

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



めざめ

東大阪・大東拠点 12月号

No.318

ナルリンピック開催、めざめ会員宇都宮さんが快挙！

NALC 設立 30 周年の記念事業、「ナルリンピック」が 11 月 15 日、16 日開催されました。実施内容としては、15 日に「競いの場」としてグラウンドゴルフ大会、「発表の場」では絵画や手芸などの作品展示、芸能パフォーマンスとしてダンスやマジック等、各拠点日ごろ鍛えた「技」を披露されました。我がめざめは「発表の場」の開会セ



めざめの出展作品。両サイドが受賞した
タペストリー

リモノのすぐ後、先陣を切って会員有志によるダンス（真っ赤な太陽・演舞「つるぎ」）を披露しました。

作品展示ではめざめ文壇で披露していただいた俳句・川柳・短歌を短冊にしたためて

展示。手芸作品として展示された宇都宮千栄子さんの斬新な「押絵のタペストリー」が開場早々注目を集め、吉賀聖子さん作天才バガボンのユニークなキルトも評判を呼びました。

15 日閉会後の懇親会では日ごろお会いする機会のない全国各拠点からの参加者の皆さんと交流。その場で「発表の場」で各拠点から出品された作品の、来場者による人気投票で宇都宮さんの「押絵のタペストリー」が並み居る作品の中**第 3 位**に選ばれました。

16 日には繋がり場として各ウォーキングコース大阪城、神戸観光、石山寺、京都・宇治観光があり、めざめは大阪城と神戸観光に参加されました。そのレポートは次ページをご覧ください。

目次

- 1 面 ナルリンピック開催
賛助会員様ご紹介
- 2 面 大阪城、神戸観光ウ
オーク参加レポート
- 3 面 めざめ文壇
新入会員のご紹介
- 4 面 忘年会開催
事務所開き案内
会員動向
- 5 面 街かど情報室
みんなで楽しむ会
- 6 面 行事予定表
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

住宅設備の藤本設備

ナルリンピックウォーキング 大阪城散策コース

参加者総勢 70 名。10 人位がー組となって京阪の天満橋駅から大阪城へ向かって出発。大阪城の正門前でビックリ。観光客のなんと多いことか。

めざめメンバーは銚子、南横浜、宝塚川西の拠点の方々と一緒にの班でした。大阪観光ボランティアガイドの方が各班に一人ずつついて説明をしてくださいました。石垣の積み方や、豊臣秀吉により建立されて以降の歴史など今まで知らなかったことを色々説明をお聞きして、お城の見方も今までとは随分違って見えました。

天守閣のそばにある、レストランなどが入っている重厚な建物「ミライザ」。この建物は昭和天皇の即位を記念して、昭和 6 年市民の寄付によって、天守閣の再建、大阪城公園の新設と合わせて、建設されたそうです。

その建物でランチを頂きました。荘厳な建物の中で、南横浜、銚子の方々と一緒に会食しながらたくさんお話することができてナルリンピックがあつてよかったと思いました。ありがとうございました。



いつも変わらず威風堂々ー大阪城



南横浜、銚子、宝塚川西の皆さんと

ナルリンピックウォーキング 神戸コース

JR 三宮駅 10 時集合で 9 拠点約 80 名が参加。2 班に分かれて神戸港中央突堤に移動、御座船「安宅丸」に乗船。都心のビル群、修理中の潜水艦、浮きドックなどを館内放送で聞きながら約 45 分の神戸港クルーズを楽しみました。各拠点の紹介などはありませんでしたが、ナルクの旗を持った方や名札を頼りに若干の交流。下船後はそれぞれの拠点でランチ場所にシティループバスで移動。めざめ 7 名は、当初予定されていた南京町「雅苑酒家」へ。本通りから一筋ずれているだけでインバウンドの人たちが全くいない名店で本格中華をリーズナブルな価格であじわうことができました。神戸らしさを堪能した一日でした。



神戸港クルーズ参加者と御座船安宅丸



三菱重工ドックの潜水艦

めざめ文壇

(川柳)

メエメエやぎさんの投稿

認知症予防に川柳一句読む

メエメエやぎさんには認知症は無縁ですね

階段をドスドス降りた四股踏んで

お静かに。気を付けて

甲斐愛子さん投稿

庭園のみみじ紅葉弁当の

花よの団子 モミジより弁当？

カツどんを食べてか入れ歯外れそう

入れ歯をのどに詰めないように

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

暮れなずむ夕日を背にし鳥たらは

埒へ急ぎ 群れて飛び立つ

埒(ねべら)とは野鳥の住処を言う

潦そろり回りて振り返る

風に無残散らばる折枝

潦(にわたずみ)とは大雨・大水などであふれ出た水や

水たまりを言う

(短歌)

