

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>

2025年



めざめ



東大阪・大東拠点 1月号 No.319

## 明けましておめでとうございます。

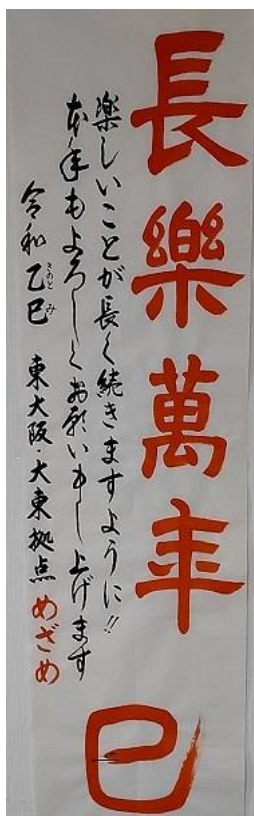
新年を迎えるにあたり一言ご挨拶を申し上げます。会員の皆様におかれましては健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

さて、近年国内では凶悪な事件が多く、海外では戦争が続き、又始まり、不安が多くあり、自分さえよければ他を顧みない風潮が世の中を支配しているようです。極端な例で親が子供を殺す、見殺しにするというニュースが流れています。「善を積む人には必ず余慶あり」で幸せを掴もうと思うなら、まず人にたくさんいい事をしてあげることが必要です。その様な人の多くいる団体に必ずいい事が来ると思います。

昨年4月に介護保険が改定され隙間を埋めるサービスの依頼の問い合わせが多くなり、「めざめ」も困っている方の力になる方向で頑張りますが、活動者が高齢になり若いひと、ボランティアに興味ある方の紹介よろしく願いいたします。ナルク「めざめ」は安心、安全、楽しく感動の場になるように心がけ、今年も頑張ります。ご協力よろしく願いいたします。

ナルク「めざめ」代表 奥田政子

目次	
1面	新年のご挨拶 賛助会員様ご紹介
2面	フレイル予防講座 2024 開催
3面	助け合い・集いサー ビス従事者募集 めざめ文壇(1)
4面	めざめ文壇(2) 事務所開き 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



### ★25年事務所開き★

6日今年もめざめが起動しました。NALC 本部会長に連合はじめ大手労働組合と太い絆を持つ野中会長が就任され、今後組織は拡大していくでしょう。私たちめざめも東大阪・大東地区の会員の皆さんに寄り添ったお手伝いができるよう、強固な組織づくりでバックアップしようではありませんか。(4ページに関連記事)

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

## 「フレイル予防講座 2024」の開催

めざましが協賛した「フレイル予防講座 2024 ～“食べる”勉強会と歩行能力チェック～」(主催：大阪商業大学・宍戸ゼミ、協力：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)が、①12/1(日)大阪商業大学・リアクト、②12/5(木)東体育館・大会議室、③12/12(木)イコラム・研修室で開催されました。

参加者は①②③あわせて、会員 26 名、非会員 58 名、協力してくださった学生さん 21 名、計 105 名でした(その他スタッフのべ 8 名)。

前半は、①②③言語聴覚士の水野貴志さん(トータル ST サポート)、①理学療法士の小西弘晃さん、②歯科衛生士の清水えつなさん、③作業療法士の中西 誠さんの講演「100 歳を超えてもおいしく食べるために」、途中にめざましの紹介をはさんで、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。

### <講演のポイント>

- “言葉”の重要性、特に肯定的な話の勧め
- 嚥下障害≠誤嚥
- 飲み込みの順番(認知期=見る!・準備期=噛む!・口腔期=送る!・喉頭期=飲む!・食道期=流す!)
- 承認欲求を満たす
- 飲み込み(嚥下)と姿勢の重要性
- かかりつけ衛生士
- 口腔機能低下症
- オーラルフレイル
- 唾液・歯・舌の動きの重要性
- あによべ体操
- 目標設定の重要性(曼荼羅チャート、生きがい、明確な言葉であらわそう)

### <アンケート [印象に残ったこと] の紹介>

- 講師が明るい人達で楽しく聞けました。
- わかりやすい(難しい言葉がなく)内容でした。
- いいところを見つけて褒める。
- ポジティブに会話することで良い気分なることがわかりました。
- 姿勢を正しくして飲み込むことが大事。
- 姿勢の重要性がよくわかりました。
- 食べ物を飲み込むのに“舌”がたいせつだと知りました。

多くの方々に、フレイル予防のために、話をすること(特に肯定的な話の勧め)、口腔機能、姿勢、歯や舌の動き、人生の目標を持つことの大切さなどについて、知識を深めていただくことができました。健康チェックや歩行能力についても、現在のご自分の能力を知っていただき、日々の暮らし方の参考にさせていただきました。また、めざまし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.)



