

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 11月号 No. 305

令和5年度めざまめバザー

10月29日、2年に一度のバザーが開催されました。会員・非会員併せて53人の方からご提供品をいただき、当日ご来場頂いたお客様は会員様54名、非会員様はなんと94名に達しました。売上高も前回は上回る好成績でお客様皆様大変満足されたようで、後日お褒めの言葉を少なからず頂戴しました。これもスタッフの準備が行き届いていた成果ではないでしょうか。

当日は10時会場の予定でしたが、9時半頃から一人ふたりと来場されたので、お待たせすることなくお買い物いただくことにしました。そのせいかお客様は午前中に集中し、お昼にはほぼお買物を終えられました。午後からはスタッフと談笑するなどゆっくりと過ごされた方が目立ちました。(ご協力者様名簿はQRコードからご覧ください。)無事終了!ありがとうございました。

ただ、申し訳ない事に靴の履き間違いが発生、未だに見つかっていません。3ページに間違えられた靴の写真・特徴などを掲載しましたのでご覧ください。

2023年11月号の目次

- 1面 めざまめバザー報告
目次、賛助会員名
- 2面 フレイル講座の案内
めざまめウォーキング
明神山登山
- 3面 履き間違い靴の
お尋ね
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
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
- 付記 バザーご協力者名簿
(QRコード)



2年に一度



10時半過ぎ。混み合う会場



精算所も長蛇の列

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

フレイル予防講座 2023 ～食生活のヒントと歩行能力チェック～

先月号でお知らせしましたように、めざまが協賛する「フレイル予防講座 2023」が、

- ① 11月18日(土)若江岩田駅前市民プラザ(参加申込み締め切り済)
- ② 11月26日(日)市民多目的センター(参加申込み締め切り済)
- ③ 11月30日(木)東体育館(参加申込み締切は11/17(金)参加費無料)で

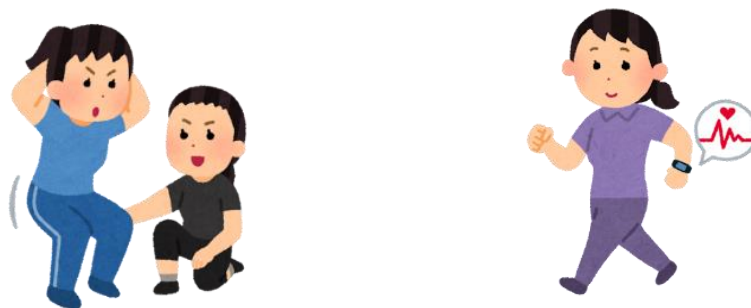
いずれも14～16時に開催されます。

③の申込みは、会員・非会員、氏名、年齢、住所、電話番号を、めざま事務所[072-940-6955]に電話連絡ください。

※ ①②については、すでに参加申込みを締め切っていますが、定員にまだ余裕があるかもしれません。参加を希望される方は、問合せ先[080-3843-9769・田中]まで直接連絡願います。

※ せっかく申込みいただいても、定員超過(非会員を優先)などでおことわりすることがあるかもしれません。あらかじめ、ご了承ください。

以上



めざま秋のウォーキング～明神山登山

青空が広がる11月5日の日曜日、今年最後のめざまウォーキングが開催されました。行先は奈良王寺町の明神山。19人の方々が参加されました。10時に生駒駅に集合。王寺駅からバスで明神4丁目の登山口へ。1.66kmのよく整備された登山道を40分程歩くと頂上の「水神社」に到着。そこからの眺望は素晴らしく大和盆地はもとより、以前歩いた亀の瀬地すべり地区が足元に見え、大阪平野側では遠く明石海峡大橋も望める程でした。11月とは言え真夏日となる少し暑い日でしたが快晴で、適当な距離、程ほどの勾配で皆さんウォーキングを楽しんでおられました。

