

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 11月号

No.329

めざめバザー開催

11月2日、好天に恵まれ、気温も暑くもなく寒くもない秋の好日に、2年に一度のめざめバザーが開催されました。多くの方からご提供品をいただいて会場は華やかに。当日ご来場頂いたお客様は会員様50名、非会員様はなんと75名に達しました。売上高は74,080円。販売ブース料3件で6,000円。当日いただいたご寄付5,050円。その他収入1,140円等、収入合計86,270円。前回は上回る好成績でお客様皆様大変満足されたようでした。これもスタッフの準備が行き届いていた成果ではないでしょうか。

9時半頃から一人ふたりと来場されたので、お待たせすることなくお買い物いただきましたが、お客様は午前中に集中し、お昼にはほぼお買物を終えられました。午後からはバーゲンタイム。これでもかのご奉仕での「残り福」。ゲットされたお客様は粘り勝ちでしたね。大きな問題もなく無事終了しました。お客様はじめ参加者の皆様、ご出品者の皆様ご協力有難うございました。

目次

- 1面 めざめバザー開催
賛助会員様ご紹介
- 2面 アグリ秋の収穫菜
めざめウォーキング
最終案内
- 3面 麻雀やってみませんか
千人の音色コンサート
- 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



掘り出し物はあるかいなー



お客様でいっぱい

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

めざまめアグリ秋の収穫菜



10月11日めざまめアグリ秋の収穫菜が行われました。暑さは収まりお天気も問題なく、農作業には適した秋の日和でした。今回は6月8日に植えたさつま芋3種（品種はシルクスイート・鳴門金時・紅はるか）と川谷農園お馴染みの菊芋を収穫します。さつま芋は6畝とかなりの面積植え付けて大量収穫を期待したのですが、やはり異常高温のせいもあるのか、折角恵原さんと筒井園長が丹精込めてお世話いただいたにもかかわらず、少し控えめな収穫でした。早速オーブンで焼きいもにチャレンジしたのですが、味はホクホクとして甘く、おふたりの苦勞が実ったといえるのではないのでしょうか。

菊芋は少し小さめでしたが、いつものしこしこした食感で味噌汁に入れたりお鍋にしたりでおいしくいただきました。

さつま芋のつるですが、これもゴミとするのは勿体ないということで料理達者な皆さん方がチャレンジされ、ただ少し育ちすぎたのか柔らかく仕上げるのにご苦勞があったようですがおいしく仕上がり満足されていました。

農場はしばらくお休みさせ、次回の収穫菜に向けて養生させるということです。



今回の収穫

秋のめざまめウォーキングの最終案内

残暑がだらだらと10月半ばまで続き、今年は秋がなく、いきなり冬の到来かと思いきややっぱり季節は巡ってくるものなのですね。前月号でご案内の通り、奈良の名刹「長岳寺」の紅葉で存分に秋を満喫しましょう。但し、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、四季折々花々が咲きます。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）までにめざまめ事務所へ電話で申込みください
※但し、当日午前7時のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合は中止です。

マージャンやってみませんか

マージャンというと、お酒を飲みながら煙草をふかし、徹夜でプレイする、一般の人には縁遠い賭け事というイメージでしたが、近年それが一新されつつあり、従来の見方とは真逆の知的ゲームとして注目されています。

☆お金は賭けない

勝敗よりもゲームそのものを楽しむことが目的です。

☆吸わない・飲まない

健康を第一に考え、喫煙・飲酒を伴わない清潔な環境で行われます。

☆学びながら楽しめる

初心者でも気軽に参加できるよう、ルールや点数計算を取り組みやすくして、初心者のシニア世代の新しい趣味としても人気です。

☆脳トレ・介護予防効果

「記憶力」「判断力」「計算力」「集中力」を総合的に使うため、脳の活性化に効果があるとされています。さらに会話を通じてコミュニケーション能力の維持にも役立ちます。

最近では中学・高校のクラブ活動としても採用され、全国大会が開催されているほどで、単なる娯楽というより、「脳と心と体の健康を保つ“社会的スポーツ”」と捉えられている程です。勝ち負けにこだわらず、笑いながら家族や仲間と過ごす時間を大切にする、心身の健康維持に大いに役立つゲームなのです。

