

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

2023年



TEL, FAX 072-940-6955

E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

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

東大阪・大東拠点 3月号 No. 297

初めての街かど作品展開催



出展作品



会場の賑わい



絵手紙・キルト等々

街かどデイハウス・めざまめ会員の趣味の手作り作品をより多くの方に見ていただく機会をつくろうという趣旨で「手作り作品展」が発案され、初めての「街かど作品展」が2月26日東山町のゆうホールで開催されました。肌寒い中、予想以上の方にお越しいただき、大盛況（デイハウス利用者37人、めざまめ会員18人、一般42人、合計97人が来場）でした。会場のあちこちでお客様と制作者の会話が弾み、街かどデイハウス・めざまめそのものへの問い合わせもあって、当初の目標は果たせたのではないかと思います。出品者の皆さんからも「今まで展示発表など無縁だったが、みんなからおほめ戴いて晴れがましくも誇らしく思った」「制作者名は伏せるようお願いしたが、次回から名前出してもいいかな。」など積極的な姿勢が見えたのも成果ではないかと思います。

初めてのことで展示方法、什器など至らない面も多々ありましたが、今後に活かしたいと思っています。役員の皆様方には数々のアイデアを駆使して会場作りに奔走していただきました。来年もまた是非開催して「街かどデイハウス」の存在をアピールしながら、「街かど」の新たなる参加者の増員に努めてまいりたいと思います。

3月号の目次
1面手作り作品展
2面イコーラム「出前サロン」 賛助会員名
3面アグリめざまめ 春の収穫菜 めざまめ新入会員 ご紹介
4面めざまめ文壇 会員動向
5面街かど 「みんなてたのしも会」便り
6面行事予定 編集後記

希来里かがやくイコーラムフェスタに参加しました



去る2月19日の日曜日 近鉄若江岩田駅前東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム(だれもが笑顔で暮らすための広場)で「希来里かがやくイコーラムおとなも子どもも笑顔でつながる」と題してフェスタが開かれました。私たちめざまも登録団体として、毎年参加しています。

当日は昨年よりは少し広い第2研修室をお借りして、めざまおしゃべりサロンのメンバー10人程でお客様をお迎えし、昨年好評だった折り紙教室を開催しました。午後からの開催だったのですが開始早々来場者があり、その後もたくさんの親子連れが途切れることなく来られて部屋は満杯、スタッフは汗だくになりながら折り紙を教える事になりました。

今年は、テーブル上でカラフルに回るコマと、折り紙フラワーを制作していただいたのですが、なかなか難しく、赤ちゃんを連れのお母さんがおいでになったのですが、赤ちゃんはスタッフがお預かりして取り組んでいただき、逆に我々は赤ちゃんに癒されお互いに楽しい時間を過ごせました。小学生のみなさんには折り紙フラワーは難しいかと思ったのですが、皆さん神経を集中して制作され、出来上がった時の満足感はその誇らしい笑顔で私達にも伝わりました。いつの時代も折り紙など形のあるものの制作は作り甲斐があり人気があるテーマなのでしょう。



午後のひと時だったのですが、全部で20組超の参加があって充実した出前サロンになり、また来年も参加したいと思います。

めざまウォーキングからの緊急連絡！！

3月26日(日曜日)のウォーキングについて、恩知川河岸整備工事で菜の花畑の大部分がなくなっているため、大変申し訳ありませんが、中止とさせていただきます。

4月のめざまウォーキングのご案内

4月2日(日曜日)佐保川桜まつりウォーキングは12:00新大宮改札口昼食を済ませて集合してください。佐保川沿いを奈良までウォーキングします。途中、昔の大仏鉄道駅も見たりする予定で3時半頃近鉄奈良駅解散。申込期限は3月25日までにめざま事務所まで。

