

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 9月号 No. 291

## めざめウォーキングのご案内

長期予報によれば、今年は夏が終わればすぐに冬がくるといわれるほど秋がとても短いらしいですが、つかの間の秋を感じながらウォーキングを楽しみましょう。

西大寺から平城京を横断して、新大宮まで歩きたいと思います。大極殿、朱雀門を見学しミ・ナラ（旧そごう）で休憩して新大宮まで。初秋の爽快なウォーキングになるよう願っています。

日 時：2022年10月22日（土）

集 合：午前10時・近鉄西大寺駅中央改札口

コース：二条町～佐紀町～第一次大極殿～朱雀門～ミ・ナラ～新大宮駅 11:30頃解散予定

行程約3.5キロ1時間程と、平坦で歩きやすい街中ウォークです。どなたにもご参加いただけます。非会員の方、ファミリー参加もOKです。お昼は解散後ご自由にお仲間でお楽しみ下さい。

（参加者は傷害保険の対象になりますので、9月30日までにご連絡ください。）

申込先：めざめ事務所（☎072-940-6955）

平日10:00am～16:00pmの間受付

### 2022年9月号の目次

- 1面 めざめウォーキングの案内  
NALCデーについて  
賛助会員名
- 2面 フレイル対策講座のご案内
- 3面 こんなお店つけた  
めざめアグリ収穫祭  
男の料理教室レシピ
- 4面 めざめ文壇（新）  
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 めざめ行事予定、  
おしらせ、編集後記

### NALCデー地域貢献の再度ご案内

めざめでは東大阪市と連携して新石切駅から石切神社一之鳥居前の清掃活動を行います。

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

ご参加いただける皆様、9月15日までめざめ事務所宛ご連絡ください。お待ちしております。

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

## 「フレイル予防講座 2022 ～認知症予防と歩行能力チェック～」のお知らせ

お達者くらぶ・東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部が主催、大阪商業大学 公共学部 公共学科 宍戸ゼミが協力、“めざめ”が協賛する「フレイル予防講座」が次のように開催されます。

- 日 程 : ① 11月13日(日) 市民多目的センター・3階・大会議室  
(近鉄・JR河内永和駅下車・北スグ)
- ② 11月19日(土) 若江岩田駅前市民プラザ・5階・多目的ホール  
(近鉄若江岩田駅下車・北スグ)
- ③ 11月23日(水・祝) 東体育館・3階・大会議室  
(近鉄瓢箪山駅下車・北へ徒歩8分)

内 容 : ①②③ いずれも 13:30 受付開始

### 第1部 14:00～15:00 「認知症の予防と対策」

講師：前田正道さん(ノーマルライフ在宅サポートセンター)

### 第2部 15:00～16:00 歩行能力チェックなど

定 員 : ①②③いずれも 50名【先着順】

参加費 : 無料

この講座は、一般住民向けに開催されるものです(会員だけではなく、非会員も参加いただけます。)。一般住民(非会員)の方々に少しでも“めざめ”のことを知っていただき、できればこの機会に新たな会員になっていただくことを目的に、協賛するものです。そのため、定員超過の場合は、非会員を優先しますので、ご了承ください。

