

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 12月号 No. 294

## めざまめウォーク 朝護孫子寺へ

11月20日(日曜日)今年二回目のめざまめウォークが開催されました。前日までの雨予報からお天気が回復。申込者全員参加(11名)で信貴山朝護孫子寺ウォーキングを実施しました。

電車・ケーブル・バスを乗り継いで大門池にかかる開運橋へ。6人の若者がバンジージャンプをした直後で、見られなくて残念。参道に入ってすぐ世界一の幸運虎前で記念写真撮影。本堂までの道中は紅葉が見ごろで、善男善女の我々を待っていてくれたかのようでした。清水寺のような見事な舞台から大阪平野を見下ろし、有志だけで胎内巡りも体験。

帰路は、信貴山東から東ケーブル跡地ハイキングコースを近鉄王子線「信貴山下」駅までウォーキング。皆さん、しっかり歩いてくださり予定より早く無事目的地に到着、解散の運びとなりました。思いもよらぬウォーキング日和となり、楽しい一日となりました。お疲れ様でした。

### 2022年12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 フレイル講座報告
- 3面 フレイル講座報告2  
こんな店みつけた  
「御厨あられ」  
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、  
編集後記



幸運虎前で集合写真



見事な紅葉

めざまめ修業場のしごと

(注) 戒壇修業は真つ暗な洞窟を心願成就を祈りながら

朝護孫子寺戒壇修業

浅井 五月

手さぐりで暗やみ進む心して

かいたんめぐり

児にかおる

出張めざまめ文壇 朝護孫子寺にて  
手づくりの雨かっぱもら信貴山に  
お披露目なしの紅葉ウォーク

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～」が開催されました。

(主催：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、協力：大阪商業大学・穴戸ゼミ)

めざめが協賛した上記フレイル予防講座が①11/13(日)市民多目的センター、②11/19(土)若江岩田駅前市民プラザ、③11/23(水・祝)東体育館で開催されました。

参加者数は①②③あわせて、会員 22、非会員 59、協力してくださった学生 24、計 105 名でした(その他スタッフが 12 名)。

前半はお達者くらぶ代表・前田正道さん(めざめ顧問)の講演「認知症の予防と対策～認知症は身近な問題、認知症と共に生きる時代～」、途中にめざめの紹介をはさんで、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。

### <前田さんの講演の概要>

#### 1. 認知症とは何か ～認知症を正しく知ろう～

- (1) 認知症は増えている。もう身近なこと (2) 65 歳以上は 5 人に 1 人、90 歳以上は約半数 (3) 認知症の定義 (4) 認知症の種類について
- (5) 若年性認知症について (6) 治る「認知症？」もある(早期受診を)
- (7) 認知症の診断について(先ずは気づきから) (8) 軽度認知症(MCI)について

#### 2. 認知症の予防 ～認知症になりやすい、危険因子を知る～

WHO 認知症リスクのガイドライン(2019 年)によれば

- ① 身体活動【推奨レベル：強い】 ② 禁煙【推奨レベル：強い】 ③ 栄養【推奨レベル：強い】
- ④ アルコール【推奨レベル：条件による】 ⑤ 認知トレーニング【推奨レベル：条件による】
- ⑥ 社会参加【推奨レベル：強い】 ⑦ 体重管理【推奨レベル：条件による】
- ⑧ 高血圧の管理【推奨レベル：強い】 ⑨ 糖尿病の管理【推奨レベル：強い】
- ⑩ 脂質異常症の管理【推奨レベル：条件による】 ⑪ うつ病への対応【エビデンス不十分】
- ⑫ 難聴対策【推奨レベル：強い】

#### 3. 認知症になったら

認知症になってわかってきたこと [認知症研究の第一人者で認知症専門医の長谷川和夫さんの 10 の言葉から]

- 1) 認知症になっても、私は私のまま、自分は変わっていない。
- 2) 固定化された状態ではない、普通の時と行ったり、来たり。
- 3) ごまかせない。ばかにされた時の嫌な思いや感情は残る。
- 4) 認知症になっても人としてのプライドを失うわけではない。
- 5) 認知症はありふれた病気。恥ずかしいことでもない。
- 6) 早期診断。これからのことを、自分でも、家族とも考える。
- 7) 認知症になったのは不便なことだが、不幸なことではない。
- 8) 認知症の人も自分と同じ、ひとりの人間。尊い存在。
- 9) 大事な今は今を生きること。今日ある今を生きること。
- 10) 認知症が進んでも、心は豊かに生きている。



#### 4. 認知症の対応の仕方 ～「症状的な理解」と「人として見る」～

『パーソン・センタード・ケア』

#### 5. 認知症施策(国・自治体)～2019 年 6 月「認知症施策推進大綱」～

「予防」と「共生」「フレイル予防」

「通いの場」にスポットが当たる

#### 6. 「通いの場」が有効

#### 7. 認知症になっても大丈夫

(次ページへ)



(前ページより続く)

### ＜アンケート結果の紹介＞

「健康に対する意識付けもできてよかった。」「わかっていることも多いのですが、時々講座があるとわからないでいることを再び理解できますので、よいことだと思います。」「自分の親がなったときの心の準備ができました。パーソン・センタード・ケアというキーワードが印象深かったです。」「認知症というものは誰でも発症しうるものであり、決して不幸なことではないという言葉にとっても感動しました。」「認知症予防のために人との接触、栄養、体力が必要ながよく理解できました。認知症にならないよう、努力するようにします。」などの感想が寄せられました。

また、学生さんからは、「認知症は誰がなってもおかしくないくらい増えていることがわかりました。実家に同居している祖母がいますが、認知症の症状が少しあてはまると思います。否定しないことなど、接し方がわかり、とても良い機会になりました。」との感想もありました。



多くの方々に認知症に関する知識を深めていただくことができました。また、今のところNALCへの新規入会者の獲得には至っていませんが、めざめ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.)

