

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 11月号 No. 293

## 久しぶりのめざまめウォーク\*平城宮跡を歩く

しばしコロナのおかげで出来なかっためざまめウォーク、久々の開催です。まずは軽く足慣らし。近鉄西大寺駅の近く平城宮跡を訪ねました。参加された皆様の日頃の行ないがよかったのでしょうか、晴天に恵まれました。

西大寺駅から街中の喧噪のなかをしばらく注意深く歩くこと15分あまり。平城宮跡入口の門を入ると広大な空間がひろがります。まずは平城宮跡資料館で、天皇や貴族が暮らしていた宮殿の様子を復元展示コーナーで見ることができます。一方で、発掘調査の過程をボランティアガイドの方からお聞きして膨大な資料の一部を紹介していただきました。あまりにも興味深く、しばし時を忘れ予定時間をオーバーするほどでした。

その後は広大な平城宮跡を散策、大極殿前で記念撮影し、朱雀門前で開催されていた「平城京天平祭みつきうまし祭り」で、いにしへの「八雲琴」の演奏に聞き入りました。滅多に聞けない琴の音は往時を彷彿とさせるものでした。

朱雀門から「ミ・ナーラ」へ歩き、新大宮までのシャトルバスを利用して帰途につきましたが天候に恵まれフラットで適当な距離で、半日でしたが十分に楽しませていただきました。

### 2022年11月号の目次

- 1面 めざまめウォーク報告  
目次、賛助会員名
- 2面 秋の防犯講座  
11月のめざまめウォーク案内
- 3面 フレイル講座始まる  
こんな店みつけた  
「カステラの和羅翁」  
新入会員ご紹介  
めざまめ文壇(1)
- 4面 めざまめ文壇(2)  
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、  
編集後記



広大な敷地を歩く



大極殿前で集合写真撮影



朱雀門前で八雲琴の演奏

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

## 秋の防犯勉強会が開催されました。

昨今、八尾・河内・枚岡・四條畷警察管内では空き巣や特殊詐欺が急増しているようです。東のめざめおしゃべりサロンでは 11 月 5 日石切東地区防犯委員会の平賀委員長はじめ 4 名の委員をお招きして、ゆうホールで空き巣や女性被害、特殊詐欺の手口や話し方など具体的な例を挙げて、講義をしていただきました。

### 【特殊詐欺】

1 件当たり年金 4~5 ヶ月分の被害。高齢者の被害が多く 8 割が女性。2021 年全国で約 300 億円の被害額。手口が巧妙になり、訓練された説得力のある話術で枚岡地区でも今年に入り既に 20 件ほどの被害が報告されている。被害を防ぐには一人で判断せず、冷静に対処することが必要である。怪しい電話があればまず警察へ（枚岡警察 072-987-1234）

### 【空き巣】

行き当たりばったりの犯罪ではなく、留守の時間を周到に調べて計画的に侵入し、逃げ道を確保して行うようになっている。被害宅の戸締りに油断がある場合が多く、面倒でもしっかりとこまめに鍵をかける、場合によっては二重にロックするなど防犯に心掛けるのが一番だ。

### 【女性被害犯罪】

痴漢・盗撮・下半身露出・ストーカー行為などの犯罪が増加している。女性の尊厳を損ね、人によっては深く心に傷を負ってしまうなど経済的な被害以上に卑劣な犯罪が増加している。これらの犯罪は防犯ブザーを装備するなり、夜遅く帰宅する場合は家族が迎えに行くなり、またスマートフォンの防犯アプリも効果的で、夜道を歩くときに手元に用意するなどして自己防衛するのが最も効果的だと言う。

いずれの犯罪も泣き寝入りせず、その卑劣さを憎み社会で共有して犯罪を起こしにくい世のなかにしていくのが大事なのではないだろうか。

## 11月のめざめウォーキングご案内

虎の寺として有名な信貴山朝護孫子寺に行きます。8月の豪雨で運休していた西信貴ケーブルも復旧したので、往きは近鉄「山本」から信貴線で高安山、そこからバスで信貴山門を経て朝護孫子寺へ。復路は、信貴山東から近鉄生駒線「信貴山下」まで歩くコースです。

ケーブルカーやバスを使い、歩行区間は3キロ程度でほぼ下り。山歩きといっても初心者向けです。寅年も残り少なくなりましたが、紅葉を楽しみながら靈験あらたかなウォーキングを楽しみましょう！

日時：11月20日（日）

12:30 近鉄「布施」駅2階コンコース（前方側）集合

行程：12:46 布施発の区間準急大和朝倉行乗車、河内山本下車。信貴線で信貴山口へ

12:54 信貴山口から西信貴ケーブルに乗車し、高安山へ

13:20 高安山から近鉄バスで信貴山門へ、徒歩で朝護孫子寺へ

13:34~15:00 朝護孫子寺散策

15:00~16:00 信貴山東から近鉄生駒線「信貴山下」まで歩く

16:00 駅前解散します。

お申し込みは11月16日までにめざめ事務所までお願いします。

## 「フレイル予防講座 2022 ～認知症予防と歩行能力チェック～」について

先月号で「申込み方法など詳しいことは、次号でお伝えします」とお知らせしましたが、「申込み方法など詳しいことは、同封のチラシを参照ください。是非、ご近所の方やお知り合いにお声かけください」の誤りでした（すでに多くの方から参加申込みを頂戴しています）。申し訳ありませんでした。

すでに参加申込みの締切期日は過ぎていますが、定員にはまだ余裕があると思われるので、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。

②11/19(土)若江岩田駅前市民プラザ、③11/23(水・祝)東体育館、(①は11/13開催)、いずれも14時～15時…認知症の予防と対策/前田さん、15時～16時…歩行能力チェック、です。

