

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 12月号

No.330

秋のめざめウォーキング

11月29日、久しぶりのめざめウォーキング。「今年の秋は今日が一番」と言い切れるような好天と、暑くもなく寒くもないベストな気候に恵まれました。行先は紅葉の名所、奈良の名刹「長岳寺」。今年の秋を存分に満喫しようとの企画です。紅葉は見頃の判断が難しいのですが、運に恵まれたのか良い紅葉を見ることができました。ここはトレイル愛好家の皆さんに人気の高い「山の辺の道」沿いで、崇神天皇陵や足を伸ばせば箸墓古墳、大神神社、さらに進め



ば石上神宮など名所旧跡が連なる古都奈良らしい古道でもあります。長岳寺前には天理トレイルセンターがあり、レストランや近郊の農家の皆さんの出店で賑わっておりました。私達も寺のお参りの前に新鮮で安い農産物（木からもぎ取ってそのまま袋詰めしたような次郎柿 5～6個で150円!!等）に目を奪われひと時を過ごしてしまいます。

寺の本堂では狩野山楽筆、幅4メートル長さ11メートルの大地獄絵が開帳されており目の保養となりましたが、午後からはご住職の1時間余のありがたい講和もありました。池のほとりで記念撮影。その他境内の美しさは写真に収めておりますので6ページのQRコードから開けてご覧ください。

目次

- 1面 めざめウォーキング
賛助会員様ご紹介
- 2面 フレイル予防講座の
まとめ
- 3面 年末のご挨拶
年末年始のご案内
理事募集のご案内
再入会員のご紹介
- 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

「フレイル予防講座 2025」の開催

めざまが協賛した「フレイル予防講座 2025」(主催:大阪商業大学・穴戸ゼミ)が、①11/6(木) 日下市民プラザ・多目的ホール ②11/16(日)大阪商業大学「リアクト」 ③11/22(土)若江岩田駅前市民プラザ・料理教室の3ヶ所で開催されました。参加者は①②③併せて、会員18名、非会員48名、協力してくださった学生さん26名、計92名でした。

前半は、松川 宏二さん(明治安田生命保険相互会社・布施営業所)を講師にお招きして、「人生100年時代!〜くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋〜」をテーマに講演いただきました。後半は、健康チェックリスト記入と体力測定、その結果説明でした。

【最近注目されている睡眠についての講演要旨】

最近注目を浴びる【睡眠】について、よいお話を頂きましたのでまとめておきます。

○ 睡眠とは

- ・生存するための必要な行為。眠らない動物はいない。

○ よりよい睡眠をとるために生活リズムを整える

【朝・起床】毎朝決まった時間に起きる。起きたらすぐに布団から出る。朝食はよく噛みながら毎朝食べる。温かい飲み物をのむ。午前中に太陽の光をしっかりと浴びる。

【日 中】できるだけ人と会う。たくさん歩いて活動的に過ごす。趣味などを楽しむ。昼食後から午後3時の間に30分以内の昼寝をとる。1日1回は腹の底から笑う。

【夕方・夜】夕方に軽い運動や散歩をする。夕食以降、コーヒー・お茶等を飲まない。眠るためにお酒を飲まない。ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。

【寝 る 前】寝る1時間前に部屋の照明を少し落とす。布団の中でテレビやスマホを見ない。寝る前にリラックス体操を行って眠くなってから寝床に入る。

【睡眠環境】・靴下ははいて寝ないほうがよい ・豆電球もつけないほうがよい
・22～2時に眠っている必要はない

○ ご自身にとってのよい睡眠を「実感する」

「よい睡眠」の3つのポイントは

1. 自然に寝付けたか?
2. 起きた時にスッキリ感があるか?
3. 起きてから4時間の間に眠気を感じないか?

