

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 10月号 No. 292

ナルクデー地域貢献実施！

9月18日、台風14号が近畿直撃か、という予報が頭を悩ませる中で、雨天でも決行するという悲壮な決断の下、準備を進めて当日を迎えました。集合時間は7時45分という早さに加え台風接近予報という悪条件にもかかわらず、参加を予定されていた皆さん25名全員集合されました。

全員めざまめのユニフォームエプロンを着用して新石切駅前をスタート、近鉄沿いの歩道を東へ石切神社の大鳥居を目指して進みます。この熱気に台風も避けて通ったか雨も降らず、少し風が強めかなという程度で作業はどんどんはかどり、1時間半足らずで45リットルゴミ袋32袋、道端の雑草を刈り込み片付けました。この付近に植えられている街路樹の周りには有志の方々が色とりどりの花を咲かせておられ、道行く人を楽しませているのですが、今回の作業で余計な雑草を抜き取りスッキリ片付け、大いに感謝されました。季節の花がより一層映え、お役に立ててなによりでした。

各拠点より遅くなっためざまめのNALCデーですが、相変わらずの結束の強さで当初目的の地域貢献をはたせたのではないかと思います。

2022年10月号の目次

- 1面 NALC デー地域貢献実施報告
目次、賛助会員名
- 2面 フレイル講座の案内
めざまめウォーク案内
秋の防犯講座の案内
- 3面 ハッピーポイント
キャンペーン知ってますか？
こんな店みつけた
- 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



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、

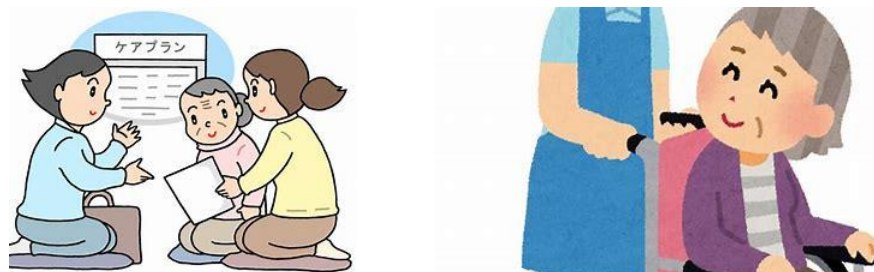
社会福祉法人 川福会

「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

先月号でお知らせしましたように、11/13日(日)・市民多目的センター、11/19日(土)・若江岩田駅前市民プラザ、11/23日(水・祝)・東体育館で、めざめが協賛する「フレイル予防講座」が開催されます。

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、非会員も参加可能です)。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く、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、次号でお知らせします。



秋の防犯勉強会のお知らせ

東大阪市では最近空き巣や振り込み詐欺が急増しているようです。めざめおしゃべりサロンでは地域防犯委員の方をお招きして、最近起こっている空き巣や振り込み詐欺の手口や話し方など具体的な例を挙げて、対応の仕方や気のつけ方などの勉強会を開催します。

開催日：11月5日 土曜日 10時～12時

場所：東大阪市東山町 石切神社一之鳥居前 ゆうホール

問合せ先：めざめ事務所 ☎072-940-6955

どなたでもご参加いただけますのでお誘いあわせの上、ご来場ください。

めざめウォーキング最終案内

久々のウォーキング、出来るだけ多くの方にご参加いただけるよう平坦な街歩きのコースをご用意しました。ご家族連れでも楽しんでいただけたらと思っています。開催要領は下記の通りです。当日お待ちしております。

開催日：10月22日 土曜日

集合場所と時間：近鉄西大寺中央改札口付近 10時集合

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

申込先：めざめ事務所 (☎072-940-6955) 平日 10:00am～16:00pmの間受付

ハッピーポイントキャンペーン、知っていますか？

スマートフォン（スマホ）をお持ちなら、5000円相当のポイントが戻ってくるキャンペーンがスタートしています。東大阪市が総額12億円、市民の生活応援しようというものです。

スマホにau PAY・d払い・PayPay・楽天ペイのいずれかのアプリをダウンロードすれば、対象店舗で決済に利用するだけでそのうちの20%分（1回の決済で1万円以内、トータル25000円の買い物で最高5000円）がポイントとして戻ってきます。このキャンペーンは実は2回目。前は使えなかったスーパーやホームセンターも対象になり、使いやすくなりました。対象店舗は右のポスターが貼ってあるお店。キャンペーン期間は10月1日から11月7日まで。詳しくは下記まで



