

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>

2026年



めざめ

東大阪・大東拠点 2月号 No.332

## めざめの活動より

ボランティアで相互の助け合いを旨とした NALC ですが、私達のめざめでは会員同士で楽しむ同好会活動にも力を入れています。その活動を 2 つ、ご紹介しましょう。

## その 1. めざめアグリ真冬の収穫菜

一つは家庭農園。6 年前北村代表時代、会員の k さん宅のお庭を無償で借用して野菜作りを始めたのがきっかけです。今までもじゃがいも・さつまいも・ミニトマト・なすび・きゅうり・白菜・キャベツ・菊芋など数多くの野菜の収穫をしてきました。今回は、筒井リーダーのもと、水菜と分葱（わけぎ）の収穫を行いました。参加した会員が作業を行い、均等に分配。極寒の最中お疲れ様でした。

初夏にはタマネギ・ニンニクが収穫できそうです。無農薬・採れたて、が売りです。野菜づくりを経験すると食べ物を粗末にしくなくなり、採れたて野菜のおいしさを実感できます。是非、めざめアグリ同好会にご加入ください。担当：中山 080-9055-8530 まで

## 目次

- 1 面 めざめの活動より  
1.アグリ収穫菜  
賛助会員様ご紹介
- 2 面 2.おしゃべりサロン  
新年会
- 3 面 春のウォーキング案内  
新入会員ご紹介
- 4 面 めざめ文壇  
会員動向
- 5 面 街かど情報室  
みんなで楽しむ会
- 6 面 行事予定表  
編集後記



寒くても、収穫に満足。



今回の収穫物、水菜とわけぎ。水菜はふさふさと美味しそうに育ち、わけぎは気候のせいかな不作気味。でもめたにするとしゃきしゃき美味しかった。お世話いただいた皆様に感謝感謝です。

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

## その2. おしゃべりサロン新年会

近鉄石切駅前の喫茶「街路樹」のホールで1月24日13時から、いつも集まるおしゃべりサロンのメンバーが21名参加して賑やかに新年会が開催されました。美味しいお食事あり、カラオケあり、全員当選のくじ引きありで笑いに包まれた新年会にふさわしいハッピーな時間を過ごしました。

なお、長年親しまれてきた「街路樹」。残念ですが1月末日を以って閉店廃業となりました。改札の階段を登ったところにいつもあった、ホームタウンに帰り着いた安心感を与えてくれた思い出深いお店だったのではないのでしょうか。時代ですかね。



当日ご参加の皆さん。にこにこと楽しそう



美味しそうなお食事。食べきれました？



くじ引き。いいもの当たりました？



カラオケ合唱。皆さん唄がお好きです。

### ☆おしゃべりサロンからのお知らせ

4月から道路交通法が改正され、特に自転車に関する法規が厳しくなります。おしゃべりサロンでは講師の先生をお招きして勉強会を開催したいと思います。

開催日時：2月21日（土曜日）午前11時より

場 所：街かど事務所（新石切駅北へ ローソン北隣）

講師のご紹介：あいおいニッセイ同和インシュアランスサービス株式会社

宮本 威（たけし）さん

これ以外にも近い内に枚岡警察署の担当者を招いての講習会も考えています。便利な乗り物を楽しむために是非受講してください。

## めざまめ春のウォーキング リベンジ大和高田千本桜

桜の名所はたくさんあり、選択に迷いましたが2024年3月30日（日）に22人のメンバーでチャレンジし、見事大失敗した大和高田千本桜にリベンジしたいと思います。  
あの時、たった一本咲いていた桜の前で全員写真を撮ったことが思い出されます。  
今年は、是非高田川沿いの満開の桜の下で写真を撮りたいと思っています。2年前参加された方も、初めての方も是非ご参加ください。

1. 日時：2026年4月4日（土）10時 近鉄大阪線「大和高田」駅改札集合  
（昨年は4月7日が満開日）
2. 場所：高田川沿い桜並木～大中公園 高田の千本桜といわれる見事な桜並木です  
駅から約2キロ30～40分、桜並木を見学、大中公園で昼食（弁当持参）  
帰りは近鉄南大阪線「高田市駅」まで約1キロ20分、13時頃駅で解散予定

