

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



めざまめ

東大阪・大東拠点 9月号

No.327

§ 令和7年度バザー受付開始 §

2年前開催されて大好評だっためざまめバザー、令和7年度の受付がはじまります。バザーは11月2日10:00より、前回同様東山町ゆうホール（石切神社南の大鳥居前）で開催されますが、出品・出展の受付は10月15日からめざまめ事務所、街かど事務所で行います。

出品物は基本的に無償で提供いただくか、自ら販売していただくかになりますが、詳しくは募集要項をご用意しています（本号に添付）ので、熟読の上必要事項を記入していただき、めざまめ事務所宛お申し込み下さい。出品・出展物の持ち込み方法もご相談に応じます。ご応募お待ちしております。

応募に際しての注意事項

- ・衣料品は新品もしくは洗濯・クリーニングしたものでお願いいたします。
- ・布団や毛布などの寝具は新品以外ご遠慮ください。
- ・その他出品・出店物を拝見してお引き取りを遠慮させていただきます場合もございます。予めご了承ください。

※お手伝い頂ける方、大歓迎です。めざまめ事務所までご連絡ください。



目次

- 1面 バザーのご案内
賛助会員様ご紹介
- 2面 フレイル講座案内
会員の皆様にお訊ね
阪奈地区連絡協議会
のご案内
- 3面 悪天候時の実施基準
- 4面 めざまめ文壇
会員動向
- 5面 街かど情報室
みんなで楽しも会
- 6面 行事予定表
編集後記
- 添付書類
バザーのご案内
バザー参加申込書

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

フレイル予防講座 2025

「睡眠に関する勉強会と歩行能力チェック」のお知らせ

2022年・2023年・2024年に引き続き、今年も“めざめ”が協賛する「フレイル予防講座」が、次のように開催されます。

1. 11/6(木) 日下市民プラザ（日下リージョンセンター）
2. 11/16(日) 大阪商業大学・リアクト（河内小阪駅下車徒歩数分）
3. 11/22(土) 若江岩田駅前市民プラザ（希来里）

内容は、各会場とも 14～15 時「睡眠に関する勉強会」、15～16 時「歩行能力チェック」です。

参加申込み方法などを含めて、詳しいことは次号でお伝えします。今から予定に入れておいてください

留守電による発信元不明案件について

この広報が届く前に解決していれば良いのですが、8月20日から21日の間に「めざめ事務所」の留守番電話に男性の声でメッセージが残されていました。

事務所当番及び運営委員5名のみんなでメッセージを確認したのですが、全員が聞き取れませんでした。該当発信者様には、再度、事務局長へ直接お電話していただきたくお願いします。

事務局長携帯電話番号：080-6224-2200（北村ケンセイ）
よろしくお願いいたします。

NALC デー地域貢献の再度ご案内

めざめでは東大阪市と連携して新石切駅から石切神社一之鳥居前の清掃活動を行います。

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

ご参加いただける皆様、現地集合で宜しく。お待ちしております。

NALC 阪奈地区連絡協議会参加者募集

9月26日金曜日、13:00より石切神社南の大鳥居前ゆうホールでNALC傘下の名張・堺・堺泉北・大阪・奈良各拠点の代表が集い、拠点の現状将来に向けての改善点等を話し合います。各拠点の問題点やよかった企画を忌憚なく話し合うことでNALCの更なる発展を目指そうというものです。会員様ならどなたでも参加いただけます。他地区の現状をしるよい機会ですのでご参加ください。ご参加いただける方は9月20日までにめざめ事務所宛ご連絡ください。お待ちしております

秋は台風はじめ自然災害の多い時期です。昨今の異常気象は過去とは異なる事象が起こっており、めざめの活動実行時にも関わりがないとも限りません。再度確認しておきたいと思います。

悪天候時の「実施・参加」に関するきまりについて

1. 適用範囲

めざめの事務所当番、ふれあい交流会、奉仕活動、時間預託活動、同好会等のめざめの各種活動および行事に適用する。

2. 行事・活動の種類

1) 午前・午後にわたる活動

午前・午後に活動がある場合、該当地域の当日朝 7 時時点で、特別警報あるいは警報〔大雨（浸水害・土砂災害）、洪水、暴風、暴風雪、大雪〕が発表されている場合は、全ての活動を中止するものとする〔事前に雨天決行（バスツアー等）の取り決めがあっても中止する〕。