## 「訪問型助け合いサービス・通所型つどいサービス」 事業従事者を募集

めざめでは、平成 30 年度から「訪問型助け合いサービス」「通所型つどいサービス」を実施しています。訪問介護員などの資格以外に、市が実施する養成研修を修了した方もサービスの提供に従事できます。事業への参入予定のない市民の方も申込みできます。

2月に養成研修が開催されますのでお知らせします。担い手応募、研修受講を希望される方は、めざめ事務所まで連絡ください。

＜2月に開催される 担い手養成研修＞

開催日：令和7年2月19日(水)・20日(木)9:30～17:00

会場：男女共同参画センターイコラム(若江岩田駅前“希来里”6階)

対象：市内在住・在勤（いずれか）の方

※市外在住であっても市内のボランティアグループなどで活動している方は可。

定員：30人（事業に参入予定の方を優先して抽選）[受講費用無料]

申込み：申込書と本人確認書類（運転免許証など）の写しを、

令和7年1月24日(金) [必着] までに

〒577-8521 東大阪市役所 地域包括ケア推進課宛てに郵送

または市電子申請システムで。

※必要書類などは市ウェブサイトからダウンロード可（めざめ事務所でも準備できます）。申込要件など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。〒577-8521 市役所地域包括ケア推進課 06-4309-3013（FAX：06-4309-3814）にお問い合わせください。

### めざめ文壇

（川柳）

メエメエやぎさんの投稿

耳の奥 家賃払わず 蝉が棲む

ホントいまましい

杖デビュー 石切さんの 守り下げ

甲斐愛子さん投稿

歳しさか悪知恵さぎのこの世かな

冬空に笑顔ゴルフのホールインワン

寒さに負けず、今年も仲間と初春を楽しみましょう。

（俳句）

松野明子さん投稿

年新た 平和であれと祈るのみ

まったく同感。でも火種はそこら中に。

ベランダに 二羽訪れぬ初雀

（短歌）

浅井 五月さんの投稿

株分けのシャコバサボテン譲られし

緋色の花卉いとも鮮やか

雲海に浮かぶ生駒の峰々と

二上遙か朝もやの中

次ページへ

前ページより

(俳句)

花芙蓉さんの投稿

綺羅枯葉 諸行無常 霜月尽

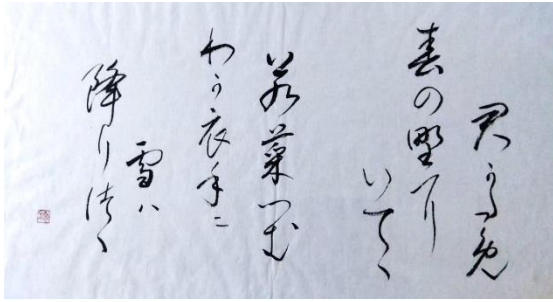
琵琶説法なるものを聞き大感激

大根焚古都の街路樹丸坊主

大根焚とは十二月一日生駒聖大宝山寺で

参拝者にふるまわれる恒例行事

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。



光孝天皇はるのうた (山本昌子書)

## 6日事務所開き

1月6日めざまめ事務所にて恒例の「新年事務所開き」を開催しました。あいにくの雨天にもかかわらず15名のご参加がありました。前日からご準備いただき、沢山の豪華なご馳走と各人の持ち寄った銘酒と奄美大島の焼酎が、日ごろ無口な会員を饒舌へと導いてくれました。ボランティア万々歳。



## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績・提供 (11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	8人	9人	1人	13人	31人
点数合計	39点	26点	3点	59点	127点

### 2. 時間預託活動実績・利用 (11月分) 利用実人数 15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	7人	1人	15人
点数合計	23点	8点	3点	34点

### 3. 奉仕活動実績 (11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 (12月1日現在)

男 63名 女 167名 合計 230名 (179世帯)

### 5. 地域別会員数 (12月1日現在)

やまなみ地区 147名 きらり地区 37名 ゆめ地区 42名 大東地区 1名 大阪 3名

2025年  
街かどデイハウス  
だより



街かどデイハウス予定表 (1/16~2/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
1	17 金	介護予防	フリー/麻雀	
	20 月	介護予防	麻雀	
	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	
	31 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
2	3 月	介護予防	麻雀	
	4 火	介護予防	はがき絵	藤森 三千代
	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	祝日		
	12 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	14 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子

明けまして

おめでとう御座います

新しい年も始まり、如何お過ごしでしたか？

街かども1月6日から、開催しています。

今年も、認知予防、運動機能、午後のプログラムも、

楽しく過ごしましょう。

インフルエンザが流行しています。

お出かけの時はマスクをして、外出から帰ったら、石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。

クリスマス会に、枚岡警察署講演で聞いた

話を思い出して気をつけましょう。



♪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)





2025年1月16日～2月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
1	16	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	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(新年会)	12:00～14:00	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
2	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど事務所
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
	5	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	麻雀同好会	10:00～12:00	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

体操教室のご案内

月曜日	1/27, 2/3・10さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	1/23・2/6, 13さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	2/5, 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	1/17, 2/7豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

- ★「めざめ」も新たな飛躍の年へ、皆様のご健康とご多幸をお祈りしています。
- ★年末年始の休暇、事務所開きが6日、印刷が8日と今回は編集時間に制限があり大分苦戦しました。
- ★今年も健康に留意して、皆様の期待に添えるべく努力いたします。ご協力の程お願いいたします。
- ★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。

