

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>

めざめ

2025年

東大阪・大東拠点 3月号

No.321

イコーラムフェスタに参加しました

2月23日（日曜日）、若江岩田駅前の希来里6階・男女共同参画センターで毎年恒例のイコーラムフェスタが開催されました。私たち「めざめ」も毎年出店するイベントですが、昨年はコーヒーをお菓子付きで提供する「出前サロン」と折り紙教室でした。今年は例年通りの「出前サロン」と新企画「押し絵」のワークショップを開催しました。押し絵は材料の押し花の手配や額縁の手持ち分など制限があり、先着20名様だけの受付でしたが、事前の案内もあって大変な人気で早々になくなってしまいました。お待ちいただいたお客様から落胆の声大きく、来年の課題となりました。

「出前サロン」も好評で開店時間は1時間半ほどだったのですが、53名のお客様をお迎えしました。当日例会開催日だったウォーキング同好会のメンバーも、目的地が八戸ノ里の司馬遼太郎記念館だったこともあり、解散後駆けつけてくれてより一層の賑わいとなりました。

寒い日だったのですが、来場者の皆さんには十分に楽しんでいただけたのではないかと思います。今年の反省を踏まえつつ来年また新しい企画でのぞみたいとおもっております。会員の皆さん、ご意見・ご感想をお待ちしております。

3月号目次

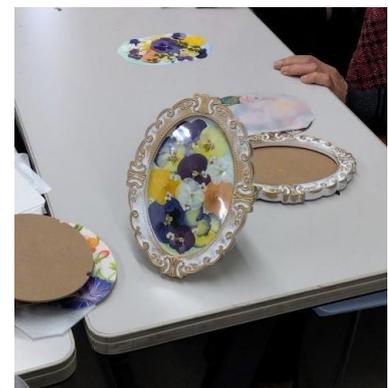
- 1面 イコーラムフェスタ
開催報告
賛助会員様ご紹介
- 2面 NALC 阪奈地区連絡
協議会報告
春のめざめウォーク
の案内
- 3面 高所作業禁止の決定
についてのお知らせ
- 4面 めざめ文壇
会員動向
- 5面 街かど情報室
みんなで楽しむ会
- 6面 行事予定表
編集後記



ワークショップ風景



押し絵制作過程



押し絵完成品

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

阪奈地区連絡協議会のご報告

2月14日に伊賀名張拠点で開催された「阪奈地区連絡協議会」に奥田代表と出席しました。阪奈地区連絡協議会は、大阪、奈良、堺、堺泉北、伊賀名張、東大阪・大東の6つの拠点が互いの長所や短所を共有し、それぞれの活動に役立てるための会です。

まず、本部の和田副会長が野中新会長の活動を紹介されました。新会長は賛助会員や関連団体への挨拶廻りを行われました。和田副会長は、西村副会長や平岩事務局長と共に、大阪・近畿労福協や連合滋賀などでナルクのPR活動に尽力されています。

各拠点から「活動報告・課題と提案」が提出されており、それに基づいて発表します。詳細は事務所のファイル棚にある「阪奈地区連絡協議会」の資料をご参照ください。今回は、奈良拠点の報告をハイライトとしてお伝えします。

「山の辺の道景観美化活動」、「飛鳥川源流の清掃」、「菜の花プロジェクトによるエコ活動」等の取組により令和6年秋の緑綬褒章を受章された。新規会員の取組として、日本フィランソロピー協会のボランティアWEBへ登録され、サントリー、パナソニック、三菱重工等大手企業23社の従業員にナルク活動紹介する活動に取り組まれているとのことでした。出来れば東大阪・大東拠点でも登録してみようと思っています。奈良拠点は、守備範囲も広く、会員数は510名おられます。比較的ボランティアに熱心な地区は生駒市ですが、会員が少ないため生駒の会員を増やしたいと頑張っておられるようでした。

(事務局長 北村憲正)