2) 午後の活動・行事

午後の活動・行事は、該当地域の当日朝 11 時時点で、特別警報あるいは警報〔大雨（浸水害・土砂災害）、洪水、暴風、暴風雪、大雪〕が発表されている場合は、全ての活動は中止するものとする〔事前に雨天決行の取り決めがあっても中止する〕。

※ 当日朝 7 時時点で特別警報・警報が発表されていても、11 時時点で発表がない場合は、中止としない。

3) 特別措置

事務所当番および行事の幹事（幹事に該当する人を含む）は、特別警報・警報が発表されていない場合であっても、その恐れのある場合は、前日に中止することができる。ただし、その場合は、関係者に前もって連絡するものとする。

4) 特別警報・警報を伴わない雨天中止の取り決め

特別警報・警報が発表されていない日常に実施される行事〔屋外活動（ウォーキング等）〕の場合、それぞれの行事運営者は、前もって雨天決行・中止の判断基準〔例えば、当該地域の当日朝 7 時前の NHK 天気予報で降水確率〇〇%以下・以上〕を定めておくこと。定めのない場合は、幹事が判断し、参加予定者に連絡する。

5) めざめ以外の主催者の行事（特別養護老人ホームの行事手伝い等）

担当者は、担い手募集を受けた時点で、悪天候による中止の有無をあらかじめ確認すること。主催者の取り決めが優先されるが、特別警報・警報が発表される場合は、参加取り消しする旨、連絡しておくこと。

活動中止への対応

事務所当番などは、臨時休業としても翌日開業するため中止の影響が少なく不具合を生じないが、ふれあい交流会のように広報紙の手配りが遅れるなど不具合を生じるものについては、その担当者が臨機応変、適切に対処するものとする。

改訂履歴：①本要領は、令和元年 11 月 21 日の運営委員会にて承認され、制定された。

②令和 5 年 8 月 17 日の部長会にて承認され、制定された。

以 上

めざめ文壇

花芙蓉さん投稿

(短歌)

花咲くを 楽しみに待ちしを 時遶し
蓮(はらす)となりて 吾を迎ふ
それは残念。また来年の楽しみです。

(俳句)

蝉時雨 書き味試す 投票用紙
特殊な紙を使った投票用紙に興味があったようです。
松野明子さん投稿

萩ゆれる 道をたどりて 薬師寺へ

秋の散策、心の豊かさを感じますね。

紫苑買う 施設の友に 見せたくて

良いお友達なのでしょうね。きれいなものは何よりのおみやげ

甲斐愛子さん投稿

夏バテに ほっと息つく 蝉の声

暑さは一向に収まりませんが、蝉は確実に秋へバトンタッチ

風りんの ゆれて涼取る 音いろかな

風鈴の音色には確かに癒されます。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

白球を追ってかけゆく甲子園

勝利に向かい 青春謳歌

高校生のひたむきさには心洗われますね。涙もつつくしい。

蝉時雨 かまびすしくて 暑さ増し

ひと夏の恋 命をかけて

やかましくても、それぞれの事情があるのでしょうか？

今月もご投稿ありがとうございました。来月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 (7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	5人	4人	1人	14人	24人
点数合計	22点	23点	3点	65点	113点

2. 時間預託活動実績・利用 (7月分) 実人数 13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	5人	1人	13人
点数合計	7点	2点	3点	12点

3. 奉仕活動実績 (7月分) 奉仕実人数 43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	4人	31人	4人	4人	53人
点数合計	20点	47点	8点	8点	121点

4. 会員の動向 (7月31日現在)

男 58名 女 164名 合計 222名 (176世帯)

5. 地域別会員数 (7月31日現在)

やまなみ地区 147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



みんなでのしも会

街かどデイハウス予定表 (9/16~10/15)

開所日		当日の内容		講師名 (敬称略)
		午前	午後	
9	16 火	介護予防	習字	藤本 陽子
	17 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	19 金	介護予防	フリー/麻雀	西川 正野
	22 月	介護予防	麻雀	
	23 火	祝日	秋分の日	
	24 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	26 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	29 月	介護予防	麻雀	
	30 火	介護予防	フリー	
10	1 水	介護予防	カラオケ	街かど
	3 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	6 月	介護予防	麻雀	
	7 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	8 水	介護予防	手芸	藤森三千代
	10 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	13 月	祝日	スポーツの日	
	14 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	15 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子



♪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

自然災害危険度分布「キキクル」とは？

9月は秋雨前線や台風など災害の多い季節。秋雨前線も長雨というよりは、線状降水帯のように短時間に相当の降雨量で河川の決壊もあつという間。土砂降りのなか、避難所へ移動しようにも足元はみるみるうちに道路が川へと変化して、高齢者などかえって危険な状態になってしまいます。