申込み方法など詳しいことは、次号でお伝えします。今から、予定に入れておいてください。また、是非、ご近所の方やお知り合いにお声かけください。



## こんなお店 見つけた！

### 畑製菓のバウムクーヘン

ゆめ地区の皆さんにはとっても有名ですが、他地区ではあまり知られていない、お店というか工場直売店です。

味は絶品！折り紙つき。一流店に勝るとも劣らない。値段は14cm径1ホールが¥300～¥400と、とてもリーズナブル。

但し、毎週水曜日11:00amからのみ。開店直後は列が出来ていますが、1時間ほど遅らせていくと空いていて買い物しやすくお勧め。

場所は近鉄河内永和駅から商工会議所前を南へ。関西スーパーを越えて三筋目西へ50メートルくらい。工場の事務所で販売されています。



畑製菓事務所兼売店

### めざめアグリからのご案内

めざめ農園では秋のみのりの便りが届きました。下記要領で収穫祭を行いますので会員の皆様ぜひご参加ください。安納芋、なると金時、紅あずま等サツマイモ大豊作の予感

日時：10月9日10:00集合

場所：石切神社から参道を上り、梅月堂を越えて初めての四つ角右へ3軒目。当日は右の旗が立っています。

収穫色々お楽しみに！



この旗の下に集まれ

### テキトーに美味しい男の料理教室レシピ

2人分の材料

「筑前煮用の水煮」を使います。それと鶏モモ肉100g サラダ油 大さじ1杯

《ダシの準備》

料理酒 100cc 水 100cc 砂糖 大さじ2杯 みりん 大さじ2杯

醤油 大さじ2杯

《つくり方》

「筑前煮用の水煮」を袋からざるに空けて水分をきっておく。

鍋にサラダ油を引き鶏肉を皮目から炒め、薄く焼き色がついたら裏返す。

鶏肉に火が通ったら「筑前煮用の水煮」を入れて炒める。

全体に油が回ったら水と料理酒を入れて落し蓋をして3分、弱火で煮る。

次に砂糖とみりんを入れて落し蓋をして5分ほど煮る。

最後に醤油を入れて10分ほど煮る。

火を止めて暫く冷まし、味を馴染ませる。

食べる前に弱火で温めなおすと美味しくいただける。

## めざめ文壇

今回から始まりました新しいコーナーです。皆さんの投稿をお待ちしております。まずは俳句の投稿です。

秋の夜や心静かに便り読む

秋茄子と嫁と楽しむ夕餉かな  
ゆうげ

薬師寺へ誘ふ道や萩の風  
いぎな

小阪本町 松野 明子

霧雨に瀬音優しく杉木立

濡れ縁にコスモス揺れて居待月

西石切町 浅井 五月

投稿ありがとうございます。皆様の作品の発表の場として是非ご活用下さい。お待ちしております。

### 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	2人	11人	1人	20人	34人
点数合計	5点	19点	7点	59点	90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	2人	4人	1人	7人
点数合計	1点	10点	0点	11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・他	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	5人	44人	10人	4人	1人	64人
点数合計	39点	64点	20点	14点	39点	176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 (9/16~10/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
9月16日 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
9月19日 月	祝日	敬老の日	
9月20日 火	介護予防	習字	藤本 陽子
9月21日 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
9月23日 金	祝日	秋分の日	
9月26日 月	介護予防	マージャン	リーダー青山文夫
9月27日 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
9月28日 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
9月30日 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
10月3日 月	介護予防	マージャン	リーダー青山文夫
10月4日 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
10月5日 水	介護予防	太極拳	藤本 陽子
10月7日 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
10月10日 月	祝日	スポーツの日	
10月11日 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
10月12日 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
10月14日 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子

## しっかり噛んで、しっかり食べて フレイル予防！

こんな症状ありませんか？

- ① むせる・食べこぼす
- ② 食欲がない・少ししか食べられない
- ③ 柔らかいものばかり食べる
- ④ 滑舌が悪い・舌がまわらない
- ⑤ お口が渇く・においが気になる
- ⑥ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い

お口に関する些細な症状も放っておくと・・・  
オーラルフレイルに！

オーラルフレイルとは？

噛めない⇒柔らかいものを食べる⇒噛む力の低下

これらの繰り返し・・・

口腔機能の低下⇒心身機能の低下となり

そのままにしておくと要介護状態になる可能性  
が高くなります。

**1日3回の食事で、主食・主菜・副菜を揃えよう！**

さ→さかな あ→あぶら に→にく ぎ→牛乳

や→やさい か→海藻 い→芋 た→卵

だ→大豆 く→果物

1日7品目以上を目標にいろいろな食材を

食べましょう。

たんぱく質は特にしっかりと！

合言葉は・・・「さあ にぎやか(に)いただく」

♪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)

# 2022年9月～10月行事予定表

9月16日～10月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
9	16	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）
	17	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所
	18	日		NALCデー一斉清掃	8:00～9:00	シティ信金前集合
	19	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	20	火		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
	21	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
	22	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
	24	土		おしゃべりサロン（西）	9:30～11:30	市民多目的センター
	26	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	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
	26	月		パソコン勉強会サロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	28	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	10	1	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00
3		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
3		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
4		火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
5		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
5		水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
6		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
6		木		会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所
7		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）
8		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
8		土		きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
8		土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
9		日		めざめアグリ収穫祭	10:00～	東石切 川谷邸
10		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
12		水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
13		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
13	木		10月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所	
15	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所	

## お知らせ

会員の方からの発案で皆さまの力作・佳作・労作を発表する場を設けました。俳句・川柳・短歌・詩歌なんでも結構です。「めざめ文壇」へご投稿下さい。

文化・芸術の秋によせて、絵画や書道・工芸品を含めた「めざめ文化祭」的なものの開催も考えています。

## 編集後記

今年は秋が無くて残暑からいきなり初冬へと移り変わるそうですね。四季の中で一番好きな季節が飛んでしまうのは残念だけれど、僅かな秋を見つけてしっかり楽しみましょう。