ご自身の睡眠と向き合ってみましょう。

◎ まとめ

睡眠は年齢を経るとともに短く浅くなる → 過去や他人と比べるのではなく、今の自分に最適な睡眠を見つけることが重要 → 体内時計を整えると、起きるべき時間にスッキリ起き、眠るべき時間に眠くなる → 体内時計を整えるためには、規則正しい生活が重要 → ご自身の生活の中で、できるものから始めてみましょう。(Y.T)



大阪商業大学穴戸邦章教授



健康チェックを受ける皆さん



北村さんのNALCの説明

年末のご挨拶

会員みなさまへ

今年も残りわずかですね。みなさまのご協力のおかげで、NALC めざまめは一年間、安心して活動することができました。本当にありがとうございます。

来年2026年は、めざまめが創設30周年を迎える記念の年です！楽しい企画も考えていますので、ぜひ一緒に盛り上がりましょう。

新しい年がみなさんにとって素敵な一年になりますよう、心から願っています。これからも変わらぬ応援とご協力をよろしくお願い致します！

年末年始のご案内

年末は12月26日に業務を終え、年末年始の休暇に入ります。年明けは1月5日より2026年の活動を開始いたします。5日は恒例の事務所開き。会員の皆様どなたもご参加いただけます。是非めざまめ事務所へお越しください。

| | | |
|----------|-------------|--|
| 年末の業務終了日 | 12月26日（金曜日） | 新年を迎えるにあたり、日頃のホコリを拭い、要らないものを片付け、気分一新致しましょう。 |
| 年始の事務所開き | 1月5日（月曜日） | みんなでワイワイガヤガヤ。お神酒も入って新年早々盛り上がりましょう。お年玉はありません。 |



役員募集のご案内

NALC めざまめでは、来年の活動に向けて新しい役員を募集しています。

「みんなで楽しく盛り上げたい」「新しいことにチャレンジしたい」「仲間と一緒に活動したい」そんな気持ちがあれば、どなたでも大歓迎です。

未経験でも心配いりません。みんなでサポートし合いながら進めていきますので、安心してご応募ください。

11 月度再入会員のご紹介

布市町

西 多喜子さん

宜しくお願いします。



めざめ文壇

(短歌)

花芙蓉さん投稿

カーラジオより 流れくる曲 ありし日

一斉清掃 カーペンターズなりや

昔勤めていた学校で一斉清掃時に曲がながれていたのを思い出して

秋祭り^{まつり}あけ 午の干支色紙 いただきぬ

入院控え ちよっと早めにと

いつも干支の色紙をくれていた友が入院すると聞いて

(俳句)

松野明子さん投稿

あれこれと 気ばかり焦る 十二月

気は焦る、体は動かず、片付かず、いつもの師走いつもの新年

冬林檎 剝く母の手を 見つめる見

リンゴは剥いてもらうに限る。覚えていますよいつまでも

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

ガサゴソと 落ち葉踏みしめ 登りゆく

山の頂 眺め圧巻

静かなサウンドは、晩秋の山歩きのささやかな楽しみでもあります。

錦繡(きんしゅう)に 山一面を彩られ

麓の湖面 姿映りて

雄大なパノラマが目の前に広がる様が目に浮かびます。

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(10月分) 提供実人数 21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 | 12人 | 3人 | 12人 | 1人 | 28人 |
| 点数合計 | 39点 | 14点 | 55点 | 2点 | 110点 |

2. 時間預託活動実績・利用(10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 | 8人 | 4人 | 1人 | 13人 |
| 点数合計 | 6点 | 0点 | 2点 | 8点 |

3. 奉仕活動実績(10月分) 奉仕実人数 42人

| | 福祉関係 | 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 | 3人 | 4人 | 36人 | 7人 | 4人 | 54人 |
| 点数合計 | 6点 | 20点 | 55点 | 21点 | 8点 | 110点 |

4. 会員の動向(9月30日現在)