\*申し込みは、必ずめざまめ事務所までお願いします（名簿作りのため）

\*申し込み締め切り 3月23日（月）厳守お願いします。

布施駅集合の方は、2階コンコースの前から2両目の一番後ろ辺りにお集まりください。

直接大和高田で合流される方は、大和高田駅改札口を出たところでおまちください。

高田川までは少し距離があるので全員揃うまで絶対移動しないでください。

大和高田駅前にミスタードーナツがあるので店内で待っていただくのはOKです。

高田川沿いは、相当な人出が予想されます。規律ある団体行動をお願いします。

《参考までに布施駅発の近鉄時刻表を下記します。》

布施駅 9：19 発 名張行き急行 大和高田駅 9：40 着予定

布施駅 9：05 発 大和朝倉行き区間準急 大和高田駅 9：49 着予定

当日7時のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合中止とします。

体調不良等で当日キャンセルの場合は080-9055-8530（中山）までご連絡下さい。

お弁当・飲み物及び天候に備えての雨具などご持参ください。

## 1 月度新入会員のご紹介

弥生町

糸井 タイ子さん

吉 田

林 厚子さん



宜しくお願いします。



# めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

丙午 世代交代 雑煮味

もう「ひのえうま」は過去の言葉。若い人には???

花数多 痛さ忘れる 歯科医かな

花に囲まれた診療台。それは素敵だ。

甲斐愛子さん投稿

ゴルフ会 新年めづた老い 飲み食い

新年初の試合後、大宴会が始まったのでしようね

友来れど すすり鍋食い 年新た

こちらも新年会。めでたいめでたい

松野明子さん投稿

あれれあれ 最早二月と なりにけり

と思ううちに弥生三月。早すぎですよ。ゆつくり生きましょ。

氏神に 白き山茶花 咲き誇り

冬の花の代表登場。椿との違いが判らなくて。

大澤美代子さん投稿

アオサギや 買い物帰りの 冬景色

住宅街東山町に突如現れたサギに驚いての一句です。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

この冬も 山茶花多く咲いたり

友より写メで花便りあり

寒さの中で満開の山茶花。ちよつと温かい気分ですね。

松過ぎて 尚静かなる日常は

悲しみ癒えぬ 身内こくせば

今までそばにいた人の声が聞けぬ。寂しいね。

今月もご投稿ありがとうございます。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 (12 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 | 介助・介護 | 計    |
|------|------------|------|--------|-------|------|
| 延べ人数 | 8 人        | 3 人  | 11 人   | 1 人   | 23 人 |
| 点数合計 | 25 点       | 21 点 | 40 点   | 4 点   | 90 点 |

### 2. 時間預託活動実績・利用 (12 月分) 実人数 11 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 | 5 人             | 5 人  | 1 人   | 11 人 |
| 点数合計 | 7 点             | 0 点  | 0 点   | 7 点  |

### 3. 奉仕活動実績 (12 月分) 奉仕実人数 41 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 | 広報活動関連 | 計     |
|------|------|----------|--------------|---------|--------|-------|
| 延べ人数 | 3 人  | 6 人      | 32 人         | 5 人     | 3 人    | 49 人  |
| 点数合計 | 6 点  | 44 点     | 51 点         | 10 点    | 6 点    | 117 点 |

### 4. 会員の動向 (12 月 31 日現在)

男 54 名 女 159 名 合計 213 名 (171 世帯)

### 5. 地域別会員数 (12 月 31 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

2026年  
街かどデイハウス  
だより



街かどデイハウス予定表 (2/16~3/15)

| 開所日 |    |   | 当日の内容 |          | 講師名<br>(敬称略) |
|-----|----|---|-------|----------|--------------|
|     |    |   | 午前    | 午後       |              |
| 2   | 16 | 月 | 介護予防  | 麻雀       |              |
|     | 17 | 火 | 介護予防  | 習字       | 藤本 陽子        |
|     | 18 | 水 | 介護予防  | アレンジフラワー | 増田 啓子        |
|     | 20 | 金 | 介護予防  | フリー/麻雀   |              |
|     | 23 | 月 | 祝日    | 天皇誕生日    |              |
|     | 24 | 火 | 介護予防  | 太極拳      | 藤本 陽子        |
|     | 25 | 水 | 介護予防  | 手芸       | 藤森三千代        |
|     | 27 | 金 | 介護予防  | 絵手紙/麻雀   | 西川 正野        |
| 3   | 2  | 月 | 介護予防  | 麻雀       |              |
|     | 3  | 火 | 介護予防  | はがき絵     | 藤本 陽子        |
|     | 4  | 水 | 介護予防  | カラオケ/編物  | 街かど          |
|     | 6  | 金 | 介護予防  | 習字/麻雀    | 藤本 陽子        |
|     | 9  | 月 | 介護予防  | 麻雀       |              |
|     | 10 | 火 | 介護予防  | フリー      |              |
|     | 11 | 水 | 介護予防  | 手芸       | 藤森三千代        |
|     | 13 | 金 | 介護予防  | 折り紙/麻雀   | 藤弘恵津子        |



♪みんなでのしめ会♪

TEL &amp; 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)

