

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

東大阪・大東拠点 6月号

No.324

第30回 NALC 本部総会開催さる

5月30日、第30回ニッポン・アクティブライフ・クラブ(NALC)の定時総会が大阪市北区の自治労 PNP 会館で開催されました。開会に先立ち、司会進行役の本田顧問より出席者・委任状・書面表決併せて定足数に達している旨報告があり開会が宣言されました。来賓の連合大阪田中宏和会長・大阪労働者福祉協議会黒田悦治氏の挨拶の後、野中会長が登壇され、開会のことばを述べられました。会長就任依頼1年を経過、その間全国の拠点を訪問して意見を交換し、現在のNALCの抱える問題点を把握して、今後行うべき改善改革の方向性を探られたようです。会長挨拶の要旨は以下の通り。

2024年度は5拠点の解散、993名の会員減など会員の高齢化に伴う退潮傾向にあり、組織の立て直しが急務です。そのために必要な本質的な課題は会員の獲得と拠点の安定経営、そのために「NALC 発展5か年計画」を策定して、NALC 創設当時に匹敵する決意のもと会員みんなで実行して進める。具体的には

- ① ナルク発展委員会の積極的な取り組みにより仲間づくり活動、ナルリンピック活動、会員が安心して日常生活を過ごせる仕組みづくりなどで魅了ある組織を確立する。
- ② 地区連絡協議会体制の充実、拠点間の横の連携を強化し、活性化を図る。
- ③ 安定した経営基盤の確立—エンディングノートや介護支援サポーターテキストの販売、高齢者支援活動などの収益事業を見出す。
- ④ 新会計システム導入—弱体化している拠点の会計担当者に対し説明会を実施してサポートし、健全化を図る。
- ⑤ 本部機能の強化—人材不足を補うためリモートワークを取り入れ、近隣拠点の人材も本部スタッフに加えて連携を図る。

などナルクの魅力を強化して5年後の2029年には在籍会員数20,000人、100拠点を達成を目指す。

その他の報告事項は次号ナルク新聞にてご確認ください。

6月号目次

- | | |
|----|---|
| 1面 | NALC 本部総会開催
賛助会員様ご紹介 |
| 2面 | ウォーキング同好会
春のウォーキング
シリーズ
新入会員のご紹介 |
| 3面 | 関西万博のこと |
| 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 |

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

ウォーキング同好会～春のウォーキングシリーズ

① 牡丹

前月号で既報の安部文殊院（4/6）の桜に続き、4月29日は花の御寺長谷寺の牡丹を見に行きました。綺麗な青空に恵まれ、駅からそこそこの距離があったのですが、お寺に入るともう大・中・小輪色とりどりの牡丹が寺域中に咲き誇り、まさに今が一番の見ごろでした。午前11時には読経が始まり、本来の真言宗豊山派総本山である荘厳さも感じることができました。きれいな花を見ながら歩いていると結構な距離を歩いたこともむしろ楽しく良い春の一日を過ごすことが出来ました。

Nara trip



② バラ

5月22日は長居植物園のバラ園へ。ところが前日からの雨が朝になっても止まず、欠席者多数。自由参加の同好会ですからその辺はよろしいように。結局10時ころには傘は必要ないくらいに晴れ上がり、雨上がりのバラを堪能しました。ここ長居植物園のバラ園はその広さもさることながら、非常に整備された、大阪に数あるバラ園の中でも屈指の、世界に誇れるものではないでしょうか。今回参加できなかった皆さん、来年は是非ともご一緒しましょう。また一年生きる目標が示されましたね。

令和7年度第30回めざめ定時総会最終案内

日時：令和7年6月28日土曜日

午後1時30分 開会

場所：東大阪市立文化創造館 創造支援室 C1・C2

近鉄奈良線 八戸ノ里駅下車 北へ約5分

出欠票、委任状はご提出いただけましたか。今一度ご確認ください。

5月度新入会員のご紹介

桜 町
上石切町

佐藤 みちよさん
北村 房江さん

宜しくお願いします。



2025年大阪・関西万博のこと

開幕以来約 2 か月。開幕前は高齢者に優しくない万博ということで不評だったのですが、周りにいらっしゃる高齢者の皆さん、もう結構見に行かれた方が多い。そしてほとんどの方が「また行きたい」リピートを希望されているようです。開催前はどんなに不評でもそこは国際的な祭典、参加各国とも国の威信をかけた展示を展開しているわけで、面白くないはずがない。これから酷暑を考えると梅雨の合間のまだ暑く成りきらないうちに行くことを是非ともお勧めします。なんといっても私たちの世代、楽しかった55年前の万博を知っているのですから。

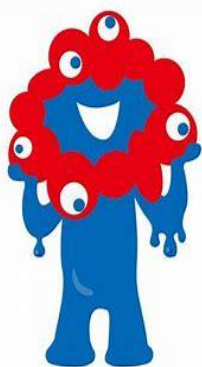
ミャクミャクのこと

どこか不思議で少し奇妙、それでいて愛嬌のあるその姿と名前は、一度見聞きしたら忘れられない強烈な印象を与えます。デザインは、アーティストの山下浩平氏が担当し、一般公募の中から選ばれました。そのビジュアルには「細胞」や「水」をイメージさせるモチーフが盛り込まれ、人間の命や生命のつながり、そして「未来のいのち」をテーマに掲げる万博の理念が表現されているそうです。生命が世代を超えて受け継がれていく「いのちのリレー」や、人と人とのつながりを象徴しています。