「街かど」では毎週月曜日と金曜日にスケジュールされていて皆さんに楽しんでいただいています。同好会もあります。これから始めたい方、大歓迎ですので「街かど」か

「めざめ事務所」宛ご連絡ください。



東日本復興チャリティーコンサートが開催されました。

10月号でご案内しました「千の音色でつなぐ絆」ヴァイオリンコンサートが10月24日、東大阪市文化創造館小ホールで満席のお客様を迎えて行われました。東日本大震災で被災した木材の中から材料を厳選して製作されたヴァイオリンを、千人のヴァイオリニストに演奏してもらおうという企画で、当日演奏されたのは884番目のソリスト 野口まつのさんでした。なんと素晴らしい音色で日頃クラシック音楽の生演奏を聴く機会などない耳にはまたとないご褒美になりました。ヴァイオリン製作にかかわられた方のお話によると、材料調達のご苦労なども「東日本大震災を忘れないという復興支援」としてのお考えのようです。

千人のヴァイオリニストまであと116人。もう一度東大阪でコンサートが開催されますようお願いしております。

めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

わが街の 敬老自慢 ほほ笑まし

元気なお年寄りは尊敬に値します。

田原の里 銀杏稲穂 色競ふ

秋の黄金の競演ですね。冬の前、しばし楽しみましょう。

松野明子さん投稿

秋深し テレビを消して 書を読みぬ

秋は本来「読書の秋」。静かな時を過ごしませんか。

残菊の 黄に魅せられて 佇みぬ

墓前でしょうか。菊の黄いろは鮮やか

甲斐愛子さん投稿

秋雨の 身にしみ涼の 日日常たる

これからは雨ごとに秋が深まります。寒いのは嫌だ。

夕暮れの 歩み通り 葉も色づきぬ

紅葉。秋の楽しみが始まりましたね。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

大技を 研ぎ澄まされし 身体駆使

手に汗握る ポップサーカス

サーカス見に行かれましたか。神業ですよね

こき人が こよなく愛した 「寒梅」の

一文吟じ 在りし日のふ

「寒梅」は同志社創設者 新島襄の詩作だそうです。

今月も「投稿ありがとうございます」でした。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 (9月分) 提供実人数 20人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	サポート活動	介助・介護	計
延べ人数	4人	3人	15人	2人	24人
点数合計	12点	15点	69点	4点	100点

2. 時間預託活動実績・利用 (9月分) 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	4人	2人	9人
点数合計	2点	0点	4点	6点

3. 奉仕活動実績 (9月分) 奉仕実人数 44人

	環境関係	サロンと活動関連	会報手配りふれあい交流会	基本的拠点活動関連	広報活動関連	計
延べ人数	18人	4人	35人	4人	3人	64人
点数合計	72点	20点	56点	8点	6点	162点

4. 会員の動向 (9月30日現在)

男 57名 女 162名 合計 219名 (174世帯)

5. 地域別会員数 (9月30日現在)

やまなみ地区 144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 (11/16~12/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
11	17	月	介護予防	麻雀	
	18	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	19	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	21	金	介護予防	フリー/麻雀	
	24	月	振替休日	勤労感謝の日	
	25	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	26	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	28	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
12	1	月	介護予防	麻雀	
	2	火	祝日	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	アレンジフラワー	増田 啓子
	10	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	11	木	行事	クリスマス会	セイリウウ
	12	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	15	月	介護予防	麻雀	

12月11日はクリスマス会ですよ！

年末恒例の「街かど」クリスマス会をホテルセイリウウで開催します。

午前10時より奥田代表のあいさつに続いてスタッフ・講師・利用者の皆さんの自己紹介。午前の部のハイライトはプロのオカリナ奏者Kumiさんによるコンサートでたっぷりと楽しんでもいただきます。お昼の食事をはさみ、午後の部は各曜日利用者の皆さんの日頃の技を披露していただく発表会です。プログラムは次のとおり

月曜日 手のひらを太陽に リズムセッション
赤鼻のトナカイ 合唱

火曜日 太極拳 演武

水曜日 河内おとこ節 舞踊
高校三年生の替歌 Go! Go! 高齢者

金曜日 利用者が選んだ「爆笑川柳」 朗読
雪山讃歌の替歌 人生讃歌 合唱

あとは15時までカラオケ大会でたっぷり楽しんでいただきます。選曲よろしく。

色々あった2025年の年忘れ、皆さん大いに盛り上がりましょう！



♪みんなでたのしも会♪

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11月16日～12月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
11	16	日	フレイル予防講座②	14:00～16:00	大阪商業大学リアクト
	17	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	20	木	11月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	20	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	22	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	22	土	フレイル予防講座③	14:00～16:00	大阪商業大学リアクト
	24	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	27	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
12	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
	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	12/1・8 さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	11/20・27・12/4・11 さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	11/19・12/3 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	11/21・12/5 豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

★バザー、大成功でしたね。スタッフの皆様の努力の結晶でしょうか。

★フレイル予防講座、予約はお済みですか。年に一度自分の体をチェックしましょう。

★年末年始のご案内詳細は次号でお知らせしますが、12月29日事務所納め。1月5日事務所開きです。

★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。