## 寒い季節の大敵、乾燥に負けない対策とは

寒い季節が到来すると空気が乾燥し、肌荒れや風邪の原因になりやすくなります。健康や美容に大きな影響を与える「冬の大敵」。女性の皆さんは日々対策されていると思いますが、見落としがちなポイントをあげてみましょう。

### 1.室内の湿度を保ちましょう。

- ・室内の湿度を40~60%に保つこと。加湿器がなければ、濡れタオルを部屋に干すだけでもOK。
- ・1日数回の換気を心掛ける。

### 2.肌の保湿ケアの徹底

入浴後は保湿クリーム、水仕事後はハンドクリームでしっかり保湿。  
リップクリームを適宜塗ることで、唇のひび割れや荒れを防げます。

### 3.体の内側からの乾燥対策

- ・冬は汗をかかないからと、水分摂取を怠ると体内も乾燥します。1日1.5~2リットル位こまめに水分を摂りましょう。
- ・肌の健康を保つビタミンA、C、Eなどを含む緑黄色野菜、果物、ナッツ類を摂取しましょう。

### 4.生活習慣の見直し

- ・睡眠不足は肌の新陳代謝を妨げ、乾燥や肌荒れを招きます。血行を促進する適度な運動で肌に栄養が行き渡りやすくなります。
- ・体から水分が失われないように、利尿作用があるアルコール・カフェインの摂取は控えめに。

冬の乾燥は、ちょっとした工夫や習慣の見直しで大きく防ぐことができます。できることから始めて、寒い季節も健やかに過ごしましょう。

2026年2月16日～2026年3月15日行事予定表

| 月 | 日  | 曜日 | 行 事           | 時 間         | 場 所       |
|---|----|----|---------------|-------------|-----------|
| 2 | 16 | 月  | 卓球同好会         | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館   |
|   | 17 | 火  | コーディネーター連絡会   | 10:30～12:00 | めざめ事務所    |
|   | 19 | 木  | 街かどスタッフ会議     | 10:00～12:00 | 街かど事務所    |
|   | 19 | 木  | 2月度部長会        | 14:00～16:00 | めざめ事務所    |
|   | 20 | 金  | カラオケ同好会       | 13:00～16:00 | まねきねこ新石切  |
|   | 21 | 土  | おしゃべりサロン      | 10:00～15:00 | 街かど       |
|   | 23 | 月  | 卓球同好会         | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館   |
|   | 25 | 水  | 囲碁・将棋同好会      | 10:00～16:00 | めざめ事務所    |
|   | 26 | 木  | 麻雀同好会         | 10:00～12:00 | めざめ事務所    |
|   | 27 | 金  | NALC阪奈地区連絡協議会 | 13:00～16:00 | 西大寺ふれあい会館 |
|   | 28 | 土  | 西のおしゃべりサロン    | 9:30～11:30  | 市民多目的センター |
| 3 | 2  | 月  | 卓球同好会         | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館   |
|   | 5  | 木  | 麻雀同好会         | 10:00～12:00 | めざめ事務所    |
|   | 7  | 土  | おしゃべりサロン      | 10:00～15:00 | 街かど       |
|   | 9  | 月  | 卓球同好会         | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館   |
|   | 11 | 水  | 会報作成会合        | 10:00～16:00 | めざめ事務所    |
|   | 11 | 水  | お抹茶茶話会        | 13:00～15:00 | 市民多目的センター |
|   | 12 | 木  | 会報各ブロック向け分配   | 10:00～15:00 | めざめ事務所    |
|   | 14 | 土  | きらり地区ふれあい交流会  | 10:00～12:00 | 希来里       |
|   | 14 | 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 |
|   | 14 | 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 |

体操教室のご案内

|     |                        |             |         |
|-----|------------------------|-------------|---------|
| 月曜日 | さくら体操教室 3/2・9          | 9:45～11:15  | 菱屋西公民分館 |
| 木曜日 | さくら体操教室 2/19・26、3/5・12 | 9:30～11:45  | 菱屋西公民分館 |
| 水曜日 | 小若江整骨院体操教室 2/18、3/4    | 13:30～15:30 | 上小阪自治会館 |
| 金曜日 | 豊浦体操教室 2/20、3/6        | 9:45～11:15  | 豊浦自治会館  |

《編集後記》

★日本海側では例年ない大雪。大阪は雨降らず湯水状態。異常気象深刻です。

★1/17遊んで学ぶ防災「遊防祭」に出席。災難は忘れた頃にやって来る。日頃の備えを大切に。

★皆様のお役に立つだろう情報を紙面でお知らせするよう、編集頑張ります！

★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。

右のQRコードを読み取ってください。“めざめ”がカラーでお読みにできます。