花芙蓉さんの投稿

初土日の秋郷祭あっけなく

幟納める 金木犀の香浴びて

枚岡神社の秋の大祭は今年から土日曜日になりました。

聖天さんさんちやく巾着型賽銭箱に

スマホなでさすりし人のありき

最近ではdaydayで賽銭納められるところもあるらしい

秋晴れや南校門運動会

投票口は北校門へ

投票所は体育館ですかね

今月もご投稿ありがとうございました。来月号もお待ちしております。



11 月度の新入会員のご紹介

大阪市東成区
菱屋東
日下町

水口 孝子さん
山渕 幸治さん・紀美子さん
鷺森 清秀さん



皆さんようこそめざめへ

めざまめ忘年会開催

この一年、いろいろなことがありました。まだ 11 月ではありますが、28 日石切セイリュウで忘年会が開催され、21 人の会員の皆さんが集われました。かたいお話は一切なく、昼食後ビンゴに定番カラオケで 3 時間ほどの楽しい時間を過ごしました。来年はめざまめ結成 30 年の記念の年になりますので、さらなる発展を期して、「大阪締め」で賑やかに締めくくりました。



新年は 1 月 6 日から

能登大地震で始まった 2024 年から一転、NALC めざまめにとって幸多き 2025 年になりますよう、事務所開きが新年 6 日に行われます。いつもの通りめざまめ事務所に午前 10 時にお集まりください。毎年多くの会員の皆さんにお集まりいただいて 1 年が始まります。NALC も新しい会長を迎え、私たちが期待したように活発に動かれて徐々にその効果が出つつあります。新生 NALC の、核拠点として「めざまめ」は活動しようではありませんか。

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 28 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	5 人	1 人	17 人	33 人
点数合計	41 点	16 点	4 点	69 点	130 点

2. 時間預託活動実績・利用 (10 月分) 利用実人数 13 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	7 人	6 人	1 人	14 人
点数合計	14 点	3 点	4 点	21 点

3. 奉仕活動実績 (10 月分) 奉仕実人数 46 人

	福祉関係	会報手配り ふれあい交流	サロンとその 活動	広報活動関連	基本的拠点 活動関連	計
延べ人数	人	42 人	4 人	3 人	4 人	53 人
点数合計	点	61 点	40 点	6 点	8 点	115 点

4. 会員の動向 (11 月 1 日現在)

男 61 名 女 165 名 合計 226 名 (179 世帯)

5. 地域別会員数 (11 月 1 日現在)

やまなみ地区 146 名 きらり地区 35 名 ゆめ地区 42 名 大東地区 1 名 大阪 2 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 (12/16~1/15)

開所日		当日の内容		講師名 (敬称略)
		午前	午後	
12	16 月	介護予防	麻雀	
	17 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	18 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	20 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	23 月	介護予防	麻雀	
	24 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	25 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	27 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
28日~31日年末のお休み				
1日~5日年始のお休み				
1	6 月	介護予防	麻雀	
	7 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	8 水	介護予防	カラオケ	
	10 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	13 月	成人の日でお休み		
	14 火	介護予防	お抹茶作法	増田 啓子
15 水	介護予防	手芸	藤森三千代	

エンディングノート書いてみませんか？

最近では核家族化で、家族が集まるのは年末年始くらいではないでしょうか。親としては元気なうちに伝えておきたいことは山ほどあるのにそれを伝える場がほとんどない。ここは勇気を出して提案してみましょう。子供達も本音を言えば知りたいことは沢山ある筈です。

ただ、話すだけでは残りません。そこでエンディングノートです。書店へ行けば色々棚に並んでいますし、生命保険会社や弁護士事務所などでくれる場合もあります。これらは問答形式で質問に答えていけば簡単にできてしまいますし、気が付かない項目なども指摘してくれます。書き手本人は要らないだろうと思うことも受け手には必要なことだったりします。例えば定期購入契約しているサプリメントなど解約しないと口座から自動引き落としされれます。契約した本人でなければ解約方法が分からないことは結構多いのです。

実はエンディングノートをこの世に誕生させたのはNALCです。世間ではこんな必要だよねという話題にはなるのだが具体的なものは無い時代にNALCの企画室が考え抜いて制作し、平成15年に販売開始しました。エンディングノートという名称はNALCが命名したものですし、販売されている同種のもはNALC版をベースにしていると言ってもいいでしょう。めざめ事務所宛問い合わせただけければ、税込1100円のところ会員特価660円で購入していただけます。物は試します。お正月のめでたさの中で賑やかにエンディングの話をしてみては如何でしょう。



♪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12月16日～2025年1月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
12	16	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	17	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	19	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	19	木	部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	20	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど事務所
	23	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	25	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	26	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	28	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター

2024/12/28～2025/1/5年未年始のお休み

1	6	月	事務所開き	10:00～16:00	めざめ事務所
	6	月	卓球同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
	8	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	9	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	11	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	11	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
	11	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
	13	月	成人の日に付き休日		

体操教室のご案内

月曜日	12/23, 1/6・13	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	12/19・26, 1/9	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	12/18, 1/15	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	12/20	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

- ★初めてのナルリンピック。展示の部全国から156点の出展作品の中、第三位の栄誉。素晴らしい！
- ★懇親会では全国各拠点の皆さんと情報交換。翌日のウォーキングでも色々お話をさせていただきました。
- ★来年は結成30年の節目の年。良い年になるよう、事務所開きにご参加ください。
- ★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。
会報がお手元でお読みいただけます。

