参加ください。詳しい総会のご案内及び出欠はがきは5月号に添付いたします。

3月度新入会員のご紹介

額田町 南田 雛子さん
西石切町 永田 須磨子さん

宜しく申し上げます。

なお、お二人の方よりめざまめに寄付を戴きました。
ありがとうございます。



コーディネーター研修と新入会員説明会開催のお知らせ

「ナルク・めざめ」のボランティア活動のコアである時間預託活動のさらなる活性化のために、その中心的な役割である提供者と利用者との調整を担うコーディネーターを養成する研修会を開催します。又、新しく入会して頂いた会員各位には、提供・利用両面について、学んで戴く機会を設けました。

ナルクのシステム、特に時間預託は、実際どのように利用できるのか、あるいは、提供するには、どうすれば良いのか分からない方、こんな活動しているよという方もぜひご参加ください。

記

日時：2024年4月25日（木曜日）10時～12時

場所：ゆうホール（めざめ事務所隣）

内容：NEW NALCの動画による「時間預託・奉仕活動」の解説 以上

担当 コーディネーター連絡会

阪奈地区連絡協議会報告

活動が停滞している各拠点の問題点、好評な点などを持ち寄り、拠点同士の横の連携を取り合ってナルクの活動の更なる活性化を図るべく、近隣の拠点ごとにグループを作って定期的に話し合いの場を持っています。今回は2月13日火曜日にナルク本部で4回目の協議会が開かれました。私たちめざめは阪奈地区に属し、奈良・堺泉北・堺・大阪に伊賀名張拠点も加わりました。



各拠点から現在の活動状況、拠点ごとの紹介したい特長などが報告されたのですが、共通するのは会員の減少と新たなる会員の獲得が進んでいないこと。それと跡を継ぐべき人材不足とマイナス面が多いのですが、ナルク創設当時の目的であった時間預託による相互扶助の部分より、健康体操教室・麻雀・カラオケといったサロン（同好会）活動の幅を広げて会員同士の繋がりを大事にして心身ともに健康な生活が送れるように相互サポートに力を入れている拠点多いように感じられます。

もちろん他拠点の良いところを吸収して自らの拠点に生かせないか、各拠点の代表には課題が与えられたような今回の協議会でしたが、ナルクの理念を失うことなく活動を続けて行けば、高齢化社会が進む中、ナルクの存在価値が再発見されるのではないのでしょうか。（S.S）

お元気コール募集

一人住まいの会員へのサービスとして、お元気コールを実施しております。週に一度、月、火、水曜日のご都合の良い日にめざめ事務所から電話を差し上げます。お身体の具合やちょっとしたおしゃべりをして安心して生活していただけます。

お申し込みは下記めざめ事務所へ。



電話番号 072-940-6955

東大阪市東山町 14-16-105

めざめ文壇

(川柳)

メエメエやさんの投稿

サブリなど 買う金なくて 自助努力

独り言 増えて鏡に あっかんべえ

春キャベツ 調理前から もう美味し

自助努力で痩せられれば問題ないですがね・・・。

独り言増えたらおしゃべりサロンにいらっしやい。

甲斐 愛子さん投稿

時待らて日差し春のこころよき

今日元気明日どうなるや皆のしゅう

年取ったら、有難いのは近くの他人。

(俳句)

松野 明子さんの投稿

河岸にミモザ一本真っ黄っ黄

幼き日病めばねだりし桜餅

今年黄色い花を梅花と対でよく見ました。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

山の辺の 春告げ鳥の 初鳴きに

疎林(そりん) に向かい微笑み返し

早朝に鶯がきれいな声を聴かせてくれて春来るです。

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 (2月分) 提供実人数 25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	8人	—	18人	28人
点数合計	6点	18点	—	64点	88点

2. 時間預託活動実績・利用 (2月分) 利用実人数 6人

	家庭内外の仕事援助と精神的援助	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	2人	4人	—	6人
点数合計	2点	6点	—	8点

3. 奉仕活動実績 (2月分) 奉仕実人数 49人

	福祉関係	サロン活動	ナルク活動	会報手配り	基本的拠点活動	広報活動関連	本部業務関連	計
延べ人数	5人	4人	16人	41人	4人	7人	1人	63人
点数合計	11点	20点	31点	63点	8点	14点	9点	151点

4. 会員の動向 (2月29日現在)

男 64名 女 162名 合計 226名 (177世帯)

5. 地域別会員数 (2月29日現在)

やまなみ地区 140名 きらり地区 39名 ゆめ地区 43名 大東地区 1名 その他 3名

2024年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (4/16~5/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
4月	16 火	介護予防 習字	藤本 陽子
	17 水	介護予防 アレンジフラワー	増田 啓子
	19 金	介護予防 詩吟/麻雀	
	22 月	介護予防 マージャン	
	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	祝日	昭和の日
	30 火	介護予防 フリー	
5月	1 水	介護予防 カラオケ	街かど
	3 金	祝日	憲法記念日
	6 月	振替休日	こどもの日
	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

～お風呂の事故を防ぐには～

入浴中に亡くなるケースが増加しています。
ヒートショックによる心筋梗塞・脳卒中で意識を失って溺れるといわれます。

急激な温度差により引き起こされる健康被害がヒートショックです。

温かい場所から寒い場所（特に脱衣所）に移動すると、血管が縮まって血圧が急上昇する。これは血管や心臓に大きな負担がかかります。対策として・・・

寒い日は入浴前に浴室・脱衣所を温めておく
浴槽の蓋を開けておく

浴槽に入る前にシャワーを2～3分かけ流す

入浴前にもコップ1杯の水を飲む

水分が失われると・・・脱水症の他、血管が詰まりやすくなる。

お風呂に入る時は・・・

浴室を温めて、しっかり「かけ湯」しましょう

GWの時期は朝晩の寒暖差も大きいです。日中の温かさに油断しないようにしましょう。

東京都市大学教授 早坂信哉氏著「最高の入浴法」より抜粋



♪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

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)



2024年4月16日～5月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	16	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	18	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	18	木	4月度部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	20	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	22	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	24	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	25	木	新入会員説明会・コーディネータ研修会	10:00～12:00	ゆうホール
	27	土	西のおしゃべりサロン	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
5	4	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	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	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	10:00～16:00	めざまめ事務所
	11	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	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
	11	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
	13	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館

体操教室のご案内

月曜日	4/22, 5/13 さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	4/18,25,5/2,9 さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	4/17,5/1小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	4/19豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

★4月に入ってやっと暖かくなりましたね。めざまめの活動も動き出します。各同好会活動も積極的にご案内してゆきます。ご参加をお待ちしています。

★その他めざま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。
会報をカラーでご覧いただけます。

