

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>

2024年



めざまめ

東大阪・大東拠点 5月号

No.311

第29回めざまめ総会のご案内

開催日時：2024年6月22日（土曜日）午後1時半

受付は1時15分より行います。

場 所：東大阪市文化創造館 C1・C2 会議室

総会約1時間を予定しております。

会員の皆様にめざまめの活動の実際を知って頂く機会ですので是非ともご参加ください。

総会後にアトラクションとしまして、足育アドバイザー 藤田伸子さんによる足（脚）の健康管理の講演を予定しております。日ごろおろそかになりがちなかケアがどれほど大事なものがお分かりいただけると思います。

（3時半終演予定）

【総会開催にあたってのご挨拶】

新しい体制が発足して2年が経とうとしております。会員の皆様はじめ多くの方々のお力添えを頂きながら大きな問題もなく無事に務めることができました。ありがとうございます。

来年度も今年同様 NALC 本来のボランティア活動を更に進めるとともに、同好会や街かどの活動に加えて「ナルリンピック」に参加して他の拠点との交流を図り、会員の皆様により楽しく過ごしていただける場を提供したいとも考えております。

定時総会が今年も開催されます。皆様にめざまめの活動の「今」を知っていただく良い機会であると思いますので是非ご参加ください。お待ちしております。

部長会役員一同

本号添付の総会はがきに出欠をご記入の上、5月末日迄に返送お願いします。ご意見記入欄も設けていますので是非ひと言お聞かせください。今後のめざまめ運営の参考にさせていただきます。

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

新入会員説明会報告

新しく入会して頂いた会員みなさんに、4月25日（木曜日）10時からゆうホールでNALCのシステムを学んで頂く機会を設けました。新旧の会員の皆さん20人が参加されました。

NALC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、まずはNALC本部が作成した動画を見ていただきました。よくまとまった動画ですので解りやすかったかと思えます。その後コーディネーターの方々から実際の現場での活動状況、どの程度の支援が出来るのか、質疑応答を交えて説明されたのですが、具体的な活動に熱心な質問が飛んでいました。



同好会活動報告

《ウォーキング同好会》

同好会発足時に行った大阪城梅林に続き、4月12日馬見丘陵公園で開催されているチューリップフェアへ。ちょうど満開のチューリップが、広い公園のいたるところに咲き誇っていました。また手入れが行き届いており、色の配置もよく、当日の晴天と相まってなんとも幸せな気分を味わえたものです。

当同好会は定期的な開催というよりは、よい時期にLINEで会員に連絡する方式を取っています。加入希望の方はめざめ事務所（072-940-6955）にお問い合わせください。



《麻雀同好会》

麻雀をプレイする会というよりは、麻雀は全く知らない、牌も触ったことはないが覚えてこれから楽しみたいという人が対象で、まずは用語の説明、牌の呼び方から入りました。今でも怪しいところもありますが、真面目な皆さん方は、メモって覚えようとされていました。次はゲームのやり方です。17枚を2段に積む練習。それから、サイコロを振って親決め、出た目でどこからどう何枚とったらゲームが始まるか、です。活動は毎月第1、第4木曜日の月2回ですが、時間が空いてしまうとまた最初からになってなかなか前に進めません。しかしベテランのアドバイスを得て徐々にゲームを楽しめる様になっています。

まだまだこれからという方も多いので今から加わっていただいても間に合いますよ。麻雀は奥の深いゲームですので長く、また幅広い皆さんと楽しんで頂けます。加入の申し込みはできれば第1、第4木曜日にめざめ事務所（072-940-6955）にご連絡ください。



ナルリンピック開催要項

NALC 本部では、設立 30 周年記念行事として第 1 回「ナルリンピック」を開催いたします。目的は NALC 各拠点の横の連携を図ろうというもので、本来のボランティア活動に加えて、会員相互のレクリエーション活動を通じて NALC の新たな楽しみを見つけ出そうという企画です。

開催日時は 11 月 15 日金曜日、16 日土曜日の 2 日間。

場所は大阪府立男女共同参画青少年センター（通称ドーンセンター）

ドーンセンターでは競いの場としてグラウンドゴルフや、ボウリングなどアクティブ系を、センターホールでは動画作品の上映、民謡踊りの上演、絵画・書道・川柳・俳句・短歌・手芸作品の出展、展示を行います。



新キャラクター
なるたん

会員相互のつながりの場としてウォーキング、場所は大阪城公園や京都・神戸観光、その他懇親会会場も設けます。

申込み締切は 6 月 28 日とされていますが、めざめでは来月号で具体的な募集を行いたいと思います。腕の優劣よりも参加することに意義を見出して、一人でも多くの方の参加をお願いします。取り敢えず 11 月 15・16 日の予定は空けておいてください。宜しくお願いします。