【申込み時には、②③のいずれか、会員・非会員、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください】

※ 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。

## 新入会員ご紹介

2022年10月

八木 澤子さん

東石切町

どうぞよろしくお願ひします



## こんな店みつけた！

今回はカステラの美味しいお店です。洋菓子店は沢山ありますがカステラの専門店珍しいですね。それだけに味は絶品です。メニューは、はちみつカステラとやきいもカステラ。はちみつカステラはどこにでもありそうだが底に敷かれたザラメが絶品。そしてやきいもカステラは当店の一押し。文字通り焼きイモの香りが素敵でどこにもない一品です。価格は一箱4切れ入でどちらも600円。9時～10時頃に行けば焼きたても買える。(S.S)

お店のお名前：カステラの和羅翁

住所：東大阪市花園本町 1-6-7

近鉄河内花園駅の南側じゃんぼ食鮮館の館外の店

定休日：水曜日



めざめ文壇その壺

(川柳)

誤嚥して

死ぬかと思つたつまみ食い

孫ひ孫

近くに住むは善し悪し

メエメエやぎ

(俳句)

道の端

つわぶきの咲くひっそりと

菊薫る

真青き空に 深呼吸

栗ご飯

母に届けむ アツアツを

濱 華音

いwashigumo  
鰯雲

ほていあおい  
布袋葵に 青鷺の舞ふ

宝町 安藤 洋子

(次ページへ続く)

## めざめ文壇その式

(短歌一首)  
老夫婦つなぐ手と手に柿落ち葉

絆の深さ握りしめるかな

白髪の上品な紳士が老妻を氣遣い優しくサポートしている姿に瞬間で浮かんた一首です。

濱 華音

(短歌一首)

台風と英女王にのみ込まれ

敬老の記事なし 今朝の新聞

宝町 安藤 洋子

(平城宮跡を訪ねて 短歌一首)

いにしえの奈良の都を訪えば

思いを馳せし首の皇子に

西石切町 浅井 五月

大極殿のこけら落しは儀式用の礼服を初めて着用し、朝賀に臨んだ首皇太子(後の聖武天皇)のデビューを兼ねた一大セレモニーであった。

(詠み人 浅井 五月さんからのコメント)

文壇を始めてまだ3回目なのに多くの投稿をいただきました。日常の一瞬を句や歌に表してみても如何でしょう。投稿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 (9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	10人	12人	2人	16人	40人
点数合計	28点	29点	7点	58点	122点

#### 2. 時間預託活動実績・利用 (9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	5人	7人	2人	14人
点数合計	8点	11点	0点	19点

#### 3. 奉仕活動実績 (9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	11人	7人	1人	65人
点数合計	40点	63点	22点	16点	32点	173点

#### 4. 会員の動向 (11月1日現在)

男 67名 女 149名 合計 216名 (164世帯)

#### 5. 地域別会員数 (11月1日現在)

やまなみ地区 128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 (11/16~12/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
11月	16 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	18 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	21 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	22 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	23 水	祝日	勤労感謝の日	
	25 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	28 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	29 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	30 水	介護予防	カラオケ	街かど
12月	2 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	5 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	6 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	7 水	介護予防	カラオケ	街かど
	9 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	12 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	13 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	14 水	介護予防	手芸	藤森 三千代

「街かど」の利用者さんから投稿頂きましたのでご紹介します。

### 感謝の意をこめて

藤原節子

私は2020年10月より、友人の紹介で「街かど」の水曜日に参加をしています。

参加初日はとても緊張して不安でしたが、先輩の皆様方がこやかに優しく迎え入れて頂いたお陰ですぐに「街かど」に馴染めました。

午前中は脳トレ・運動機能・口腔機能3種類の介護予防を行なって、程よく心も体もほぐします。その後の昼ご飯が楽しみで、朝から準備してくれたスタッフ手作りの昼食はとても美味しく、栄養満点！限られた会費の中での工夫されたメニューに満喫しています。

午後は趣味の時間で、手芸での作品作りは先生がきめ細やかに指導くださり、完成した時の喜びは大きいです。アレンジメントも先生のご指導で豪華な作品に仕上がります。

「街かど」に参加し「めざめ」に入会したことで、コロナ禍であっても充実した日々を過ごせることに心より感謝しています。ありがとうございます。

♪みんなでのしめ会♪

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)

～年末年始のお休みについて～

街かどは12/29～来年1/5までお休みです。

年内最終日は12月28日(水)まで

年明け開始日は1月6日(金)より

## 2022年11月～12月行事予定表

11月16日～12月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所	
11	16	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	
	17	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所	
	17	木		11月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所	
	17	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	
	18	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）	
	19	土		フレイル予防講座：若江岩田駅	14:00～16:00	市民プラザ	
	19	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所	
	20	日		めざめウォーク	12:30～15:00	朝護孫子寺	
	21	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
	23	水		フレイル予防講座：東体育館	14:00～16:00	東体育館	
	23	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所	
	24	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	
	26	土		西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター	
	28	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	
	28	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
	29	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	
	12	1	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
		2	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
		3	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所
5		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
5		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	
6		火		習字同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
7		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	
7		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	
8		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	
8		木		会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所	
10		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	
10		土		きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里	
10		土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館	
12		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	
12		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
14		水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター	
15		木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所	
15	木		12月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所		
15	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		

### 編集後記

最近、入会したいとの有り難いお声を頂くことが多くなりました。  
 会員の皆様の日ごろの活動が共感を得ているのだろうと思っています。  
 これからも皆さんの共感を得られるよう、様々な企画を考えてゆきます。  
 色々なアイデア、ぜひお聞かせください。お待ちしております。