めざま春のウォーキング参加者募集

4月、春のウォーキングを実施いたします。昨今の天候不順で桜の開花状況予測が難しく、昨年のようにならないことを願うばかりです。ふるってご参加ください。

- ・日時：4月6日（日）
- ・場所：桜井「安倍文殊院」
- ・午前10時、近鉄「桜井駅」改札口集合

駅から約1.6km徒歩、約30分。道程は平坦です。12時頃桜井駅で解散予定。

安倍文殊院は、陰陽師として有名な安倍晴明が生まれた寺で日本三文殊として全国から信仰を集める知恵の神様です。延々と続く桜並木とはいきませんが、展望台から見る境内の景色は奈良の桜の名所として有名です。

“三人寄れば文殊の知恵” みんなでこれからの人生を元気に過ごすいい案を出しましょう。

参加費は、会員200円・非会員300円

過去にウォーキングに参加され、バンダナをお持ちの方はご持参ください。

お申し込み締め切り：3月28日（金）厳守 めざま事務所までお電話ください。

当日、7時のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合は中止とします。

「高所作業禁止」の決定についてのお知らせ

めざめの2月20日に開催した定例の「運営委員会」（部長会）にて
“脚立や足場を使った高所2メートルを超える樹木の剪定や清掃作業”は、その依頼をお断りするよう決定いたしました。

この決定については、他の拠点で提供者が高所からの落下による骨折が原因で寝たきりになられ、それ以来、高所での提供活動を自粛しているとの情報があったためです。

最近、介護保険規則の厳格化（介護人員の不足か、予算不足に対応したものかわかりませんが）に伴い、介護認定を受けられた方が、介護保険外のサービスを受けたいためにナルクに入会されるケースが増えています。当然、入会の際には、身体介護（身体に直接触れる介護サービス）にかかわるサービスは、出来ないこと、主に、掃除、洗濯、掃除などの家事援助がサービスの中心であることを説明しています。

又、庭の草引きや樹木の剪定依頼が増えています。しかし、提供者の体力の衰えにより、高所作業が困難になってきているのが実情のため、今回の作業の見直しを致しました。

ナルクの運営上一番重要な活動は、「ナルクの預託活動」だと思っています。現在でも過去の活動で預託された点数をご利用されていても、点数をお持ちでないか、不足した方に、ご負担いただく預託寄付金は、月当たり2～3万円になります。それゆえに、この決定は、会員同士の助け合いというナルクの時間預託活動の理念に反するものでないことを信じています。

新しく会員になられた方々への説明ですが、ナルクの時間預託活動は、会員同士の助け合いです。1時間を1点として預け、困ったときに引き出して助けてもらうという制度です。提供者は「助けてほしい」との意志のもとに自らが出来るサービスを提供します。サービスに要した時間を事務所に届け、事務所は利用者の預託点数の有無をチェックして、お持ちならその時間を差し引き、提供者の預託点数に加えます。お持ちでないなら、利用者の代わりに事務所が点数を提供者に発行し、その対価として利用者から一人当たり1時間500円程度を寄付金として受け取る。事務所は、その寄付金を運営費に充てられます。（交通費は、実費を利用者から提供者へ支払われます。）

以上の説明の通り、提供者は利用する機会が来ない限り、無償ボランティアで活動している人たちだと言えますし、利用しないで終わることを願っておられる方が多いようにも思います。

（事務局長 北村憲正）

《追補》

なお、下記の点についてもご留意くださいますようお願いいたします。

- ① 清掃や炊事、庭の草引きなどで発生したゴミ・不要品の処分は致しかねますので依頼者様でお願いいたします。
- ② サービス提供者宅から依頼者様宅までの往復の交通費はキロ当たり30円で計算し請求させていただきます。
- ③ 依頼内容により複数人数で作業する場合があります。

私たちもお役に立てる事を前提に活動しておりますので、相互理解不足の起きないように、コーディネーターに依頼内容を詳しくご相談下さい。

めざめ文壇

(川柳)

甲斐愛子さん投稿

新年会 陽気ほろよい 友友に
冬ごもり 寒さ日勝つ 明日夢に
さあ、待望の春来るですね。何しよう

(俳句)