お元気で過ごしていただくために

めざめの会員の皆様に、特に一人住まいの高齢者の方に安全かつ快適に生活するためのチェックポイントをご案内しましょう。今回はその第一弾。

★身の安全を確保すること。

高齢者はとかく身の回りが乱雑になりがちです。家の中や外出時に転倒や怪我を防ぐために、適切な照明を確保し、床や廊下に障害物がないようにすることが重要です。

★個人情報をわかりやすくしておく。

医療や緊急事態に備えて、緊急連絡先や近くの病院などの情報を常に手元に置いておくこと。さらに、友人や家族と定期的に連絡を取り合い、孤立感や寂しさを感じないようにしましょう。

★地域のイベントやコミュニティ活動に参加する

新たな出会いや活動の場を見つけることができます。ここでお役に立てるのがめざめのサービス。おしゃべりサロンや街かどデイハウスで新しくお友達を見つけられた方も大勢いらっしゃいます。

★お元気コールの活用

めざめのサービスとして「お元気コール」があります。毎週月曜日・火曜日・水曜日のいずれかの午前中にお電話を差し上げます。お体の具合やちょっとした世間話をしてみては如何でしょうか？
お問合せは

めざめ事務所 電話 072-940-6955

お待ちしております。

めざめ文壇

(川柳)

メエメエやきさんの投稿

春物を着るひまもなく夏は来ぬ

八十歳されどスイーツ食べたいよ

甲斐 愛子さんの投稿

じじばばの ゴルフ打つ手も 勝負顔

穏やかな 日差し花見の こころ良さ

(俳句)

松野 明子さんの投稿

新緑や子等叫びおり「ツアーアウト」

豆ごはん 色に魅せられ お代わりす

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

花びらが 風にひらひら舞い上がり

空の青さに 淡紅溶けし

《特報》

松野明子さんの俳句がNHK俳句5月号で佳作に選ばれました。おめでとうございます。

しゅんじん

春塵に 喚声文じる 滑り台

長い冬が過ぎ土埃舞い散る中でも、子供たちは元気そのもの。明るい未来が広がっています。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (3月分) 提供実人数 21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	7人	1	15人	25人
点数合計	6点	17点	6	63点	92点

2. 時間預託活動実績・利用 (3月分) 利用実人数 6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	2人	3人	1	6人
点数合計	2点	4点	6	12点

3. 奉仕活動実績 (3月分) 奉仕実人数 51人

	福祉関係	サロン活動	会報手配り	基本的拠点活動	広報活動関連	本部業務関連	計
延べ人数	17人	4人	42人	5人	7人	1人	76人
点数合計	120点	40点	62点	10点	14点	21点	267点

4. 会員の動向 (3月30日現在)

男 64名 女 164名 合計 228名 (179世帯)

5. 地域別会員数 (3月31日現在)

やまなみ地区 142名 きらり地区 39名 ゆめ地区 43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 (5/16~6/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
5	17 金	介護予防	詩吟/麻雀	
	20 月	介護予防	マーじゃん	
	21 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	22 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	24 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	27 月	介護予防	麻雀	
	28 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	29 水	介護予防	カラオケ	街かど
	31 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
6	3 月	介護予防	麻雀	
	4 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	5 水	介護予防	カラオケ	
	7 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	10 月	介護予防	麻雀	
	11 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	12 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	14 金	介護予防	折紙/麻雀	藤弘恵津子

今年も暑くなりそうーそこで今から暑さ対策

4月から夏日を記録するなど今年もより暑くなりそうです。今から本格的な暑さに備えましょう。

《熱中症対策》

体の中に溜った熱が発散されずに体内にたまり続けると熱中症になります。春から初夏にかけて身体はあまり汗をかかない冬型ですから、汗をかくて熱を発散しやすいよう夏型にチェンジしてやりましょう。必要な水分=1時間でコップ一杯分程度を補給して軽く体を動かして汗をかいてみましょう。これで体内の無駄な熱は発散し、体温は調整されます。あまり難しく考えず、こまめに水分補給して少し体をうごかす。これを繰り返せば夏型へのチェンジはOKです。今から本格的な暑さに備えましょう。汗もかかずエアコンもつけずでは必ず熱中症になりますよ。

《日傘を使いましょう》

女性の皆さんにとっては夏に日傘は必需品。しかし男性方にはあまり普及していません。なぜでしょう？日傘は女性の持ち物。男たるもの・・・とお考えならそれはもったいない。雨傘でもいいから一度使ってみてください。おそらく世界が変わります。誰でも炎天下より日陰のほうが楽に決まっています。遮熱対策を講じた日傘ならより熱さを跳ね返してくれますからできればお薦めです。

その他にも、日焼け止めをこまめに塗って肌を保護することやサングラスで眼を守るなど、過酷な夏を過ごすためにしっかり対策しましょう。



♪ 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

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)

2024年5月16日～6月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
5	16	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	5月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	17	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	20	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	25	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	27	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
6	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	8	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	8	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
	8	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
	10	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所

体操教室のご案内

月曜日	5/27, 6/3, 10	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	5/16, 23, 6/6, 13	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	6/5	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	5/17, 6/7	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

- ★1年の集大成、めざめ総会。1年間活動して来たことが結果的に会員の皆さんの為になったのか、楽しんでいただいたのか、参加いただいて忌憚のないご意見をお聞かせください。
- ★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。
会報をカラーでご覧いただけます。

