

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 10月号

No.328

ナルクデーお疲れ様でした

連日、うだるような暑さの続く中、9月14日の日曜日にめざまめ会員19人の精鋭が7時45分に改装中の大阪シティ信用金庫枚岡支店（新石切駅前）に集合しました。いつもは雨模様のナルクデーですが、今年はそんな心配もなく、その代わりに猛烈な暑さが作業の手を取るのでは、との懸念もありましたが皆さん大いにやる気を見せ、水分の補給もおこたりにく、作業は新石切駅前からスタート。石切神社大鳥居までの南側道路と、その南側のめざまめ事務所に向かう道路を東へ。8時から9時過ぎまで、作業中曇りがちの天気が幸いし、強烈な直射日光を浴びることもなく、参加いただいた皆様の努力により1時間半位の作業で、昨年を上回る45リットルゴミ袋43個の「成果」がありました。作業は無事終了し、例年道路沿いでお花を栽培されている方々からも感謝の言葉をいただいております。心地よい、いや正直なところかなり疲れしました。寄る年波とはよく言ったものです。会員各位また来年もご協力の程よろしく願いいたします。

目次

- 1面 ナルクデー御礼
賛助会員様ご紹介
- 2面 フレイル講座案内
めざまめウォーキング
のご案内
- 3面 阪奈地区連絡協議会
のご報告
バザー再度案内
再入会員のご紹介
- 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



いざ出陣オー！



あー疲れた



本日の「収穫」

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

先月号でお知らせしましたように、めざめが協賛する「フレイル予防講座 2025」が、

- ① 11月6日(木)日下市民プラザ（日下リージョンセンター）・多目的ホール、
 - ② 11月16日(日)大阪商業大学「リアクト」3階・セミナールーム、
 - ③ 11月22日(土)若江岩田駅前市民プラザ（希来里・5階）・料理教室で、
- いずれも14～16時に開催されます（受付は13時30分から）。詳細は、添付のチラシをご参照ください。



会員だけでなく、非会員の方もご参加いただけますので、よろしければ、お誘いあわせの上ご参加ください。参加申込みは、「①②③のいずれか」「会員あるいは非会員」「お名前」「年齢」「住所」「電話番号」を、

めざめ事務所【072-940-6955】までお電話ください。

締切は、①10/31(金)、②11/7(金)、③11/14(金)です。

過去に参加された方には、案内状が郵送されますので、そのハガキを返送くださってもさしつかえありません。なお、参加の可否は、「否」の場合のみ連絡します。

※その他のお問合せは、【080-3843-9769・田中】までお願いします。

秋のめざめウォーキングのご案内

京都には紅葉の名所がいくつもありますが、インバウンドの人の多さでうんざりします。満員のバス移動もない奈良の名刹「長岳寺」の紅葉を見に行きたいと思います。紅葉は見頃の判断が難しく、幸運を祈るばかりです。

- ・日 時：11月29日（土）午前10時、JR 柳本駅改札集合
JR 柳本駅へは近鉄奈良駅から JR 奈良駅まで歩くか、
近鉄王寺→JR 王寺乗換えです。
- ・行 先：長岳寺
駅から約20分、閑静な住宅街を抜ける平坦な道です。
幹線道路（天理～桜井）を渡るときだけ注意が必要です。
我が国最古といわれる鐘楼門から12000坪の庭園には、四季折々
花々がさきます。最寄りには崇神天皇陵もあります。
ゆっくり散策して、12時頃柳本駅で解散したいと思っています。
- ・参加費：会員200円、一般300円
- ・持参するもの：お弁当 飲み物 念のため雨具
- ・お申し込み締め切り：11月16日（日）めざめ事務所へ電話でお申し込みください
当日午前7時のNHK 天気予報で降水確率60%以上の場合は中止

第 7 回阪奈地区連絡協議会報告

9月26日、東山町ゆうホールで頭書協議会が開催されました。本部から和田副会長、土岐沢担当理事はじめ 奈良・大阪・堺・伊賀名張各拠点から各2名、・堺泉北からは1名、東大阪・大東は幹事拠点として奥田代表はじめ4名が出席しました。

《概要》

本部からの報告、「地域との連携委員会」からの依頼事項の連絡および参加6拠点の近況活動報告がなされたのですが、全体を通じて会員の高齢化と減少、多くの拠点が抱える慢性的な赤字、後継者不足といった深刻な共通課題が浮き彫りになっています。対策として、収益改善（イオンのキャンペーン、総合事業受託など）、経費削減、そして組織の魅力を高めるための「ナルク5か年計画」などの発展プロジェクトへの対応が議論されました。会員募集の強化を目指しても「手を貸してほしい」人ばかりで「手を貸しましょう」という若い人は集まらないアンバランス。また、非効率な新会計システムへの不満や、事務作業の負担軽減を目的とした本部への業務集約、ウェブサイトのセキュリティ強化といった運営上の具体的な問題点と改善提案も重要な議題となっています。

今回の6拠点の会議を通じて、会員の高齢化・減少、慢性的な赤字、後継者不足といった組織全体が抱える共通課題が明らかになりました。対策として、前述のような収益改善、経費削減、組織の魅力向上を目指す「ナルク5か年計画の推進」などが議論されました。本部が進める「ナルク5か年計画」については、詳細が報告されたのですが多くの拠点を赤字予算となっている現状を踏まえ、具体的な収益改善策や今後の活動方針について活発な議論が行われました。また、新会計システムの非効率性や事務作業負担、ウェブサイトのセキュリティ強化といった運営上の具体的な問題点とその改善案も議題となりました。