松野明子さん投稿

生駒嶺の 色変わりきて 春近し
駅前の 椿眺めつ 友待らぬ
やはり春は芽吹くとき。生命の躍動を感じます。

花芙蓉さん投稿

詠唱で 気力のチャージ カラオケへ

泥水の 中で育つか 葱姑くわいの味

くわいは正月にしか見かけませんが美味しいものだけだね

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

吹雪くなか 冬枯れの木々白く染め
雪の重みに 枝垂れて耐えし

ベランダの 柵に止まりて暖をとる

イソヒヨドリの 羽輝きて

春の来ない冬はない。もう少しの辛抱だ。

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。

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 22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	9人	1人	14人	26人
点数合計	6点	27点	2点	59点	94点

2. 時間預託活動実績・利用 (1月分) 利用実人数 8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	5人	1人	8人
点数合計	2点	4点	2点	8点

3. 奉仕活動実績 (1月分) 奉仕実人数 45人

	会報手配りふれあい交流	広報活動関連	基本的拠点活動関連	計
延べ人数	42人	4人	3人	49人
点数合計	61点	8点	6点	75点

4. 会員の動向 (1月31日現在)

男 61名 女 162名 合計 223名 (176世帯)

5. 地域別会員数 (1月31日現在)

やまなみ地区 146名 きらり地区 36名 ゆめ地区 43名 大阪市 2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 (3/16~4/15)

開所日		当日の内容		講師名 (敬称略)
		午前	午後	
3	17 月	介護予防	麻雀	
	18 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	19 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	21 金	介護予防	フリー/麻雀	
	24 月	介護予防	麻雀	
	25 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	26 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	28 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	31 月	介護予防	麻雀	
4	1 火	介護予防	はがき絵	藤森 三千代
	2 水	介護予防	カラオケ	
	4 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	7 月	介護予防	麻雀	
	8 火	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	9 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	11 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	14 月	介護予防	麻雀	
15 火	介護予防	習字	藤本 陽子	

花粉症～症状を和らげる良い食事

春の訪れと共にやってくる厄介な問題「花粉症」。食事はその対策の一つとして重要な役割を果たします。花粉症の症状を和らげるために推奨される食材と食事法とは？

☆抗炎症作用のある食材

サーモン、マグロ、サバなどの水産物。ビタミンEを多く含むブルーベリー、苺、ほうれん草、ブロッコリーなど。ビタミンCを多く含むオレンジ、キウイ、パプリカなど。豆類、牛肉などに含まれる亜鉛は、免疫システムをサポートします。ヨーグルト、キムチ、味噌などの発酵食品は、アレルギー症状を和らげます。

★症状を悪化させる可能性のある食品

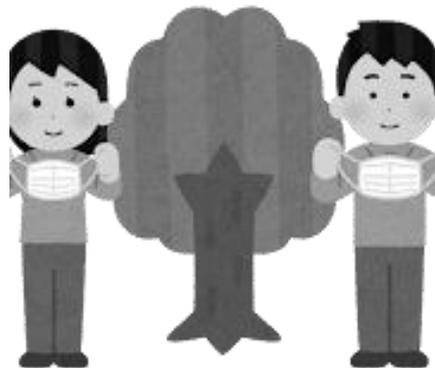
高い糖分や添加物を含む加工食品、ビールやワイン等アルコール飲料は、体内の炎症を促進し、アレルギー反応を引き起こして、症状を悪化させる可能性があります。

まとめ

適切な食事療法を取り入れることで、花粉症の季節も快適に過ごすことができますよ。



♪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3月16日～4月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
3	17	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	20	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	22	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	24	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	27	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	31	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
4	3	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	5	土	おしゃべりサロンお花見	10:00～15:00	東石切公園
	7	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	10	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	12	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	12	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
	12	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
	14	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	15	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	街かど事務所

体操教室のご案内

月曜日	3/24・4/7・14 さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	3/27・4/3・10 さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	3/19・4/2 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	3/21・4/4 豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

〈編集後記〉

- ★2月は28日まで。編集時間が3日も短くて焦りました。日ごろのなまけ癖で自業自得
- ★ウォーキング同好会八戸ノ里から司馬遼太郎記念館へ。有志の方々の菜の花がとても綺麗でした。
- ★イコーラムフェスタ「押し絵」ワークショップ大人気。来年もお願いとの声多く。
- ★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。