男 54名 女 159名 合計 213名 (170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 31名 ゆめ地区 36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 (12/16~1/15)

| 開所日 | | | 当日の内容 | | 講師名 (敬称略) |
|---------------------|----|---|-------|----------|--------------|
| | | | 午前 | 午後 | |
| 12 | 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 | |
| | 22 | 月 | 介護予防 | 麻雀 | |
| | 23 | 火 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| | 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 |
| 12月27日~1月4日までお休みです。 | | | | | |
| 1 | 5 | 月 | 介護予防 | 麻雀 | |
| | 6 | 火 | 介護予防 | はがき絵 | 藤本 陽子 |
| | 7 | 水 | 介護予防 | カラオケ | 街かど |
| | 9 | 金 | 介護予防 | 折り紙/麻雀 | 藤弘恵津子 |
| | 12 | 月 | 祝日 | 成人の日 | |
| | 13 | 火 | 介護予防 | 抹茶作法 | 増田 啓子 |
| | 14 | 水 | 介護予防 | 手芸 | 藤森三千代 |



♪みんなであのしも会♪

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)

家庭の防火-命を守る6つのポイント

12月は1年のうち火災の発生が最も多い月です。寒さが募って暖房器具の使用が多くなり、クリスマスやお正月の準備等でガス器具の活躍するときでもあるからでしょうか。11月末の大分県佐賀関の大火を見るまでもなく、火事は全てを失いかねません。東大阪市消防局から、下記のようなご注意が届いています。今一度火を使うときの注意点を整理しておきましょう。

☆暖房器具 近くに燃えやすいカーテンなどありませんか？洗濯物を乾かしたりしていませんか？

☆電気器具 たこ足配線ありませんか？コンセントにホコリは溜まっていませんか。

☆タバコ 寝たばこ厳禁！禁煙してしまいましょう。

☆コンロ 料理の時は燃えやすいものを置かないよう、常に整理整頓

☆火災警報器 火を使う場所には必ず火災報知機を設置しましょう。

☆放火防止対策 家の周りに燃えやすいものは放置しない。ゴミは収集日の朝に出しましょう。

ストーブやコンロなどの近く、手の届くところに住宅用消火器があるとなお安心。ともかく無事に新しい年を迎えましょう。



2025年12月16日～2026年1月15日行事予定表

| 月 | 日 | 曜日 | 行 事 | 時 間 | 場 所 |
|----|----|----|-------------|-------------|-----------|
| 12 | 16 | 火 | コーディネーター連絡会 | 10:30～12:00 | めざめ事務所 |
| | 18 | 木 | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 |
| | 18 | 木 | 12月度部長会 | 14:00～16:00 | めざめ事務所 |
| | 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 | めざめ事務所 |
| | 25 | 木 | 麻雀同好会 | 10:00～12:00 | めざめ事務所 |
| | 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 |

12/29～1/2年末年始のやすみ

| | | | | | |
|---|----|---|---------------|-------------|-----------|
| 1 | 5 | 月 | 事務所開き | 10:00～16:00 | めざめ事務所 |
| | 5 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 7 | 水 | 会報作成会合 | 10:00～15:00 | めざめ事務所 |
| | 8 | 木 | 会報各ブロック向け分配 | 13:00～16:00 | めざめ事務所 |
| | 10 | 土 | きらり地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 希来里 |
| | 10 | 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 |
| | 10 | 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 |
| | 12 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 14 | 水 | お抹茶茶話会 | 13:00～15:00 | 市民多目的センター |
| | 15 | 木 | 1月度部長会 | 14:00～16:00 | めざめ事務所 |
| | 15 | 木 | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 |

体操教室のご案内

| | | | |
|-----|------------------------|-------------|---------|
| 月曜日 | 1/5 さくら体操教室 | 9:45～11:15 | 菱屋西公民分館 |
| 木曜日 | 12/18/25・1/8,15さくら体操教室 | 9:30～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| 水曜日 | 12/17・1/7 小若江整骨院体操教室 | 13:30～15:30 | 上小阪自治会館 |
| 金曜日 | 12/19 豊浦体操教室 | 9:45～11:15 | 豊浦自治会館 |

