

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 8月号

No.326

毎年恒例ナルクデー地域貢献実施！

NALCでは、設立された1994年4月20日を記念して毎年4月20日をナルクデーとし、地域社会への貢献活動を進めてきました。他の拠点はこの日に合わせて活動しているのですが、めざめは東大阪市環境部美化推進課の地域清掃実施計画との連携を取るべく、9月15日に実施いたします。

当日は下記実施要領通り、7時45分に新石切駅南側付近に集合して、駅前から掃除をスタート。石切神社大鳥居まで、近鉄線沿いを東進、両サイドの歩道沿いの清掃を行います。毎年ボランティアの皆さんが整備され、美しい花を咲かせておられますのでそのサポートも出来ればと思っています。

《実施要領》

実施日：令和7年9月14日（日曜日）、朝8時から9時ごろまで

集合場所：午前7時45分、旧大阪シティ信用金庫 新石切店前

持ち物：飲み物、帽子、タオルなど

その他スコップ・草刈り鎌・清掃道具などあればご持参ください。

めざめで準備しているもの：

会員へのボランティア保険（年間で加入済み）、軍手

めざめユニフォームエプロン（お持ちの方、持参ください。）

市から支給して頂けるもの：

透明ゴミ袋

ごみ集積場所（予定）：

① 旧大阪シティ信用金庫前にある八尾土木の建物横（道路沿い）

② 石切神社の大鳥居北側グランド横（道路沿い）

当日集合場所には右の幟を掲揚します。

皆様のご参加をお待ちしております。

目次

- 1面 ナルクデーのご案内
賛助会員様ご紹介
- 2面 チャリティーコンサートのご案内
おしゃべりサロンからのご報告
新入会員のご紹介
- 3面 歯科衛生士清水えつな先生講演要旨
- 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

千の音色でつなぐ絆

賛助会員の藤本設備様からのご紹介です。

東日本大震災で被災した流木から製作されたヴァイオリン。そのヴァイオリンを千人のヴァイオリニストたちが弾きつなぐというプロジェクト「東日本復興チャリティーコンサート」が下記要領で開催されます。

CHARITY VIOLIN CONCERT

2025.
10.24 Fri.

会場 東大阪市文化創造館 大ホール
東大阪市御膳南2丁目3-4
近鉄御膳南駅八戸ノ里駅
北約200m 徒歩約5分
料金 2,000円
時間 開演18:00 (開場17:30)
問合せ 藤本 明子
090-4288-5736
bobnoie@gmail.com
会場は
こちら

千の 音色でつなぐ絆

講演 & ヴァイオリンコンサート

一部 講演



「東日本大震災から学ぶ」
又川 俊三
クラフトグループ社 会長
一般社団法人危機研究財団 理事
後援経費上級インストラクター
若手県後援法人会 相談役

二部 コンサート



ヴァイオリン
野口 まつ子の
2014年4月より関西フィル調音員。
愛知県立芸術大学音楽学部楽科卒業。
同大学院博士前期課程弦楽器領域を
首席修了。



ピアニスト
佐々木 有紀
相愛高校音楽科。
同大学音楽学部ピアノ専攻を首席卒業。
桐朋学園大学院大学修士課程を修了。

講演 & ヴァイオリンコンサート

千の 音色でつなぐ絆

CHARITY VIOLIN CONCERT

2025.10.24 Fri.

開演 18:00 (開場 17:30)
東大阪市文化創造館 大ホール

被災木で作られたヴァイオリンを
1,000人のヴァイオリニストが弾き繋ぐプロジェクト
東日本復興チャリティーコンサート

会場 東大阪市文化創造館 大ホール
東大阪市御膳南2丁目3-4
近鉄御膳南駅八戸ノ里駅 北約200m 徒歩約5分
料金 2,000円
時間 開演18:00 (開場17:30)
問合せ 藤本 明子
090-4288-5736 / bobnoie@gmail.com
主催 千の音色でつなぐ絆 実行委員会

と き：2025年10月24日（金曜日）
ところ：東大阪市文化創造館 18：00開演
料金は2000円をチャリティーとして寄付していただきます。

詳細は藤本 明子 ☎090-4288-5736
メールアドレス bobnoie@gmail.com まで

おしゃべりサロンから

7月5日土曜日、いつもの例会の場所を変えて、お食事しながらカラオケでも楽しもうという食事会が開かれました。石切駅前の「街路樹」にメンバー23名集合して歌あり、おしゃべりあり、皆さん日頃のチームワークよく楽しい時をすごされたようです。



7月度新入会員のご紹介

加納 天野 敏子さん 西石切町 新武 多佳子さん 菱 江 今西 鏡子さん

宜しくお願いします。

オーラルフレイルと舌の正しいポジションについて

令和 7 年 6 月 28 日めざまし総会に於ける歯科衛生士清水えつな先生の講演より

はじめに

なぜお口の健康が大切なのでしょう？お口は身体各機関と密接に関わっています。おいしく食事ができれば体の健康を保つことができ、仲間と話せることは生活の質を高め、健康寿命を延ばします。お口の健康すなわち身体・精神両面の健康に関わりがあるといえるでしょう。



生きる力の基本はお口から取る食事から。

しっかり噛んでのみ込めなければ何も始まりません。お口の機能が衰えると、食事する楽しみが減り栄養状態も悪化します。

オーラルフレイルって何でしょう？

フレイルとは機能の衰えを指し、オーラルフレイルは口腔機能の衰えを意味します。衰えとは健康な状態と機能障害の中間の段階をいいますから放っておけば機能障害へと向かいます。早めに気づいて対策すれば機能は改善し健康は保てます。

