

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 4月号

No.322



春のめざめウォーキング 安倍文殊院へのお花見

毎年春のめざめウォーキングはお花見なのですが、満開の桜に出会ったことはかなり少なく、昨年も、大和高田市の高田川沿い千本桜もちょっと早かった。さあ今年は如何に？

4月6日、当日 10:00 に近鉄桜井駅集合。参加申し込み 13 人に対し 11 名の参加。お二人は午前 7 時奈良方面の降水確率 80% のため不参加。ところがウォーキング開始時には晴れ渡り、絶好のお花見日和になって少し暑いほどに。閑静な駅前的大通りをゆっくり歩いて 30 分程で安倍文殊院到着。入ってすぐ正面の桜並木に圧倒されました。満開の桜から花吹雪が舞い散るほどで今年は二重丸。花見時期の一番いいところを満喫して、参加者一同大満足でした。

本堂の文殊様に、もう遅いかもしれないが知恵を授けていただくよう、いやボケ防止を願って熱心にお参りしました。ご利益ありますように。

帰りに高田川通りかかりましたが、こちらも満開。昨年のリベンジ出来た思いです。



榊莫山先生書



満開の桜並木



本日参加の皆さん

4月号目次

- 1 面 春のめざめウォーク
報告
賛助会員様ご紹介
- 2 面 めざめアグリ春の収
穫菜
めざめ総会のご案内
新入会員のご紹介
- 3 面 関西万博へ行こう
- 4 面 めざめ文壇
会員動向
- 5 面 街かど情報室
みんなで楽しも会
- 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

めざまめアグリ春の収穫菜と植え付け

3月9日、川谷農園は収穫の時を迎えました。収穫するのはキャベツ、ターサイと野蒜を少々。価格高騰で何かと話題になっていたキャベツ。事前の情報では少し小さいとのことだったのですが、なんのなんの市場に出せば500円は下らないのではというぐらいの完璧な育ち具合で当日一番の収穫でした。ロールキャベツに、お好み焼きに、サラダにと使い勝手の良い葉物野菜は何とも有難い。日ごろ農園のお世話いただいた恵原さんには感謝しかありません。

ターサイという中国原産の葉物野菜。あまり市場ではお目にかからない珍しい農産物。食べ方は野菜炒めが簡単で美味しいとのこと。早速夕方豚肉と炒めてみました。葉が縮れていてボリュームはあるのですが、熱が入ればしんなりとなり。シャキシャキとして大変おいしい、何で今まで見かけなかったのだろうと、今後定番野菜となるような気がします。

野蒜は収穫がそんなに多くなかったのですが、軽く茹でて辛子酢味噌でいただきました。春の味覚といったところでしょうか。

収穫後は次回の収穫に向け、畝を耕し返して新しい物を植え付けました。じゃがいもは3種類そして川谷農園定番となった菊芋。かなりの苗を植えたので収穫が楽しみです。



収穫物を前に記念撮影

空は雲一つない快晴。これ以上ない天候に恵まれて、作業が進みました。価格高騰のキャベツの収穫には思わずにっこり。楽しいひと時を過ごすことが出しました。

第30回めざまめ総会開催のご案内

例年開催されている定時総会が今年も開催されますので今から予定してください。

開催日時：2025年6月28日（土曜日）午後1時半より

受付は1時より行います。

場 所：東大阪市立文化創造館

総会は約1時間を予定しております。総会後にはアトラクションとして会員の皆様にお役に立てるような講演会を予定しております。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。詳しい総会のご案内及び出欠はがきは5月号に添付いたします。

4月度新入会員のご紹介

西石切町 出口 昭子さん

宜しくお願いします。



さあ 関西万博はじまるぞ！

4月13日、いよいよ関西万博が開幕します。1970年の熱狂と比べるといたって静か、月の石のような特別な展示物も少なく盛り上がりには欠けるのですが、確かにパビリオンへの入場は予約制でその予約のとり方が煩雑でスマートフォンの扱いに慣れていない者には大きな壁になっていたりします。しかし炎天下に長時間列を作ること考えれば「人にやさしい」ともいえるのでしょう。ともかく高齢者には二の足を踏むようなことばかり。でも、折角日本国と我が大阪府が一生懸命成功させようとしているのですから、それと一生に何度もあるようなイベントでもないの、一度くらい行っておいてもよいのではないのでしょうか。パビリオンに入れなくても一周2キロメートルの大屋根リングを歩いてみるのも非日常を体験することになるし、居ながらにして海外旅行に行ったような気にもなるかもしれません。



地下鉄中央線沿線に住む私たちにとっては乗り換えなしに夢洲駅まで行けて「地の利」は抜群です。もし間に合えば4月12日まではお近くのコンビニエンスストアで前売りチケットが、通常¥7,500のところ¥6,700で買えます。めざめでもツアーが企画されるでしょうから、少々お高いですが買って行ってもよいのではないのでしょうか。