《編集後記》

★フレイル予防講座、毎年受講していますが、少しずつ「フレイル」を感じます。

★めざめウォーキング参加者の皆さん絶賛でした。短い秋を満喫されたようです。

★1月5日の事務所開き、皆様のお越しをお待ちしております。

★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。

今号は長岳寺へのウォーキング写真、フレイル講座のアンケートをスマートフォンを使ってお手元でお読みいただけます。右のQRコードを読み取ってください。

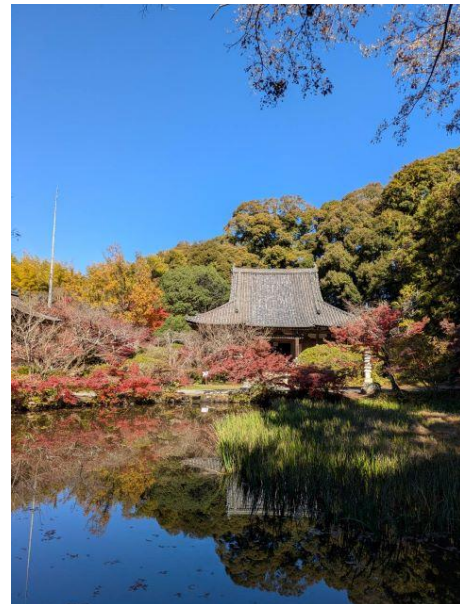


めざめ長岳寺ウォーキング写真集



放生池に映り込む「逆集合写真」

見事な紅葉は今が盛り。



紅葉に囲まれた本堂



大和路「山の辺の道」を行く

「フレイル予防講座 2025」によせられたアンケート【印象に残ったこと】の紹介（一部）

- 自分に合った睡眠の大切さを教えていただきました
- ダラ～とした生活をしないで、健康に気をつけようと思いました
- 自分の睡眠状態がよくわかりました
- 睡眠の話が良かったです。わかりやすい話し方が良かったです
- 規則正しい寝方が必要だということがよくわかった
- 普段の規則正しい生活が大事だと痛感しました
- 睡眠に関する情報も新しくなっているようで、古い情報ではダメだなと思った
- 体内時計・深部体温、に対する知識が深まりました
- 睡眠と健康が直接的につながっていること
- 私自身は“眠り”が浅いので心配していましたが、お話を聞いて、それほど心配しなくてもよいと思いました
- ノンレム・レム睡眠について、よく夢を見るので気になっていましたが、（特に問題ないようなので）気にしないようにしようと思った
- 毎日の睡眠と健康の大切さ。色々な資料、ありがとうございました。今後の睡眠に役立てたいと思います
- 寝付きが悪いと思っていたが、全体的に眠れているから、心配しなくてよいと思った
- 自然に任せて寝ている毎日なので、あらためて正しい睡眠の取り方が勉強になりました
- 睡眠は年齢を経ると短く浅くなるのは自然なことだとわかりました。起床時間をあわせることが大切なのだとわかりました
- 「寝る前の水分の取り方が大事」実行していきたい。「片脚立ち」も実行したい
- 22～2 時に無理に眠る必要ないとの話には安心
- 睡眠には個人差があるのでカスタマイズしなければいけないことがわかりました
- 睡眠に関する常識が間違っていたことが印象的だった
- テレビ番組とちがって、平易でよくわかりました。身近でした

多くの方々に、フレイル予防のために、睡眠の大切さや実践方法についての知識を深めていただくことができました。健康チェックや歩行能力についても、現在のご自分の能力を知っていただき、日々の暮らし方の参考にさせていただきました。また、めざめのことを知っていただく良い機会になったと思われます。（Y. T.）