最近こんなことはありませんか？

食べこぼしが増えた・お茶や水でむせやすくなった・滑舌が悪くなった・口が乾く
これらはフレイルの始まりかもしれません。誤嚥は 40 歳ころから始まります。

舌はお口の機能の重要な役割を果たしている。

お口を構成するもう一つの大事な機関＝舌が正しい位置にないと飲み込みにくくなりますし、舌の位置が悪いと滑舌も悪くなります。

舌が下がると、口呼吸になり常に口をあいた状態で顔の表情にしまりがなくなります。

今日からできる！舌のトレーニング

あいうべ体操・・・口を大きく開けて「あ・い・う・べ」と発音します。（嚥下機能の改善）

舌回し運動・・・口を閉じたまま歯の表側をぐるっと一周させます。（表情筋の活性化）

この運動を一日 3 回 食前に食べる準備運動として行います。

オーラルフレイル予防のための口腔ケア

毎日の歯磨きは力を入れず、小刻みにブラシを動かす。義歯は毎食後流水で丁寧に洗浄し、寝る前には専用の洗浄剤で洗いましょう。2～6 ヶ月に 1 回は歯科で定期検診を受け、お口の異変に気付いたら早めに受診しましょう。

まとめ

オーラルフレイルは早期発見が大事です。舌の位置は常に意識しましょう。毎日の口腔ケアは健康の基本です。健康長寿のために今日からはじめましょう。

めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

体操刻 7ふてふ(蝶々)も舞ふや 花園苑

早朝から花園公園でラジオ体操に励んでおられます。お健やかに。

半夏生 やっぱりなぞや アミガサダケ

めったに見つからない黒いアミガサ茸を見つけたようです。

松野明子さん投稿

頂きし 名画の扇 風優し

氣にいった扇子からの風はより一層爽やかでしょうね。

わが街に 幟(のぼり)はためく 夏祭り

暑さ厳しき折から、夜店に涼を求めますか

甲斐愛子さん投稿

夏夜長 たって身も時 朝もやの

あまりの暑さで朝の訪れが待ち遠しいほどですね。

厳しくも 暑さ負けてか たらむかい

あまり無理をなさらず 涼しいところでお過ごし下さい。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

吊りしのぶ 風に揺られて涼しげに

風鈴共に 調べ奏でり

日本の夏らしい趣のある一首です。昔はこれで涼を感じたのですがね。

原始蓮 ポンと音立て開くとも

清浄にて 悠久なり

蓮は他の花と少し違い、仏のありがたさを感じられますね

今月も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(6月分) 提供実人数 20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	7人	5人	1人	14人	27人
点数合計	49点	16点	2点	52点	119点

2. 時間預託活動実績・利用(6月分) 実人数 12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	4人	1人	12人
点数合計	29点	3点	2点	34点

3. 奉仕活動実績(6月分) 奉仕実人数 43人

	福祉関係	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	2人	4人	35人	4人	8人	53人
点数合計	2点	40点	53点	8点	18点	121点

4. 会員の動向(6月30日現在)

男 58名 女 162名 合計 220名 (174世帯)

5. 地域別会員数(6月30日現在)

やまなみ地区 145名 きらり地区 33名 ゆめ地区 39名 大阪市 2名 東大阪 1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 (8/16～9/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
8	18	月	介護予防	麻雀	
	19	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	20	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	22	金	介護予防	フリー/麻雀	
	25	月	介護予防	麻雀	
	26	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	27	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	29	金	介護予防	フリー/麻雀	
9	1	月	介護予防	麻雀	
	2	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	3	水	介護予防	カラオケ	街かど
	5	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	8	月	介護予防	麻雀	
	9	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	10	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	12	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	15	月	介護予防	麻雀	

身近な避暑地「クーリングシェルター」

昨年の夏も暑かったが、今年は輪をかけたような酷暑。北海道ですら猛暑日が続いたほどです。まさに異常事態。熱中症を防ぐためにエアコンの効いた部屋で過ごしましょうとは言うものの、電気代も決して安くはありません。

実は一年前のめざめでもご提案したのですが、クーリングシェルター＝暑さを逃れるための避難所を利用しましょう。昨年あたりから政府も本腰を入れて対策しています。東大阪市なら各地区のリージョンセンターや図書館は日曜日でも開放されていますし、ショッピングモールや大型スーパーは何時でもウェルカムです。これらの施設は冷房設備が整っており、十分な飲料水の提供や、椅子など休憩のための設備が用意されています。あるショッピングモールでは店内ウォーキングを奨めており、避暑と運動同時にできるように提案していたりしています。各家庭でエアコンを使うより大型施設に多くの人が集えば省エネにもなります。

クーリングシェルターは、私たちの命と健康を守るための社会的インフラとして、これからますます重要性を増していくでしょう。猛暑や災害時に安心して過ごせる場所が近くにあることで、地域のつながりや相互支援も深まります。日々の生活の中で、折角ですから遠慮なく利用させて頂きこの酷暑を乗り切ろうではありませんか。



♪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8月16日～9月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
8	16	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	18	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	21	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木	8月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	23	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	25	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	27	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	28	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9	1	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	4	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	6	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	8	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	10	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	10	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	11	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	13	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	13	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
	13	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	日	ナルクデー	7:45～	新石切駅前集合
	15	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館

体操教室のご案内

月曜日	8/25・9/1・15さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	8/21・28・9/4・11さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	8/20・9/3 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	9/5豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

★匿名希望の会員様より寄付をいただいております。この場を借りて御礼申し上げます。

★今までに経験したことのない暑さ。沖縄より北海道ほうが暑い!?まさに異常気象。

★秋にはウォーキングや紅葉狩り。楽しみに酷暑を乗り切りましょう。

★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。