ミャクミャクが選ばれたとき、その反応は多様なものでした。一見グロテスクな、マスコットキャラクターとは程遠い可愛いとは言えない、しかし今その反応は大きく変わったと言えるのではないのでしょうか。2020年東京オリンピックのマスコットキャラクター「ミライトワ」を覚えていますか？2024年パリオリンピックは？誰も覚えていないのでは。今までのキャラクターとは大きく変わり、見た人々の心に深く刻まれる、今や大人気です。恐らく大屋根リングと共に2025年大阪・関西万博の象徴として、残るのではないのでしょうか。太陽の塔が未だに55年前の万博を象徴しているように。優れたデザインは、初めは奇異にみられても多くの人の心に残るものなのだというのを、55年前の太陽の塔とミャクミャクに共通するものを感じるのですが、如何でしょう。

大屋根リングのこと

大屋根リングですが、もう一つの楽しみ方があるのにお気づきでしょうか？ リングは、内周から外周にかけてせり上がる屋根の傾斜面が庭園になっており、80万株が植栽されています。現在ネモフィラなどの春の花から夏に咲く花への植え替えが7月にかけて進んでおり、6月中には北米原産のフィソステギアなど35種を楽しめるようです。庭園の管理会社によると、ピンク色のフィソステギアの群生を楽しめるのは日本では万博会場のみ。大屋根を散歩する、こんな楽しみ方もあるのですよ。



めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

花吹雪 下で躑躅 出番待ち

そうですね。桜が終わればすぐツツジの季節。春は楽しい。

老木に 青梅すずなり 卯月尽

卯月とは4月のことです

卒業と 寿ぐ曲なり Let it be

ある盲学校生徒の門出にLet it beのオルゴールを贈ったという話を聞いて。

松野明子さん投稿

さくらんぼ ガラスの鉢に よく似合う

精一杯 大きなお口 燕の子

ツバメ今年も巣立つてゆきました。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

花房が 九尺藤は 長く伸び

春日の森に 麗しく映え

九尺藤は花房が2m近く伸びる長藤のこと。春日大社名物です。

暮春を 濡らす冷たき 雨降りて

行き交う人も 急ぎ足なり

梅雨入り前のにわか雨でしょうか。全く困りものです。

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 (4 月分) 提供実人数 19 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	4 人	7 人	1 人	16 人	28 人
点数合計	10 点	26 点	5 点	64 点	105 点

2. 時間預託活動実績・利用 (4 月分) 利用実人数 9 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	3 人	6 人	1 人	10 人
点数合計	0 点	5 点	5 点	10 点

3. 奉仕活動実績 (4 月分) 奉仕実人数 45 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	計
延べ人数	4 人	42 人	3 人	49 人
点数合計	40 点	60 点	6 点	106 点

4. 会員の動向 (4 月 30 日現在)

男 58 名 女 163 名 合計 221 名 (175 世帯)

5. 地域別会員数 (4 月 30 日現在)

やまなみ地区 143 名 きらり地区 34 名 ゆめ地区 42 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 (6/16～7/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
6	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	フリー/麻雀	
	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	西川 正野
7	30	月	介護予防	麻雀	
	1	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	2	水	介護予防	カラオケ	街かど
	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	抹茶作法	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



♪みんなでのしめ会♪

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)

熱中症の季節～視点を変えた予防法

6月に入り本格的な梅雨の季節、梅雨明けると酷暑の夏が確実にやってきます。それに備えての熱中症対策、水分の補給をこまめに行う、日中出歩かずエアコンの効いた室内で安静にして、暑さに身体を慣らす「暑熱順化」をすすめておくこと、などがよく言われます。これらも大切な対策には違いありません。しかし、今年の夏は今までとはちょっと違う。

「四季」がなくなって「二季」に

4月に25℃以上の夏日があったり、まだ5月なのに30℃に達する猛暑日になったり。例年では春から徐々に夏に向かうのに今年は冬からいきなり夏へ。「四季」がなくなって「二季」に、これでは暑熱順化している暇がありません。水分の補給をこまめに行うのも重要なのですが、取った水分はすぐに汗になって排出されてしまい、とても効率が悪く、他の臓器の負担になったりします。そこで**水分を身体に蓄える工夫が大事**

になってきます。ではどこに蓄えるか。実は筋肉は水分の貯蔵庫なのです。飲み物を少し工夫してみましょう。清涼飲料水に替えてタンパク質系のもの、牛乳・豆乳やヨーグルトにするだけで筋肉の水分保持機能を活性化させます。コンビニの棚に並ぶプロテイン製品も有効です。タンパク質は熱に弱く、40℃以上になると壊れてしまいます。今の季節であれば美味しいヨーグルトや乳製品に替えてやればよいだけ。有効にタンパク質が摂取できます。ちょっと視点を変えての熱中症対策、やってみては如何でしょう。(羽鳥慎一モーニングショーより)

2025年6月16日～7月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
6	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	6月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	20	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねぎねこ新石切
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	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
	28	金	めざめ総会	13:15～15:00	東大阪文化創造館創造支援室
	30	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
7	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	10:00～15:00	街かど
	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
	9	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	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	めざめ事務所

体操教室のご案内

月曜日	6/23・7/7・14さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	6/19・6/26・7/3・10さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	6/18・7/2 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	6/20・7/4豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

★6月28日はめざめ総会です。出欠表は出していただけましたか？今一度お確かめの程お願いします。

★NALC本部も人材不足は明らか。手伝ってやろうという方、大歓迎です。

★大阪・関西万博ますます人気が出てきているようです。地元の利を生かして楽しみましょう。

★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。