皆さん元気に集合写真



途中で小休止



大和盆地を眺めながらお弁当



故神野毅会長お別れ会参列のご報告

令和5年10月31日（火）13時30分から15時までの予定で、大阪産業創造館にて開催されました。

黙祷の後、実行委員長西村順子会長より、今から18年前に、今は亡き高畑名誉会長のもとへ退職のご挨拶に来られた頃の故神野毅会長入会時のご様子、急速に高齢化が進む中、火中の栗を拾う思いで高畑名誉会長の跡の会長職にご就任いただいたこと。日々ナルクの将来を憂い打開策に頭を痛めておられ、窮余の策として起ち上げられた「発展プロジェクトチーム」から中間報告を受け、その内容に大きな期待と夢を膨らませておられたことなどが報告されました。そして、故神野毅会長が見られた夢を実現すべく、彼ら若い発展プロジェクトのメンバーを後押しし、明日のナルクを築いていきたいとの現会長としての力強い挨拶とご参会頂いた皆様へのお礼のご挨拶から始まりました。



お別れの言葉は、野村相談役、岐阜拠点の山口弘様、札幌拠点の八百坂康子様、銚子拠点の小澤利政様よりお言葉を述べられ、その後、追悼電文の代読、メモリアル動画、神野成子令夫人のご挨拶、献花と進み、厳かに執り行われました。参列者は、100名程でした。私としては、「めざめ」の25周年記念総会以降、毎年の総会にご参加いただき、その都度力強い励ましのお言葉を賜りましたことをお礼申し上げてきました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。（北村憲正）

バザーで靴の履き間違いが発生しました。

- ★ダンロップスポーツ社製スニーカー。サイズ 23.0 cm
- ★外側紺色・内側ピンク色。靴底にお名前が書かれていますので同様のスニーカーをお持ちの方、ご確認をお願いします。
- ★6 ページにある QR コードから写真がカラーでご覧になれます。
- ★お心当たりのある方は 072-940-6955 めざめ事務所宛ご一報ください。



10 月度新入会員のご紹介

布市町 満嶋 洋子さん

ご入会ありがとうございます。よろしくお願いいたします。



めざめ文壇

(川柳)

メエメエやぎさんの投稿

外来語 知ったか振りして 口もつれ

熊さんも ぬいぐるみなら 可愛いが

昼ごはん ちよっとお洒落に アルモンデ

自然が破壊された猛暑 熊も人も同じ被害者ですね

「アルモンテ」どんなお料理かわかりますか？

(俳句)

松野 明子さんの投稿

ハルカスと 見下ろす月の 色赤し

秋時雨 姪訪ね来て 気の和む

うっとうしい秋雨の中 わざわざ来てくれた事に感謝感謝ですね

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

黄昏に 黄金色に雲染めし

突き抜く光 矢の如くなり

秋の日の夕焼けの美しさ いつまでも見つけていたくなりますね

この世の黄金を独りよめしたよっかな?!

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 (9月分) 提供実人数 23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	5人	8人	2人	14人	29人
点数合計	17点	18点	16点	57点	108点

2. 時間預託活動実績・利用 (9月分) 利用実人数 11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	5人	2人	11人
点数合計	2点	4点	8点	14点

3. 奉仕活動実績 (9月分) 奉仕実人数 45人

	本部業務 関連	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	1人	12人	40人	10人	8人	21人	92人
点数合計	13点	48点	59点	20点	16点	42点	198点

4. 会員の動向 (11月1日現在)

男 63名 女 155名 合計 218名 (169世帯)

5. 地域別会員数 (10月26日現在)

やまなみ地区 136名 きらり地区 38名 ゆめ地区 40名 大東地区 1名 その他 3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 (11/16~12/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
11月	17	金	介護予防	詩吟/麻雀	
	20	月	介護予防	マーじゃん	
	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	マーじゃん	
	28	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	29	水	介護予防	カラオケ	
12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
	7	木	行事	クリスマス会	ホテルセイリュウ
	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		

