

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>



めざまめ

2025年

東大阪・大東拠点5月号

No.323

## 第30回めざまめ総会開催のご案内

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15分より行います。

場 所：東大阪市立文化創造館 創造支援室 C1・C2

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「100歳を超えて健康に生きるために」と題しての講演会を予定しております。時代は健康寿命を保ちながら極力人のお世話に頼らず長生き。その為には何が必要かを作業療法士の観点からと歯科衛生士の立場から、お二人の講師の方よりお話しさせていただきます。健康に長生きするための有意義なお話が聞けるのではないのでしょうか。是非ご参加ください。

### 《講演会の講師のご紹介》

1. 100歳を超えて健康に生きるために

中西 誠 さん（作業療法士）



2. 生きるチカラはお口から

清水えつな さん（歯科衛生士）



本号添付の総会がきに出欠をご記入のうえ、5月末日までに返送をお願いします。ご意見記入欄も設けておりますので是非一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。

（なお、郵便料金が高くなっておりますので出来れば投函せず、所属の同好会、体操教室、街かど等にお越しの節持参いただければ助かります。ご協力の程、お願いいたします。）

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

住宅設備の藤本設備

### 5月号目次

- 1 面 めざまめ総会開催のご案内  
賛助会員様ご紹介
- 2 面 めざまめ総会開催にあたってのご挨拶  
訪問型お助け隊隊員募集  
新入会員のご紹介
- 3 面 こんな店みつけた
- 4 面 めざまめ文壇  
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

## 【総会開催にあたってのご挨拶】

私たち「めざめ」の活動は、全国のNALC拠点の中でも非常に高い評価をいただいております。これも偏に会員の皆様はじめ多くの方々のお力添えの賜物と感謝致しております。

来年は創立30周年を迎えるにあたり、ボランティア活動はもとより楽しく過ごしていただける場として、街かどや各同好会の活動の場を提供したいと考えております。

定時総会は皆様にめざめの活動の「今」を知っていただくよい機会であると思っておりますのでご参加ください。お待ちしております。

部長会役員一同

## NALC 本部総会のご案内

めざめ総会に先立ち、NALC 本部総会が下記通り開催されます。

日時：2025年5月30日（木曜日）午後1時半より

場所：PLP 会館（大阪市北区天神橋3-9-27 大阪メトロ扇町駅より徒歩約5分）

会員様でしたらどなたも入場いただけます。

## めざめ訪問型お助け隊の継続的な活動を実現するための新規隊員募集のご案内

東大阪市介護予防・日常支援総合事業が開始され、『ナルク・めざめ』はその事業に参加して9年目を迎えました。当初68歳だった私も77歳となり、後期高齢者がより若い高齢者を支援するケースが見られるようになりました。従来では支援を受ける者が支援を行う側に回ることで元気を頂き、将来の超高齢者社会を乗り越えようと決意して発足した「お助け隊」の目的を実現できていると実感しています。

ところが、3月まで同じ「東大阪市の訪問型助け合いサービス」をされていた他のグループの解散に伴って、『ナルク・めざめ』の方で引き受けられないか」との地域包括支援センターからの問い合わせが、2件ほどあったのですが、どちらも担い手が見つからずお断りいたしました。

現在の「お助け隊」登録人数は、合計21名ですが、その86%が75歳を超える後期高齢者になっておられます。出来るだけ近い所の案件を紹介するよう心掛けています。しかし、自転車や単車を運転される隊員にお願いするケースが多いのが実情です（遠距離問題）。又、一般ゴミの収集は地域によりますが、月・木又は、火・金曜日の9時からスタートのため、出来るだけ9時までに訪問しなければならない関係から、何軒も一人が担当することができません（複数担当が困難な問題）。以上2つの問題によって「めざめ訪問型お助け隊」の隊員が不足しています。登録の申込みよろしくお願い致します。（申込方法：事務所へ電話でお申し込みください。）

隊長 北村憲正

## 5 月度新入会員のご紹介

鳥居町  
五条町

宮武 規保子さん  
大池 栄子さん

宜しくお願いします。



こんな店みつけた！

コンペイトウ王国  
コンペイトウミュージアム

昔からある素朴な砂糖菓子「金平糖」。いろいろなお菓子が新しく発売される中で忘れ去られかけ、しかしその可愛さ、カラフルさでかろうじて残っているお菓子—それが金平糖ではないでしょうか。今では作る工場は全国的にも少なくなり、中には高級菓子として昇華させたお店もありますが、ここでご紹介するのは、東大阪市のお隣八尾市のお店。大阪糖菓株式会社という会社が経営する金平糖の製造工程や歴史が学べて、事前に予約すればオリジナルの金平糖づくりが体験できる、金平糖に特化した博物館のようなお店です。

商品販売のコーナーでは、パッケージの可愛い、プレゼントに最適なものがお手頃な価格で購入できます。場所は大阪メトロ谷町線「八尾南駅」下車、徒歩5分。(MAP 参照)  
手作り体験予約やお問い合わせは TEL 072-948-1339 まで



