

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 9月号 No. 303

## 令和5年度バザー受付開始

2年前開催されて大好評だっためざまめバザー、令和5年度の受付がはじまります。バザーは10月29日、前回同様東山町ゆうホール（石切神社南の大鳥居前）で開催されますが、出品・出展の受付は10月10日よりめざまめ事務所、街かど事務所で行います。

出品物は基本的に無償で提供いただくか、自ら販売していただくかになります。詳しくは募集要項をご用意しています（本号に添付）ので、熟読の上必要事項を記入していただき、めざまめ事務所宛お申し込み下さい。出品・出展物の持ち込み方法もご相談に応じます。ご応募お待ちしております。



### 2023年9月号の目次

- 1面 バザー受付開始の告知  
NALCデーの再度のご案内  
目次、賛助会員名
- 2面 悪天候時の活動のきまりについて
- 3面 めざまめウォーキングの案内  
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

### NALCデー地域貢献の再度ご案内

めざま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5年9月17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日までにめざま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、

社会福祉法人 川福会

秋は台風はじめ自然災害の多い時期です。昨今の異常気象は過去とは異なる事象が起こっており、めざまの活動実行時にも関わりがないとも限りません。めざまでは今までの「きまり」を見直し、新基準で運営することとします。

## 悪天候時の「実施・参加」に関するきまりについて

### 1. 適用範囲

めざまの事務所当番、ふれあい交流会、奉仕活動、時間預託活動、同好会等のめざまの各種活動および行事に適用する。

### 2. 行事・活動の種類

#### 1) 午前・午後にわたる活動

午前・午後に活動がある場合、該当地域の当日朝 7 時時点で、特別警報あるいは警報 [大雨 (浸水害・土砂災害)、洪水、暴風、暴風雪、大雪] が発表されている場合は、全ての活動を中止するものとする [事前に雨天決行 (バスツアー等) の取り決めがあっても中止する]。

#### 2) 午後の活動・行事

午後の活動・行事は、該当地域の当日朝 11 時時点で、特別警報あるいは警報 [大雨 (浸水害・土砂災害)、洪水、暴風、暴風雪、大雪] が発表されている場合は、全ての活動は中止するものとする [事前に雨天決行の取り決めがあっても中止する]。

※ 当日朝 7 時時点で特別警報・警報が発表されていても、11 時時点で発表がない場合は、中止としない。

#### 3) 特別措置

事務所当番および行事の幹事 (幹事に該当する人を含む) は、特別警報・警報が発表されていない場合であっても、その恐れのある場合は、前日に中止することができる。ただし、その場合は、関係者に前もって連絡するものとする。

#### 4) 特別警報・警報を伴わない雨天中止の取り決め

特別警報・警報が発表されていない日常に実施される行事 [屋外活動 (ウォーキング等)] の場合、それぞれの行事運営者は、前もって雨天決行・中止の判断基準 [例えば、当該地域の当日朝 7 時前の NHK 天気予報で降水確率〇〇%以下・以上] を定めておくこと。定めのない場合は、幹事が判断し、参加予定者に連絡する。

#### 5) めざま以外の主催者の行事 (特別養護老人ホームの行事手伝い等)

担当者は、担い手募集を受けた時点で、悪天候による中止の有無をあらかじめ確認すること。主催者の取り決めが優先されるが、特別警報・警報が発表される場合は、参加取り消しする旨、連絡しておくこと。

## 活動中止への対応

事務所当番などは、臨時休業としても翌日開業するため中止の影響が少なく不具合を生じないが、ふれあい交流会のように広報紙の手配りが遅れるなど不具合を生じるものについては、その担当者が臨機応変、適切に対処するものとする。

改訂履歴：①本要領は、令和元年 11 月 21 日の運営委員会にて承認され、制定された。

②令和 5 年 8 月 17 日の部長会にて承認され、制定された。

以 上

## めざま秋のウォーキングのご案内

実施時期になりましたので再度 10 月行事のご案内です。

日本建国の地、橿原神宮から町全体が伝統的建造物保存地区になっている今井町を散策する街あるきをしたいと思います。

○日時：2023 年 10 月 8 日（日）10：00

近鉄奈良線大和西大寺駅 2 階コンコース集合

○行程：10：00 西大寺集合～11：00 頃橿原神宮～13：00 頃今井町～

15：00 頃近鉄八木西口駅で解散予定

ウォーキング距離は約4キロメートル

橿原神宮内は神域のためお弁当を食べる場所はありませんので、やや遅めの昼食となると思いますが、今井町内のおしゃれなカフェで休憩、昼食にしたいと思います。（参加人数により場所は変更の予定）

「参加・実施に関するきまり」当日午前7時時点のNHK 天気予報で降水確率 60%以上であれば中止。あいまいな場合は幹事が判断し、参加申込者に電話・LINE 等で連絡します。

詳しくは 2 ページ参照

○申込受付：9 月 15 日までにめざま事務所にお申し込みください。

もう一件、11 月実施予定のご案内です。

明神山登山

今年 3 月 19 日のウォーキングで見た龍田古道「亀の瀬」地すべり地区を大和川をはさんだ対岸の明神山から一望します。明神山は、世界遺産をいくつも一望できる場としても有名です。

