

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 12月号

No.306

～食生活のヒントと歩行能力チェック～ 「フレイル予防講座 2023」

めざまめが協賛した「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～」(主催：大阪商業大学・宍戸ゼミ、協力：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、①11/18(土) 若江岩田駅前市民プラザ、②11/26(日)市民多目的センター、③11/30(木)東体育館で開催されました。

参加者数は①②③あわせて、会員 21 名、非会員 54 名、協力してくださった学生さん 21 名、計 96 名でした(その他スタッフが延べ 13 名)。

前半は、マルタマフーズグループ・(株)笑顔会、平野三恵子さんの講演「健康的な食習慣を身につけよう」、途中にめざまめの紹介はさんで、後半は健康チェックリスト記入と体力測定、その結果説明でした。

2023年12月号の目次

- 1面 フレイル講座開催
目次、賛助会員名
- 2面 コーディネーター連
絡会から
バスツアー参加報告
- 3面 NALC 阪奈地区連絡
協議会報告
ウォーキング同好会
会員募集の案内
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
しも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定、
おしらせ、編集後記

<平野さんの講演の概要>

- 四肢の筋肉量の状況(加齢と共に筋肉が減り始める)、痩せているとさらに筋力量低下…、高齢になると低栄養傾向が増える
- フレイルとは 健常と要介護状態のあいだ(プレフレイルもあり)
フレイルは健常に戻ることができる!
食べられないことが負の連鎖の始まり
フレイル予防の3つの柱は「栄養」「身体活動」「社会参加」
- たんぱく質の重要性 体重 50kg なら、毎日たんぱく質 50～60g をとることが必要
- 健康維持のための食事 毎食…主食・主菜・副菜がそろった食事+1日1回は牛乳・乳製品、果物
- 食事量や体重が減ってきた、フレイルが疑われる人は、まずは主食・主菜から食べよう
食生活のヒント 「さあ、にぎやかいただく」 彩りを考えよう
さ…魚、**あ**…油、**に**…肉、**ぎ**…牛乳・乳製品、**や**…野菜、**か**…海藻、**い**…イモ、**た**…卵、**だ**…大豆、**く**…果物

<次ページへ>

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

- 健康管理の第一歩 毎日体重をはかること
- カラダを保つには 「しっかり食べる」「しっかり動く」
- ※『共食』の勧め … 何を食べるかだけでなく、誰とどんなふうに食べるかも重要！

＜アンケート結果（参加者）の紹介＞

- 食事の大切さを再認識できました。
- 共食が良いことを聴きました。知らずにやっていたが、良かったと安心しました。
- 年をかさねたら、ダイエットすることはいけないと知りました。
- 食と運動の大切さがよくわかりました。

＜アンケート結果（学生さん）の紹介＞

- 自分も高齢の祖父母がいるので、食生活のお話は参考になった。
- 食べる量を減らそうとしてしまいがちですが、食べて運動する健康な日々を送りたいと思いました。

多くの方々にフレイル予防のための食生活に関する知識を深めていただくことができました。健康チェックや歩行能力についても、現在のご自分の能力を知っていただき、日々の暮らし方の参考にさせていただきました。

また、新規入会見込みの方も現れました。めざまのことを知っていただく良い機会になったと思われます。(Y, T.)

《コーディネーター連絡会からのお願い》

1. 菱江にお住いの80歳代のご夫婦が月一回お掃除に来て下さる方を探しておられます。
2. 病院通いなどの送迎を、自動車を送迎して下さる方はおられませんでしょうか。

ボランティアをしてやろうという方、おいでになりましたら是非めざま事務所（072-940-6955）までご一報ください。よろしくお願いいたします。

**めざまバスツアーが開催されました。
(大衆演芸体験記)**

永らく行われていなかった「めざまバスツアー」が、11月9日行われました。参加者は15人で行先は八尾グランドホテル。当館は天然温泉、それと大衆演芸が売り物です。私は大衆演芸には今までいささかの興味もなかったのですが、良い機会なので見てみようかな程度のものでしたのですが、幕が上がりプログラムが進むと席を立てなくなりました。

演者は「たつみ演劇BOX」という、座長は40歳くらいという若い一座、といっても親の代からの芸を継承している根っからの大衆演芸集団。

第1部は人情時代劇。50年近く演じられているものとのことでよく熟成されており、団員の好演もあって思わず引き込まれました。第2部は舞踊ショー。10人ほどの団員が入り代わり立ち代わり、衣装を変えて観るものを飽きさせません。役者それぞれに達者で実演の迫力を十分に味合わせてくれました。2時間ほどのショー、まさに実演の迫力というものでしょうか。その場にいる他の観客の皆さんと一つになって楽しい時間を共有する。こんな経験は70歳を超える我が人生で初めての経験ではなかったかなと思いました。まだまだ知らない世界がある、色々と見てみたいし経験したいですね。(S.S.)