## おやつ処 遊心庵

砂糖菓子のお店ではもう一軒。昔懐かしいお菓子のお店を探すなら身近にありませんか？ 燈台もと暗し！ みんな知っている石切参道にあるお店です。大阪糖菓さんの金平糖はもちろんカラフルな飴玉や黒糖を使った砂糖菓子などが並んでいます。どこでも売っている有名メーカーのお菓子はありませぬ。場所は参道のど真ん中。いつも通りかかっている、知っているようで知らなかった身近なお店です。カラフルでパッケージデザインが素敵な、ちょっとしたプレゼントに使えるキャンディー類がいっぱいありますよ。

一度ふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。新しい発見があるかもしれませんよ。

お問い合わせは TEL 072-982-1893 まで



# めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

沈丁花 仰げば尊しの 匂ひする

蓮のころ も一度見たや みずみどろ 水御堂

淡路島にある安藤忠雄氏設計のお寺。人工池の真下に本堂がある。

松野明子さん投稿

ラジオより 懐かしき歌 初夏の宵

新緑に 街行く人も 輝きぬ

今年は気候不順でいつが春やら初夏やら。すぐに猛暑になるのかな。

(川柳)

甲斐 愛子さん投稿

遠出する 電車語りし 降り忘れ

食堂街 歩きつかれか さば煮込み

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

穏やかな 春の日射しに迎えられ

花見日和の おしゃべりサロン

薄紅の 枝垂れ桜のたおやかさ

風に一輪 はらりと舞って

恒例のおしゃべりサロン花見会。天気は良く花も満開。寿命も一年延びたかな？

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 (3月分) 提供実人数 18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	6人	1人	13人	22人
点数合計	6点	18点	4点	51点	79点

### 2. 時間預託活動実績・利用 (3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	6人	1人	9人
点数合計	2点	5点	4点	11点

### 3. 奉仕活動実績 (3月分) 奉仕実人数 46人

	サロンとその活動関連	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	6人	41人	8人	4人	59人
点数合計	44点	58点	21点	8点	131点

### 4. 会員の動向 (3月31日現在)

男 60名 女 163名 合計 223名 (176世帯)

### 5. 地域別会員数 (3月31日現在)

やまなみ地区 143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 (5/16~6/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
5	16 金	介護予防	フリー/麻雀	
	19 月	介護予防	麻雀	
	20 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	21 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	23 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	26 月	介護予防	麻雀	
	27 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	28 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	30 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
6	2 月	介護予防	麻雀	
	3 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	4 水	介護予防	カラオケ	街かど
	6 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	9 月	介護予防	麻雀	
	10 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	11 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	13 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子

## 大阪・関西万博情報

スマホ必携だとか現金払い禁止とか高齢者には厳しい万博。だったらスマホがなくても楽しめる万博をご紹介します。

55年前の万博の象徴は太陽の塔。今回は大屋根リング。一周2kmの木造の構造物は圧倒的な存在感です。ここを散歩するだけでも万博を実感できるでしょう。もちろん予約不要。一時間くらいで一周できますが、時には芝生で休んだり、大阪湾を眺めたり。そこら中にエレベーターやエスカレーターがありますので気になるパビリオンがあれば降りて訪ねてみる。数カ国が共同で出展する海外パビリオンの commons 館ならば予約なしに直ぐに入れます。知らない国が多数あり、ある意味万博らしい、未知の世界を知る良い機会になるでしょう。夜に強ければウォータープラザで開催される夜の水上ショー『アオと夜の虹のパレード』がおすすめです。光、音、噴水の迫力もすごく1000基のドローンが織り成す空中ショーは一見の価値あり。夕涼みを兼ねて大屋根リングから観覧できます。夜も19時を過ぎれば人気のパビリオンも予約なしで入れるところが多く、会場は22時まで開いていますので結構ゆっくり楽しめるのではないのでしょうか。

今年も酷暑の夏が予想されます。ウィークデイなら空いているでしょうから気候の良い今のうちに一度行ってみたいは如何でしょうか？



♪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	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	19	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	24	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	26	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	28	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	30	金	NALC本部総会	13:30～15:00	PLP会館（自治労大阪府本部）
6	2	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	7	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	9	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	11	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	11	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	12	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	14	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	14	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
	14	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

体操教室のご案内

月曜日	5/26・6/2・9さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	5/22・6/5・12さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	5/21・6/4 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	5/16・6/6豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

〈編集後記〉

- ★並ばない万博などいい加減なことを言うな。並ばなければどこのパビリオンも入れない！と言いたい。
- ★一度行けばいいかなと思っていたけれど何度も通いそうな万博。やっぱり世界は広いし、楽しい。
- ★めざめ総会のご参加、お待ちしております。皆さんにどう評価されているのか、役員一同通信簿を開けるような心地です。
- ★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。