このポスターが目印

ハッピーポイントキャンペーン
コールセンター

0120-912-746

受付時間：9時～17時（土日祝日含む）

こんな店みつけた！

最近閉店するファミリーレストランや飲食店が多いと思いませんか？お昼ご飯の食事場所に困っておられる方に穴場をご紹介します。

中華料理のお店ですが、調理師とスタッフが中国出身の本格派ながらその味は私たちの舌にピッタリ。お値段もリーズナブルでお昼は結構いっぱいの人気店です。メニューは私たちが思う中華料理ならたいていあります。ちなみに私のお勧めは焼きビーフン。野菜たっぷりボリュームもたっぷり。このほかのメニューも攻略していこうと思わせます。

(S.S)

お店のお名前：福来閣

電話番号：072-968-8190

場所：外環状線ヤマダ電機の隣。お買い物のついでにちょっと寄ってみてはいかがでしょうか。駐車場もあります。（ヤマダ電機には駐車しないでくださいね。）



めざめ文壇

今回は短歌の投稿一首。なかなか素敵なお一首です。じっくり味わってみてください。

山の端に十六夜出でし輝きて

雲居織り成す浪花鼠色
なにわねずいろ

西石切町 浅井 五月

英語で言うグレー、日本語では四十数種の表現方法があると言われるくらい微妙な色ですが、さて、浪花鼠色とはどんな感じなのでしょう。皆さんの浪花鼠色はどんな色？

投稿ありがとうございます。引き続き投稿をお待ちしております。ペンネームでの投稿、俳句、川柳、短歌どんな形式でも構いません。なお、一回の投稿で俳句川柳なら3句、短歌なら2首くらいまででお願いします。紙面に制約がありますので全部載せられない場合もありますが、内容赦下です。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供（8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	9人	1人	18人	30人
点数合計	5点	25点	8点	64点	102点

2. 時間預託活動実績・利用（8月分） 利用実人数 7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	5人	1人	8人
点数合計	1点	11点	0点	12点

3. 奉仕活動実績（8月分） 奉仕実人数 50人

	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	本部業務 関連	計
延べ人数	4人	42人	10人	7人	1人	64人
点数合計	32点	64点	20点	15点	45点	176点

4. 会員の動向（10月1日現在）

男 67名 女 148名 合計 215名 （163世帯）

5. 地域別会員数（10月1日現在）

やまなみ地区 127名 きらり地区 44名 ゆめ地区 40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 (10/16~11/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
10月	17月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	18火	介護予防	習字	藤本 陽子
	19水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	21金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	24月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	25火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	26水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	28金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
31月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫	
11月	1火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	2水	介護予防	カラオケ	街かど
	4金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	7月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	8火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	9水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	11金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	14月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	15火	介護予防	習字	藤本 陽子

♡ お知らせ ♡

第1.第5水曜日午後のプログラム復活！

コロナ禍により長らく「カラオケ」のプログラムを中止してまいりました。

カラオケの代わりに「太極拳」を取り入れて新しい分野も楽しむことができましたが、早3年が過ぎてしまいました。

コロナ禍情勢も考慮しながら、良い形でカラオケ復活を目指してこの度実現の運びとなりました。

本来のプログラム「カラオケ」を復活するにつきまして高齢介護課との協議の結果、下記の条件での再開が決定しました。

街かど室内にカラオケ装置を設置する。

換気・消毒・近所への騒音を十分に配慮する。

以上の注意事項を遵守しながら、第一水曜日の午後のプログラム「カラオケ」が復活することになりました。

尚、水曜日以外にも使用可能です。

街かど利用者の皆さんで楽しんでください。

☆里みちこ詩集「さながら」より☆

「カ行で生きる」

かざらず かまえず かたよらず

きばらず きどらず きめつけず

くさらず くじけず くるしまず

けるける いまの

ここを生きる

♪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10月～11月行事予定表

10月16日～11月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
10	17	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
	17	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	19	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
	20	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
	20	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木		10月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	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）
	22	土		おしゃべりサロン（西）	9:30～11:30	市民多目的センター
	22	土		めざめウォーキング	10:00～11:30	近鉄西大寺駅前集合
	24	月		パソコン勉強会サロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	24	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
	24	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	26	水		テキトーに美味しい男の料理教室	13:00～16:00	日下リジョンセンター
	27	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
	31	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
	31	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
11	1	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコラーム
	2	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
	3	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
	4	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）
	5	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	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
	7	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	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
	9	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	10	木		会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所
	12	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	土		きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	12	土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	14	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
	14	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
15	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所	

お知らせ

10月号は情報が沢山ですね。めざめウォーキングに、フレイル対策講座。東大阪市ハッピーポイントキャンペーンに防犯講習会。めざめ主催のものばかりではないですがぜひご利用ください。

編集後記

あんなに暑かったのに季節は正直ですね。身体を動かすにはよい季節。久々のめざめウォーキングは距離は短く街中で平坦。見どころも多く楽しみです。ノルディックウォーキングOKですよ。