

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>



東大阪・大東拠点 3月号

No.309

第2回街かど作品展開催

街かどデイハウス・めざまめ会員の趣味の手作り作品をより多くの方に見ていただく機会をつくろうという趣旨で、昨年初めての「街かど作品展」が2月26日東山町のゆうホールで開催されました。初めてで手探りの開催で展示方法、什器など至らない面も多々ありましたが、当日は肌寒く天気には恵まれなかったのですが、それでも約100人の来場者がありました。東大阪市の担当部課からの評価も高く、又会員の皆様からも引き続き開催して欲しいとの声も大きかったので、3月10日第2回作品展を開催いたします。昨年の反省点も改善し、新しいアイデアを盛り込んでよりよい作品展で「街かどデイハウス」の存在をアピールしながら、「街かど」「めざまめ」の新たなる参加者の増員に繋がればと思っています。

東大阪市
街かどデイハウス
みんなでたのしみ会
072-980-7040
新石切駅前3分
ローン花井
月・水・金曜
休室中

手作り作品展開催

デイハウスで学んで楽しみながら
作った作品を展示します
一瞥に見ていただく機会です
ぜひご覧ください
どなたも入場無料です

2024年 3月10日(日)
10時~15時開催
ゆうホールにて
東大阪市東山町 石切神社大日殿前
(めざまめ事務所西隣)

運営:NPO法人 NALC(ナルク)の法人親 大東拠点(めざまめ)
〒579-8027 東大阪市東山町14-16-105
TEL:072-940-6955 FAX:072-940-6955

東大阪市の街かどデイハウス運営委員会(めざまめ)は、自民党16区選挙区議員の藤村大輔議員(めざまめ)と自立した生活の推進を目的とする。各種手配を自ら取りまわす。国の方針に基づき東大阪市の高齢者福祉の一環として取り組んでいる。街かど、めざまめ、藤村大輔議員と連携して活動しています。

おしゃべりサロン主催お花見の会のお知らせ

3月24日(日)に、東石切公園でお花見をしたいと思えます。どなたでも参加して頂けます。春のひと時お弁当を食べてお茶でも飲みながら桜を楽しんではどうでしょう。参加費無料、お弁当、お茶は、各自でご持参ください。当日は10:00めざまめ事務所集合。もし、お弁当の手配をご希望の場合、16日までに事務所宛ご連絡ください。

能登半島地震募金の協力御礼

標記の件、皆様のご協力大変感謝申し上げます。2月10日までにいただきました合計79,479円の募金はナルク本部経由で輪島市へ送られました。なお、募金箱は引き続き事務所に設置しておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

2024年3月号の目次

- 1面 街かど作品展・お花見のお知らせ・賛助会員名
- 2面 イコーラムフェスタ出店報告・めざまめウォーキングの案内
- 3面 運営委員改選の案内・コーディネータ研修と新入会員説明会開催
同好会お世話役の皆様へ・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「みんなでたのしみ会」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**、 社会福祉法人 **川福会**

イコーラムフェスタに参加しました

去る2月18日の日曜日 近鉄若江岩田駅前東大阪市立男女共同
参画センター・イコーラムで「あそぼ！まなぼ！イコーラム！」と題
してフェスタが開かれました。私たちめざまも登録団体として、毎
年参加しています。

当日は炊事場付きの第2研修室をお借りして、めざまおしゃべり
サロンのメンバー10人程でお客様をお迎えし、出前サロンと昨年
好評だった折り紙教室を開催しました。午後1時からの開催だっ
たのですが開始早々来場者があり、その後もたくさんのお客様が途切
れることなく来られて部屋は満杯、スタッフも熱心に折り紙を教え
ていました。

今年も、昨年同様テーブル上でカラフルに回るコマと、折り紙フ
ラワーを制作していただき、難しいながら皆さん根気よく取り組ん



でいただき、出来上がった作品には満足されたようでした。小
学生のみなさんには複雑な折り紙フラワーは難しいかと思っ
たのですが、かえって手先が器用で教えるスタッフも驚くほどの
出来栄で、何ということもなく、楽しんでいるのが私達にも
伝わりました。いつの時代も折り紙など形のあるものの制作は
作り甲斐があり人気があるテーマなのでしょう。

午後のひと時、コーヒーとお菓子・折り紙教室で50人超の
お客様が楽しまれて充実した出前サロンになったと思います。



めざま春のウォーキングのご案内

日時：3月30日（土）10：00 近鉄大阪線「大和高田駅」集合

場所：高田川沿い桜並木～大中公園 高田の千本桜といわれる見事な桜です
駅から約2キロ30分、桜並木を見学、大中公園で昼食
帰りは近鉄南大阪線「高田市駅」まで約1キロ15分、
13時頃解散予定