## 新入会員ご紹介

2022年11月

弥生町

平野 トキ子さん

東石切町

高岡 博子さん

西石切町

加茂 元万さん  
栄子さん

その他2名の方にもご入会いただきました。

皆様ようこそ。どうぞよろしく申し上げます。

## こんな店みつけた！

御厨あられ。お店は高井田だが、本社は御厨にある。1袋230円、5袋で1000円。とってもお得で美味しい。会員登録すると6袋1000円で買えるセールの案内もあります。(価格は共に税別) いろんな味のあられ、おかきが20種類以上！選ぶのに迷います。地下鉄中央線「高井田駅」から南西に7～8分の工場街の中なので、場所はなかなか説明しにくい。直接電話でお問合せ下さい。

株式会社山田製菓「御厨あられ」(工場直売店)

住所：東大阪市高井田中4-3-24 ☎06-4306-5109

土・日・祝休み。



お店の奥が工場です。



あられの一部。

## めざめ文壇

今月も投稿ありがとうございます。

(短歌二首)

落つる陽の あまりの速さ 小走りに

寒さ耐え 凜と開きし 花水仙

白川郷 絆がいのち 二百年

雪舞ひ散る 美の融合なり

濱 華音

十数年前の結婚記念日に夫と出会った高山を巡り  
足を延ばして白川郷へ旅した想い出

(詠み人 濱 華音さんからのコメント)

(短歌一首)

錦木に木漏れ日揺れし華やぎて

見上げる空に ひとひらの雲

西石切町 浅井 五月

ニシキギ (落葉低木) の葉が真っ赤に紅葉している  
様を見て

(詠み人 浅井 五月さんからのコメント)

表紙ページに朝護孫子寺にての出張文壇を掲載しています。

### 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 32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	13人	2人	17人	40人
点数合計	35点	37点	8点	56点	136点

#### 2. 時間預託活動実績・利用 (10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	5人	7人	1人	13人
点数合計	19点	13点	0点	32点

#### 3. 奉仕活動実績 (10月分) 奉仕実人数 48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	41人	11人	7人	1人	64人
点数合計	30点	63点	22点	16点	50点	181点

#### 4. 会員の動向 (12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 (12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～23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	16	金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実
	19	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	20	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	21	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	23	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	26	月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
	27	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	28	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
1 月	6	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	9	月	祝日	成人の日	
	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	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子

## ～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

## ♪みんなでのしも会♪

TEL &amp; 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)

## ～今年の冬至は12月22日～

冬至には「かぼちゃ」を食し「柚子湯」に入るのはなぜ？

「かぼちゃ」にはカロテン・ビタミンB1・B2・C食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。新鮮な野菜が少なくなるこの時期、寒い冬を乗り切るための先人たちの知恵が現在に浸透しています。

冬至の風習として、「柚子湯」もありますが、「冬至」を「湯治」にかけ「柚子＝融通が利く」体が丈夫になると、江戸時代のお風呂屋さんが始めたとされています。

柚子の果皮には風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCと血行改善を促す成分が豊富に含まれています。

ホックホクのかぼちゃと温かい柚子湯で  
これからの寒い冬を乗り切りましょう！

## ♡めざま文化展♡ご案内

2023年めざま文化展が初めて開催される予定です。街かどでの午後のプログラムで仕上げた「はがき絵」「絵手紙」「折紙」「習字」「手芸」等々の作品を一挙に展示します。

日程は未定ですが2月～3月の予定です。



# 2022年12月～2023年1月行事予定表

2022年12月16日～2023年1月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
12	16	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）
	17	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	19	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	21	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
	22	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
	24	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	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	26	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	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	水	事務所大掃除	10:00～12:00	めざめ事務所
	29	木	年末休み		
	30	金	年末休み		
	31	土	年末休み		
1	1	日	年始休み		
	2	月	年始休み		
	3	火	年始休み		
	4	水	年始休み		
	5	木	事務所開き	10:00～12:00	めざめ事務所
	5	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
	6	金	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	6	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
	7	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	11	水	会報作成会合（企画・校正・印刷）	10:00～15:00	めざめ事務所
	12	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
	12	木	会報各ブロック向け分配作業	13:00～15:00	めざめ事務所
	14	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	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
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	

## お知らせ

\*12/28めざめ事務所の大掃除を行います。ご参加いただける有志の方々、よろしくお願いたします。

\*事務所の年末年始休みは、12/29（火）～1/4（月）です。

\*1/5（火）午前、事務所開きを行います。ご参加お待ちしております。

## 編集後記

今年の途中からめざめ紙の編集を任せられました。なかなか慣れない作業でしたが、広報部員はじめ皆様のご協力を頂きましてなんとか遅れることなく発行できました。今後ともよろしくお願いいたします。