～第3回阪奈地区連絡協議会への出席報告～

2023年9月25日（月曜日）13:30から15:30、ナルク奈良拠点で開催され、当拠点から北村が1名参加しました。阪奈地区連絡協議会は、大阪、堺、堺泉北、奈良、東大阪・大東の5拠点が定期的に集まり、各拠点の活動の様子をお互いに紹介することにより切磋琢磨することを目的に開催しています。

東大阪・大東拠点は、以前は「北河内エリア地区」に属していたのですが、本部理事会の決定で「阪奈地区」に編成替えがあり、1回目本部、2回目東大阪・大東、3回目奈良にて持ち回りで開催することになり、それぞれの拠点の良いところを見学させて頂き、自らの拠点へ反映させるようとの試みです。

5拠点の報告で共通することは、会員の高齢化による会員数の減少、若い会員入会の減少による後継者不足、預託活動による収入の減少の3点でした。次に多い声は、「時間預託制度の見直し、有償ボランティア制の導入」です。1時間1点を500円相当とすることがナルク時間預託制度の根幹ですから、設立以来変えることが無かった「500円相当」をいくらにするのか、その内いくらを提供者へのお手当にするのか、具体的な数値は挙げられていませんが、今後具体案が出てくる可能性を感じます。

めざめの皆様も新規会員の募集、後継者として申し出（運営委員への応募）、時間預託活動の活性化についてご意見がありましたら、事務局北村までお願い致します。

北村 憲正

めざめウォーキング同好会会員募集

ウォーキングを楽しむ同好会を立ち上げたいと思います。

年齢・性別はといません。4～5km・1.5時間くらいなら楽しく歩ける、歩くことが好きな方、数名を募集します。月に1回必ず集まって目的地などを相談し実施したいと思います。

具体的な同好会の運用方法はメンバーが決まり次第、決定します。

今までの誰もが参加できるめざめウォーキングは従来通り実施します。

申込は、めざめ事務所まで。12月27日締め切り。

お問合せは、080-9055-8530 中山まで



11月度新入会員のご紹介

中石切町 竹林 賀子（たけばやし のりこ）さん
菱屋西 柳原 郁子（やなぎはら いくこ）さん



ご入会ありがとうございます。よろしくお願ひします。

めざめ文壇

(川柳)

メエメエやぎさんの投稿

着ぶくれて 丸まっている お地藏さん
 バザーに出し 通販で買って 片付かず
 自分時間 たんとあるのに 片付かず
 片付かなかったのですね。次回のバザーは2年後です。
 お待ちしています。

(俳句)

松野 明子さんの投稿

冬うらら 何か良き事 起きるかも
 冬りんご ハミングしつつ 皮をむく
 寒くてうっとうしい冬も楽しげですね。見習わねばなりません。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

背にうけし 小春日和の暖かさ
 膝の上では子猫ほっこり
 月影があまねく照らす庭先に
 落ち葉ひとひら舞い落ちるなり
 晩秋のひとつとき、穏やかな時間の経過が感じられます。

今月もありがとうございました。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (10月分) 提供実人数 24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	7人	5人	1人	15人	28人
点数合計	30点	16点	16点	61点	123点

2. 時間預託活動実績・利用 (10月分) 利用実人数 10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	7人	5人	1人	15人	28人
点数合計	30点	16点	16点	61点	123点

3. 奉仕活動実績 (10月分) 奉仕実人数 45人

	福祉関係	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	3人	4人	40人	11人	8人	66人
点数合計	6点	30点	59点	22点	20点	137点

4. 会員の動向 (11月25日現在)

男 61名 女 155名 合計 216名 (168世帯)

5. 地域別会員数 (11月25日現在)

やまなみ地区 134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 (12/16~1/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
12月	18 月	介護予防	マーじゃん	
	19 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	20 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	22 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	25 月	介護予防	マーじゃん	
	26 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	27 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
1月	5 金	介護予防	習字 / 麻雀	藤本 陽子
	8 月	祝日	成人の日	
	9 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	10 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	12 金	介護予防	折紙 / 麻雀	藤弘 恵津子
	15 月	介護予防	マーじゃん	

♪健康リスクに負けない秘訣♪

1. 身体機能を保つ⇒肥満を避け、運動する。
歩行・水泳・筋肉トレーニング等
2. 脳の若さを保つ⇒普段と違った選択
初めての店に入る・歌を歌う
いつもと違うコースで散歩する
3. 生活習慣病に備える
生活習慣の改善
高血圧・糖尿病等を防ぐ
禁煙・減塩・バランスの良い食事
4. 脳を使う
新しいことに挑戦する
筋肉を動かして表現する
会話を
感動する・・・ ワクワクドキドキ
して心を動かして
興味を持つ

～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)



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)

「晴れてよし 曇りまたよし 雨もよし
おかげいただき有難く生きる」

私たちは何かをする時、晴の方が・・・と思
いますが、どんな状況でもその中を有難く
生きていくこと。

～中山亀太郎氏の言葉～

2023年12月～2024年1月行事予定表					2023年12月16日～2024年1月15日	
月	日	曜日	行 事	時 間	場 所	
12	16	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所	
	18	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館	
	19	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所	
	20	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館	
	21	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所	
	21	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館	
	21	木	12月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所	
	23	土	西のおしゃべりサロン	13:00～15:00	市民多目的センター	
	25	月	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館	
	25	月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館	
	26	火	習字同好会	13:00～15:00	市民多目的センター	
	27	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所	
	29	金	年末のお休み			
	30	土				
31	日					
1	1	月	年始のお休み			
	2	火				
	3	水				
	4	木				
	5	金	事務所開き	10:00～16:00	めざめ事務所	
	5	金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館	
	6	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所	
	8	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
	10	水	会報作成会合	10:00～16:00	めざめ事務所	
	11	木	会報各ブロック向け分配	10:00～15:00	めざめ事務所	
	11	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館	
	13	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	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里	
	13	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	
15	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館		
<p>《編集後記》</p> <p>★年末年始休は12月29日～1月4日、1月5日の午前10時から事務所開きを行いますので、みなさまのご参加をお待ちしております。</p> <p>★今年もあっという間の1年でした。来年もボランティアに、同好会活動にと元気に過ごしましょう。</p> <p>★バザーで靴の履き間違えがありましたがお陰様で見つかりました。ご協力感謝いたします。</p> <p>★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。</p> <p>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。</p> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; width: 100px; height: 50px; margin-left: auto;"></div>						