*申し込みは、めざま事務所まで 申し込み締め切り3月15日（金）

布施駅2階コンコース前から2両目の一番後ろあたりに集合してください。

大和高田駅で合流される方は、改札口を出たところでおまちください。

高田川までは少し距離があるので全員揃うまで移動しないようお願いいたします。

ただし、改札の駅前にミスタードーナツがあるので、店内で待っていただくのはOKです。

高田川沿いは、相当な人出が予想されます。規律ある団体行動をお願いいたします。

*当日は、布施 9：09 発大和朝倉行準急 大和高田 9：49 着がベストだと思います。



ウォーキング同好会第1回例会報告

第1回ウォーキング同好会が2月18日に行われました。行先は大阪城の観梅ツアー。天気
に恵まれ梅は満開。香がふくよかで歩く距離も適当で皆さん満足な様子でした。同好会はめざ
めウォーキングとは別に例会を持ち、活動します。お問合せは事務所まで。

コーディネーター研修と新入会員説明会開催のお知らせ

「ナルク・めざめ」のボランティア活動のコアである時間預託活動のさらなる活性化のために、その中心的な役割である提供者と利用者との調整を担うコーディネーターを養成する研修会を開催します。又、新しく入会して頂いた会員各位には、提供・利用両面について、学んで戴く機会を設けました。

ナルクのシステム、特に時間預託は、実際どのように利用できるのか、あるいは、提供するには、どうすれば良いのか分からない方、こんな活動しているよという方もぜひご参加ください。

記

日時：2024年4月25日（木曜日）10時～12時

場所：ゆうホール（めざめ事務所隣）

内容：NEW NALC の動画による「時間預託・奉仕活動」の解説 以上

担当 コーディネーター連絡会



同好会お世話役の皆様へ

今年も早いもので、5 年度も残すところ3週間程となりました。会計担当者から「事務所への同好会活動助成金の請求を出来るだけ早く提出するように」との要請がきています。なお、勝手なお願いですが、提出の際は、今年度の参加者の人数（延べ人数）と開催日数を合わせてご報告いただきますようお願い申し上げます。提出資料は、定時総会の議案書作成に利用する予定です。何卒宜しくお願い致します。（事務局より）



2024年度 NALC めざめ運営委員立候補受付について

めざめの運営にかかわってみたいとお考えの方はおいでになりませんか？

2022年度に選出された現行の運営委員ですが、2年の任期を6月の総会で終え、改選時期を迎えました。現在の運営委員は奥田 政子代表をはじめ、北村 憲正、田中 幸夫、中山 年雄、佐名木 伸の4名の副代表で構成されています。自薦他薦は問いませんので是非事務所までご連絡下さい。詳しくは奥田代表まで。お待ちしております。

2 月度新入会員のご紹介

菱屋西 甲斐 愛子さん

宜しくお願いします。



めざめ文壇

(川柳)

メエメエやさんの投稿

八十路来て まだ迷ってる 明日の道

うらだって 裏金あれば 隠します

大金は誰にも言わず隠し持ち、少額はみんなに「あるよ」と
言いふらす、庶民はそんなもの。裏金もちたいなあ。

甲斐 愛子さんの投稿

頑張って打てどゴルフあとダウン

悪臭も出どころ分れば元のさや

年齢を重ねると運動も必要ですが、ほどほどに。動けなくなったら楽しくない。

(俳句)

松野 明子さんの投稿

春めきて 車椅子押す 妻笑顔

雛祭り ららし寿司など 作りましょ

春の句はいろいろとさえ楽しげだ。ちらし寿司、戴きましょ。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

春疾風 落ち葉巻き上げ連れてゆく

背中押されし 吾も道づれ

梅の花 甘き香りに誘われし

メジロ軽やか枝から枝へ

梅の香を感じぬ鼻を嘆きつつ軽やかメジロが羨ましい
今月もあめがとつこびりました。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (1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 | 4人 | 6人 | 1人 | 17人 | 28人 |
| 点数合計 | 11点 | 12点 | 6点 | 48点 | 77点 |

2. 時間預託活動実績・利用 (1月分) 利用実人数 7人

| | 家庭内外の仕事援助と精神的援助 | 家事援助 | 介助・介護 | 計 |
|------|-----------------|------|-------|-----|
| 延べ人数 | 4人 | 3人 | 1人 | 8人 |
| 点数合計 | 7点 | 2点 | 6点 | 15点 |