どんなパビリオンがあるのかあまり知られてはいないのですが、チョットだけ教えましょうか。

よしもと warai myrai 館

吉本興業が手掛けるパビリオンで、直径約20メートルの笑顔の球体がメインエントランスとなっています。言葉や文化を超えて世界の子どもたちが笑顔でつながる楽しい展示やコンテンツが展開されます。



PASONA NATUREVERSE

パソナグループが出展するパビリオンで、「からだ・こころ・きずな」をテーマに多彩な展示を行います。特に、iPS細胞による再生医療の第一人者である澤芳樹氏が開発中の『iPS心臓』の展示が注目されています。



BLUE OCEAN DOME (ブルーオーシャンドーム)

「海の蘇生」をテーマに、地球や海に対する意識変革を促すことを目指しています。建築家・坂茂氏が設計し、竹、紙、炭素繊維強化プラスチック(CFRP)などの持続可能な素材を使用しています。



これらのパビリオンは、訪れる人々に未来の技術や文化、エンターテインメントを体感させてくれるでしょう。皆さん、少しは興味をそそられたでしょうか？万博を訪れる際には、ぜひこれらのパビリオンをチェックしてみてください。

めざめ文壇

(川柳)

甲斐愛子さん投稿

博覧会 世界の祭りさ 手に手をと
寿司食いねえ ねた生よかと よか気分
関西万博開催です。 寿司は今や世界のご馳走です。

(俳句)

松野明子さん投稿

菜の花や 司馬さんの街 真っ黄色
咲き始めし たんばば一つ 輝けり
黄色一色の街の景色に先生に対する尊敬の念を感じますね。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

こぼれ種 芽吹き育らて名も知らず
花が開きて 喜びはじける
春の音 行きつ戻りつ近づきて
麓を駆けて 山へと登る
咲いたこぼれ種は シレネ ピンクパンサーでしたと浅井さん

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 (2月分) 提供実人数 17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人	11人	21人
点数合計	5点	20点	4点	45点	74点

2. 時間預託活動実績・利用 (2月分) 利用実人数 10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	7人	1人	10人
点数合計	2点	6点	4点	12点

3. 奉仕活動実績 (2月分) 奉仕実人数 46人

	福祉関係	会報手配りふれあい交流会	広報活動関連	基本的拠点活動関連	計
延べ人数	3人	41人	9人	3人	56人
点数合計	6点	60点	18点	6点	90点

4. 会員の動向 (2月28日現在)

男 59名 女 162名 合計 221名 (175世帯)

5. 地域別会員数 (1月31日現在)

やまなみ地区 142名 きらり地区 34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 (4/16～5/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
4	16	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	18	金	介護予防	フリー/麻雀	
	21	月	介護予防	麻雀	
	22	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	23	水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	25	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	28	月	介護予防	麻雀	
	29	昭和の日			
	30	水	介護予防	カラオケ	
5	2	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	5	こどもの日			
	6	振替休日			
	7	水	介護予防	カラオケ	
	9	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	12	月	介護予防	麻雀	
	13	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	14	水	介護予防	手芸	藤森 三千代



♪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)

腸活～腸内環境を整えましょう。

腸は免疫機能の約70%が集中している重要な器官で、約100兆個もの腸内細菌群（フローラ）で守られています。フローラには 善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌など）と悪玉菌（病原性細菌）があり、バランスよく保たれていると免疫機能が適切に働きます。これが「腸活」です。腸内フローラのバランスが崩れると、病原菌が侵入しやすくなり、炎症が起こり免疫機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。

ではバランスをとるにはどのようにすればよいでしょうか。

☆乳酸菌・ビフィズス菌や発酵食品を摂取すると善玉菌が増えます。

☆食物繊維・オリゴ糖を摂ると善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。

腸内環境を整えると免疫力が向上して風邪や感染症の予防などが期待できますので病気に負けない体を作ります。またアレルギー体質の改善に効果があり、花粉症にも効果があるといわれています。

体質を変えるには時間がかかります。今から始めて来年の春先に効果が感じられるくらいかもしれません。とにかくバランスの良い食事、適度な運動、ストレス管理を意識することで、腸内を健康に保つことを意識しましょう。

2025年4月16日～5月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	17	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木	部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	18	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	21	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	23	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	24	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	26	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	28	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	30	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
5	1	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	5	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	7	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	10	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	10	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
	10	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
	12	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	14	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	15	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	15	木	部長会	14:00～16:00	めざめ事務所

体操教室のご案内

月曜日	4/21・28・5/12さくら体操教室	9:45～11:45	菱屋西公民分館
木曜日	4/17・24・5/1・8さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	4/16・5/7 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	4/18・5/2 豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

- ★安倍文殊院への花見。当日は雨天の予報で、中止になれば他の記事に置き換えなければならず。よく晴れてくれました。
- ★4/5にはおしゃべりサロン主催の花見会が東石切公園で開かれました。こちらも晴天で言うことなし。今年は恵まれています。
- ★関西万博。開始間際になってパビリオンの話題もよく聞くようになりました。やはり一度は行きたいと思いませんか？
- ★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。