次回は来年2月奈良拠点の主催で行われます。当協議会は会員の方ならどなたでも参加していただけます。ご興味のある方はめざめ事務所宛ご連絡ください。

バザー開催再度のご案内

11月2日、先月号でご案内致しましたバザーが開催されます。

お家の「断捨離」は進んでいらっしゃいますか？まだ十分に使える様な余り物、サイズの合わない衣料品、趣味の手芸品等出品をお待ちしております。但し、ごみのような誰にも歓迎されないようなものはご辞退させていただく場合がありますのでご了解ください。

集荷は10月15日より。詳しくは先月号に添付のチラシをご参照ください。

お待ちしております。

9 月度再入会員のご紹介

東豊浦町 池田 澄子さん

宜しくお願いします。



めざめ文壇

花芙蓉さん投稿

(俳句)

高野にて 弔月尽(とむらいづきじん) 白萩白ふ

住人(すみびと) 無き フェンスにからまる

灸(やいと) 花

灸花||白いかわいい小花。別名早乙女蔓(さおとめばな)とのことです。

松野明子さん投稿

ゆったりと テレビ体操 老いの秋

お怪我ありませんよう、体操はマイペースで

秋高し 今日緑濃き 生駒山

気温は高くても日差しはすつかり秋。猛暑何とか過ごせました。

甲斐愛子さん投稿

早朝の じじばばゴルフ 汗しわに

朝のエクササイズは健康の素ですね。

連日の暑さばててか明日見えず

秋はもうすぐですよ。がんばりましょう。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

古里に 兄の遺せし稲田、今

人が集いし コスモス畑

稲作をやめてコスモス畑として開放されているとのこと。

念願の 大屋根リング ウォーキング

夕日輝く 海原まぶし

万博大屋根リングの夕日は格別。後世まで遺してほしい。

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 (8月分) 提供実人数 17人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	サポート活動	計
延べ人数	5人	3人	13人	21人
点数合計	16点	12点	56点	84点

2. 時間預託活動実績・利用 (8月分) 実人数 8人

	家庭内外の仕事援助と精神的援助	家事援助	計
延べ人数	4人	4人	8人
点数合計	2点	0点	2点

3. 奉仕活動実績 (8月分) 奉仕実人数 37人

	サークル活動関連	会報手配り ふれあい交流会	広報活動関連	計
延べ人数	3人	35人	3人	53人
点数合計	15点	52点	6点	121点

4. 会員の動向 (8月31日現在)

男 58名 女 163名 合計 221名 (175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 38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 (10/16～11/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
10	17	金	介護予防	フリー/麻雀	
	20	月	介護予防	麻雀	
	21	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	22	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	24	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	27	月	介護予防	麻雀	
	28	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	29	水	介護予防	カラオケ	街かど
	31	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
11	3	月	祝日	文化の日	
	4	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	5	水	介護予防	カラオケ	街かど
	7	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	10	月	介護予防	麻雀	
	11	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	12	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	14	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子



♪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

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)

すきまバイトやってみませんか？

最近、すきまバイトのCMをよく見かけます。すきまバイト＝スポットワークとは、短時間・単発で行える仕事のことで、近年は人手不足と働き方の多様化を背景に急速に広まりつつあります。自分のライフスタイルや目的に合わせて活用することで副収入を得たい人や多様な働き方を望む人にとっては大きな可能性を持っています。しかしスポットワークは現役世代だけのものとは限りません。リタイヤした高齢者向けの、体力面や経験を考慮しながら無理なく取り組める内容の物も多く用意されています。「生涯現役」を目指す流れや、健康維持・社会参加の一環としても注目されているのです。代表的なものを挙げると以下のような仕事があります。

- ①スーパーやコンビニ、商品倉庫での商品棚の整理・品出しなど**軽作業系**
- ②オフィスやマンションの共用部分の清掃、駐車場や建物の見回りなど**清掃・管理系**
- ③飲食店での配膳補助や後片付け、観光地でのガイドやサポートなど**接客・サービス系**
- ④経理や事務作業のサポート（過去の職務経験を活用）など**スキル・経験を活かす系**
- ⑤地元農家の収穫や出荷補助、地域イベントやお祭りでの運営サポートなど**地域密着型の仕事**

高齢者向けスポットワークは、「体に無理なく続けられること」「これまでの経験を活かせること」「社会とのつながりを持てること」が選ぶ際のポイントでしょう。「無理せず・安心して・楽しめる」ことを優先して選ぶ。社会参加や健康維持、生きがいづくりにつながるのが高齢者向けスポットワークの大きな魅力ではないでしょうか。

2025年10月16日～11月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
10	16	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	10月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	17	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	20	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	25	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	27	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
11	2	日	めざめバザー	10:00～15:00	ゆうホール
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	6	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	8	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	8	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
	8	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
	10	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど

体操教室のご案内

月曜日	10/27・11/10 さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	10/16・23・11/6・13 さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	11/5 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	10/17・11/7 豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

〈編集後記〉

★1か月前とはがらりと変わり、すっかり秋の日差し。でもまだまだ残暑は続く。

★阪奈地区連絡協議会に、遠くは名張からもご参加いただきました。皆さんNALCの未来を真剣に考えておられます。

★フレイル予防講座の勉強会は“睡眠”について。睡眠については悩みは尽きません。ぜひ受講を。

★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。