近所の方は、毎日のウォーキングコースにされている程度の低山ですので亀の瀬に参加された方には、ぜひお勧めです。

○日時：2023 年 11 月 5 日（日）10：00

近鉄生駒駅王子行きホーム集合

○行程：近鉄王寺駅からバスで約 15 分、明神 4 丁目まで行き、そこから標高 273.6m の頂上をめざします。バス停から山頂まで約 40 分、山頂には無料望遠鏡あり、休憩スペースも整備されています。ゆっくり、昼食をとりながら若草山・大和三山・古市古墳群・大阪湾を眺めて下さい。

15：00 頃王子駅で解散予定

### 8 月度新入会員のご紹介

北石切町 西本 友代さん

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

濱華音さんの投稿

(俳句)

炎天下 コーラ飲み干す 豪快に  
 蝉時雨 悲しみの日の 巡るなり  
 宵風に 誘われ仰ぐ 花火かな  
 過ぎ去りし夏の日を猛暑が思い起こさせてくれた、そんな日々であったのでしょうか

(俳句)

松野 明子さんの投稿

露草に 会いに今日又 回り道  
 草の花 風雨に負けぬ 健気さよ  
 自然を愛する描写の前には、一片の夏の暑さも感じませんね

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

光差す 川面で揺れし さざ波に  
 落ち葉たゆたい 流れ行くなり

小瀧より 流れる水辺 憩い来る

磯ヒヨドリは 虫ついでに

こんな豊かな自然が身近にあるんですね。鈍い感性の持ち主には羨ましくもあります

今月もあしがつこいねりました。

## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績・提供 (7月分) 提供実人数 41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	8人	12人	2人	16人	38人
点数合計	43点	24点	9点	65点	141点

### 2. 時間預託活動実績・利用 (7月分) 利用実人数 24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	6人	2人	12人
点数合計	27点	8点	0点	35点

### 3. 奉仕活動実績 (7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	4人	38人	9人	6人	0人	58人
点数合計	23点	40点	56点	18点	16点	0点	153点

### 4. 会員の動向 (7月30日現在)

男 66名 女 154名 合計 220名 (169世帯)

### 5. 地域別会員数 (8月25日現在)

やまなみ地区 137名 きらり地区 38名 ゆめ地区 39名 大東地区 3名 その他 2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 (9/16~10/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
9月	18	月	祝日	敬老の日	
	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
	29	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
10月	2	月	介護予防	マーじゃん	
	3	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	4	水	介護予防	カラオケ	街かど
	6	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	9	月	祝日	スポーツの日	
	10	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	11	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	13	金	介護予防	折紙/麻雀	藤弘 恵津子
13	水	介護予防	手芸	藤森 三千代	
15	金	介護予防	詩吟/麻雀		

## ～小学生の「街かど」体験～

夏休みに思いがけない経緯で、小学生が街かどで一日を過ごしました。

小学生の目から見た「街かど」はどんな感じに映ったのか？と興味津々に思っていたところに感想文が届きましたので、ご披露いたします。

「まちかど」は「楽しい！」としか言いようがありませんでした。みんな元気で楽しく絵ももうまくておどろきました。わたしが描いた絵もほめていただきありがとうございます。

「まちかど」は学校のようにでした。

わたしは学校が好きなので、おもしろかったです。わたしが行ったときに会えなかった人もいるけど次に行ったときには会いたいです。

京都府京田辺市松井が丘小学校4年 本田さくら

## ※体験後記

午前中の介護プログラム：脳トレプリントや、運動機能プログラムのジャンケンゲーム、口腔機能も皆さんと一緒に楽しんでいました。

午後の「はがき絵」も先生のご指導を受けながら、一生懸命取り組んでいました。

小学生の目から見た「街かど」の一日は本当に楽しかったようです。

## 丹田呼吸法

下腹部に強い腹圧をかけながら息を吐くことによって、内臓にリズムカルな圧力がマッサージ効果を臓器に与える。血液循環をよくする。ストレスや疲労を取り去り、老廃物を体外に吐き出すという内臓の秩序を高める効能を生みます。



♪みんなであたのしみ会♪

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)

## 2023年9月～10月行事予定表

2023年9月16日～2023年10月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
9	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	13:30～15:00	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	9月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	23	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	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
	27	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	28	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	28	木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	10	2	月	さくら体操教室	9:45～11:15
2		月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
4		水	小若江整骨院体操教室	9:45～11:15	上小阪自治会館
5		木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
5		木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
5		木	習字同好会	12:30～15:00	希来里
6		金	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館
7		土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
8		日	めざめウォーキング 檀原市今井町	10:00～15:00	近鉄西大寺集合
9		月	卓球同好会	13:30～16:00	西岩田自治会館
11		水	会報作成会合（企画・校正・印刷）	10:00～15:00	めざめ事務所
11		水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
12		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		木	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
14		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
14		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
14		土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
14	土	バザー打ち合わせ会議	14:00～16:00	めざめ事務所	

### 《編集後記》

★2年ぶりのバザー、楽しみにしておられる方が多数おいでになります。チラシの追加をご希望の方、事務所宛お問い合わせください。

★ナルクデーのご参加、よろしくおねがいします。

★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。  
この会報をカラーでご覧いただけます。





いいものイッパイ! みんなで来てね!



# ハバガザ

10月29日(日)開催

とき

10:00~15:00

ところ

ゆうホール

石切神社南の大鳥居 斜め前

他にも

手作り作品や会員の展示品など  
たくさんあります

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

主催 東大阪「めざめ」

☎ 072-940-6955

東大阪市東山町14-16 田村荘105

メール: [nalc.mez@axel.ocn.ne.jp](mailto:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp)

ホームページ: <https://mezame123.sakura.ne.jp>