☆2023クリスマス会のお知らせ☆

コロナ禍で全ての行事は中止されてきましたが、今年4年ぶりにクリスマス会開催に向けての準備を進めています。

クリスマス会開催日

令和5年12月7日(木) 10時~15時

開催場所 ホテルセイリュウ

午前の部は

☆元宝塚歌劇団オーケストラのヴァイオリン

奏者：松永真澄氏による演奏と歌

☆各曜日の利用者の皆さんの発表会

☆「虫の音会」による「おわら風の盆」の踊り

午後の部はカラオケ大会を予定しています。

歌いたい曲・聴きたい曲・全員で歌う曲をリクエストいただき楽しい時間を過ごしたいと思っています。

クリスマス会参加対象者は街かど利用者・講師スタッフ全員です。

申し込み開始→11月1日(水)より

申し込み締切→11月17日(金)

皆様のご参加をお待ちしています。



♪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

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)

～年末年始のお休み～

令和5年12月28日~令和6年1月4日

年内最終日→12月27日(水)

年明け開始日→1月5日(金)

2023年11月～12月行事予定表

2023年11月16日～2023年12月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
11	16	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	11月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	17	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
	17	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	18	土	フレイル予防講座	14:00～16:00	若江岩田駅前市民プラザ
	20	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
	21	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	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	フレイル予防講座	14:00～16:00	市民多目的センター
	27	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	27	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
	28	火	習字同好会	13:00～15:00	市民多目的センター
	30	木	フレイル予防講座	14:00～16:00	東大阪市立東体育館3階
	30	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
12	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
	6	水	会報作成会合	10:00～12:00	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	街かどクリスマス会	10:00～15:00	ホテルセイリユウ
	7	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	8	金	会報各ブロック向け分配作業	10:00～16:00	めざめ事務所
	9	土	きら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
	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
	11	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	11	月	さくら体操教室	9:30～11:15	菱屋西公民分館
	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	まねきねこ新石切	

《編集後記》

- ★出品物が満足に集まるかどうか気をもんだバザーも終わってみれば大成功。今から2年後に思いを馳せませす
- ★靴の履き間違え、誠に申し訳なく、次回はきっとこのようなことがないように対策します。
- ★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。
会報をカラーでご覧いただけます。バザーご協力者様名簿を付記しております。



バザーにご出品いただいた皆様(敬称略)

		地域(町名)	お名前		地域(町名)	お名前
1	会員	ゆめ地区	土岐 正子	非会員	西石切町	万代 さち子
2		中石切町	今川 由子		中石切町	堀内 信子
3		西石切町	筒井 みどり		額田町	三谷 寿男
4		西石切町	巽 千代子		額田町	辻谷 るり子
5		稲田上町	増田 啓子		日下町	泉田 優子
6		東石切町	恵原 健一郎		東石切町	辻 弘子
7		上石切町	木下 洋子		稲田本町	南 ひろ子
8		額田町	大原 美佐子		東山町	橋本 啓子
9		日下町	森田 芳恵		日下町	中川 つや子
10		日下町	吉田 清子		北石切町	稲田 憲子
11		西石切町	稲田 正子		東石切町	南田 幸子
12		西石切町	伊藤 ますみ		額田町	武田 美佐子
13		上石切町	藤森 三千代		北石切町	仲島 佳代子
14		日下町	上地 綾子		東山町	田村 弘子
15		額田町	中森 英子		額田町	田中 智恵子
16		東石切町	南田 文子		西石切町	川島 三恵子
17		西石切町	酒井 直子		中石切町	徳永 名保
18		上石切町	焼田 るり子		北石切町	堀古 裕記子
19		西石切町	佐名木 伸		中石切町	豊田 恭子
20		西石切町	浅井 五月		東山町	松本 美左子
21		東石切町	伊藤 章子		西石切町	山本 光子
22		日下町	奥田 政子		東山町	伊藤 千寿子
23		日下町	深井 和子		宝町	吉原 陽子
24		菱屋西	堂前 珠吉			
25		東石切町	境井 阿佐子			
26		東石切町	八木 澤子			
27		昭和町	鈴木 浩二			
28		北石切町	澤 裕美子			
29		中石切町	加藤 絹江			
30		北石切町	西本 友代			
31		稲田本町	中江 ふみ			