気象庁では災害発生の危険性を“見える化”した地図で避難判断をサポートする危険度分布「キキクル」を、土砂災害キキクル、浸水害キキクル、洪水キキクルと3種類に分類、日本地図上に5色に分けて表し、避難の目安を分かり易く表しました。白いところは危険度なし。

黄色（注意）：まだ避難の必要はないが、最新情報を確認する

赤（警戒）：高齢者や要配慮者は避難を始めるタイミング

紫（非常に危険）：危険な場所にいる人は直ちに避難

黒紫（極めて危険）：すでに災害が起きている可能性、命を守る行動を優先

赤になれば直ちに避難開始というのが分かります。命を守るためできるだけ早く行動しましょう。

キキクルの見方・使い方は簡単。スマホであれば「キキクル」を検索すればGPS機能で現在地が表示されますので、土砂災害・浸水害・洪水それぞれにタブで切り替えて見ることができます。比較的さいがいの少ない東部大阪ですが、8月末には洪水警報が発出されたこともあります。決して油断ないよう、命は自分で守りましょう。

2025年9月16日～10月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
9	16	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざま事務所
	18	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	18	木	9月度部長会	14:00～16:00	めざま事務所
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	20	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	22	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	24	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざま事務所
	25	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざま事務所
	26	金	NALC阪奈地区連絡協議会	13:00～16:00	ゆうホール
	27	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	29	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
10	2	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざま事務所
	4	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	6	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	8	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざま事務所
	8	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	9	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざま事務所
	11	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	11	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
	11	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
	13	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	9/22・10/6 さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	9/25・10/2・9さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	9/17・10/1 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	9/19・10/3豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

★2年ぶりのめざまバザー。良い出品物をお待ちしています。

★秋といえば台風。最近は水害も加わって予期しない計画変更あり。わからないことあれば事務所までご連絡ください。

★例年であれば秋のウォーキングの案内があるところですが、この暑さではとても行けません。今少しお待ちください。

★その他めざま紙に関するご意見・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。



出品・出展希望者募集！

この秋に行われる「めざめバザー」に出品、出展くださる方を募集します。

作りためた作品で、絵・習字・墨絵・はがき絵・俳句などのアート作品、編み物・袋物・ハワイアンキルトなどの手芸品、もう着なくなった着物や洋服など、或いは額に入った絵画や写真、誰かに戴いた贈答品や台所用品などなど。（洗濯していない衣料品・使用済みの寝具等辞退させていただく場合もございますので予めご了承ください。）

また、ご自分の作品などを「販売してみよう」と思われる方も募集しています。

皆さんに見ていただくために「展示だけ」と思われる方もどうぞお待ちしております。

開催日時：2025年11月2日（日曜日）10時より開始

開催場所：ゆうホール…東大阪市東山町 14-16 石切神社南の大鳥居の斜め前（看板あり）

*出品方法

- A. 無償で提供する（値段はこちらでつけさせていただきます）
B. 販売する（会議用テーブル一台分の場所代として 2000 円を寄付していただく）
C. 展示のみ（場所は選べません）

*集荷の場所

- イ. めざめ事務所（10月15日より受付開始）
 ロ. 街かど事務所（10月15日より受付開始）
 ハ. ゆうホール（11月1日午後1時より受付、
 当日の朝でもOK）



*集荷の方法

1. 自分で持っていく
2. 友人に預けて持って行ってもらう
3. 取りに来てほしい（時間預託点数が使えます）

出品、出展ご希望の方は、下記のアンケートに記入の上、めざめ事務所までファックス、又は郵送（ご持参いただいてもかまいません）でお願いします。

電話とファックス 072-940-6955

めざめバザーに出品、出展を希望いたします

お名前 (会員・非会員) 地域(町名)

*出品方法（ ）番 *集荷場所（ ）番 *集荷の方法（ ）番

希望又は要望などお聞かせください。(受付担当者)

いいものイッパイ! みんなで来てね!

バザー

11月2日(日)開催

とき

10:00~15:00

ところ

ゆうホール

石切神社南の大鳥居 斜め前

他にも

手作り作品や会員の展示品など
たくさんあります

NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

主催 東大阪「めざま」

☎ 072-940-6955

東大阪市東山町14-16 田村荘105

メール: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

ホームページ: <https://mezame123.sakura.ne.jp>