3. 奉仕活動実績 (1月分) 奉仕実人数 46人

| | サロン活動 | 会報手配り | 基本的拠点活動関連 | 広報活動関連 | 本部業務 | 計 |
|------|-------|-------|-----------|--------|------|------|
| 延べ人数 | 人 | 40人 | 10人 | 8人 | 1人 | 63人 |
| 点数合計 | 点 | 62点 | 20点 | 16点 | 13点 | 151点 |

4. 会員の動向 (2月29日現在)

男 64名 女 162名 合計 226名 (176世帯)

5. 地域別会員数 (2月29日現在)

やまなみ地区 140名 きらり地区 40名 ゆめ地区 42名 大東地区 1名 その他 3名

2024年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (3/16~4/15)

| 開所日 | 当日の内容 | | 講師名 (敬称略) | |
|------|-------|-------|--------------|--------|
| | 午前 | 午後 | | |
| 3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 | 祝日 | 春分の日 | |
| | 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 |
| 4月 | 1 月 | 介護予防 | マーじゃん | |
| | 2 火 | 介護予防 | はがき絵 | 藤本 陽子 |
| | 3 水 | 介護予防 | カラオケ | 街かど |
| | 5 金 | 介護予防 | 習字/麻雀 | 藤本 陽子 |
| | 8 月 | 介護予防 | マーじゃん | |
| | 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 | 祝日 | 折紙/麻雀 | 藤弘 恵津子 |
| 15 月 | 介護予防 | マーじゃん | | |

～春の雑学～

始まりの春、別れの春・・・春の雑学を集めてみました。

①桜はバラ科でサクラ科ではありません。

②ランドセルの意味

江戸末期、荷物を運ぶために「背負い鞆」をオランダから取り寄せたのが始まりと言われていいます。ランドセルはオランダ語です。

③「さくら」の語源

「咲く」に複数を意味する「ら」を加えたものとされています。

④花見団子の三色の意味

ピンク→→桜の花→→春

白→→→雪の色→→→冬

緑→→→木々の色→→夏

なるほど・・・「あれ？ 秋がありません」何故？

これは「秋がない」ということで、「飽きがこない」

「食べ飽きない」という言葉遊びが入っています。

⑤春に眠くなるのは・・・

人間は冬眠しませんが、体は冬眠体勢になっている為、春になると毛細血管全開となりエネルギーの供給・消費が激しく疲労していき、春先は眠たくなるという現象が起こります。



♪みんなでたのしみ会♪

TEL&FAX 072-980-7040
東大阪市西石切町2-6-101.102

街かど主催手作り作品展

2024年3月10日開催されます。
石切神社大鳥居前「ゆうホール」にて
ご来場、お待ちしております。

2024年3月～2024年4月行事予定表

2024年3月16日～2024年4月15日

| 月 | 日 | 曜日 | 行 事 | 時 間 | 場 所 |
|----|----|-------|---------------|-------------|-----------|
| 3 | 16 | 土 | おしゃべりサロン | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| | 18 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 19 | 火 | コーディネーター連絡会 | 10:30～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 21 | 木 | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 |
| | 21 | 木 | 3月度部長会 | 14:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 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 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 27 | 水 | 囲碁・将棋同好会 | 10:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 28 | 木 | 麻雀同好会 | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 |
| 4 | 1 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 4 | 木 | 麻雀同好会 | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 |
| | 6 | 土 | おしゃべりサロン | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| | 10 | 水 | 会報作成会合 | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 |
| | 10 | 水 | お抹茶茶話会 | 13:00～15:00 | 市民多目的センター |
| | 11 | 木 | 会報各ブロック向け分配 | 10:00～16:00 | めざまめ事務所 |
| | 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 |
| | 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 |
| 15 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 | |

体操教室のご案内

| | | | |
|-----|------------------------|-------------|---------|
| 月曜日 | 3/25, 4/1,8 さくら体操教室 | 9:45～11:15 | 菱屋西公民分館 |
| 木曜日 | 3/21,28,4/4,11 さくら体操教室 | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| 水曜日 | 3/20,4/3 小若江整骨院体操教室 | 13:30～15:30 | 上小阪自治会館 |
| 金曜日 | 4/5 豊浦体操教室 | 9:45～11:15 | 豊浦自治会館 |

《編集後記》

★今号ではお知らせすべきことが多く、やむなく割愛せざるを得ない事項もありました。NALC 阪奈地区連絡協議会の各地区の活動報告についてもお知らせすべきでしたが、次号に掲載させていただきます。

★その他めざま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。
会報をカラーでご覧いただけます。