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、
豊友株式会社 社会福祉法人川福会

めざめアグリ 春の収穫菜



今年の冬は寒かった。昨年の秋の収穫後、春の収穫のために水菜、白菜、キャベツ、チシャ、ねぎ、たまねぎ等を植え付けました。とはいうもののほとんどのめざめアグリ会員はその後何もせず。筒井リーダーに頼りっぱなし。厳寒の冬の水やりや草取りなどのお世話はさぞかし大変なご苦労があったのではないかと拝察しつつ、ひたすら収穫の日を待つばかり。鍋料理に最適の野菜ばかりではないか。水菜はサッとゆがいてサラダでも美味しそう。完全無農薬だからさぞかし虫に食われて穴だらけではないか・・・等々収穫の時を楽しみに待っていました。

そして2月28日、収穫菜を行いますとのLINEが入りました。春の収穫とは言えまだまだ冬の最っ只中。寒さこらえて当

日10時集合のところ早々と9時半には川谷ファームへ。キャベツは一株、虫たちの餌食になって見るも無残な姿だったがこれは美味しい証拠。さあ収穫だ。お世話をお願いしたけど収穫は全員で一気に。見事なみのりの数々。お世話くださった皆さんにただただ頭が下がるばかり。キャベツは巻きが緩かったが持ち帰ってコンソメスープで煮てみるとこれがなんと甘く柔らかいことか。虫たちの舌(?)は確かなようだ。白菜の軸の白い部分は浅漬けに、葉の柔らかい部分は当然お鍋に。新鮮なシャキシャキした歯ごたえはなかなか味わえたものではない。とはいうものの独身生活では食べきれないものではないので、きれいに洗って適当な大きさに切って冷凍庫に。これでしばらくは楽しめそうです。収穫後は夏の収穫菜にむけて耕しなおして次のお楽しみに備えましょう。



めざめアグリメンバーからの一言

☆筒井リーダー、ありがとうございました。次回、玉ねぎを生でスライスしてポン酢で食べた〜いと思っています!(中山さん)

☆収穫菜に参加出来なかったけれど、野菜を たっぷり 戴きました。味わって食べたいと思います。有り難うございました。(平井さん)

☆大地から掘り出されたばかりの野菜の味は格別です。(野菜)白菜がとろけて口の中に春が広がっていますご馳走さまでした。(伊藤章子さん)

めざめアグリの活動に興味がある会員の皆さん、是非次回の収穫菜はご一緒しましょう!

2 月度新入会員のご紹介

西石切町 佐原順子さん 中石切町 加藤絹江さん 博さんご夫妻
中石切町 今川健治さん 由子さんご夫妻 上四条町 安達和子さん(再入会)、
他1名

7名の皆さま。宜しくお願いします。

めざめ文壇

(短歌)

濱 華音さんの投稿

亡き母とその旧友と三人でお花見に行った思い出を詠んで

杖つきて桜吹雪を散策す

旧友との語らい乙女に戻りて

再会は惜別をもや かみしめん

散りゆく桜を 肩に受け止め

浅井五月さんの投稿

お怪我をされて緊急入院されたベッドから一首

病室の窓より見ゆる小望月

痛めし身体光くれおり

小望月十五夜の前の月。コモチツキ

(俳句)

松野明子さんの投稿

風吹くな 自ら落らる 玉椿

濱 華音さんの投稿

おぼろ月 セピアの夢を 照らすなり

ご投稿いただいた皆さん、ありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (1月分) 提供実人数 27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	2人	11人	1人	18人	32人
点数合計	4点	26点	7点	51点	88点

2. 時間預託活動実績・利用 (1月分) 利用実人数 9人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	2人	6人	1人	9人
点数合計	1点	12点	0点	13点

3. 奉仕活動実績 (1月分) 奉仕実人数 49人

	サロンとその活動	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	本部業務 関連	総計
延べ人数	4人	41人	10人	4人	1人	60人
点数合計	40点	60点	20点	8点	14点	142点

4. 会員の動向 (3月1日現在)

男 67名 女 151名 合計 218名 (166世帯)

5. 地域別会員数 (3月1日現在)

やまなみ地区 131名 きらり地区 44名 ゆめ地区 38名 大東地区 3名 その他 2名

2023年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (3/16~4/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
3月	17 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
	20 月	介護予防	マーじゃん	
	21 火	祝日	春分の日	
	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	マーじゃん	
	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
4月	3 月	介護予防	マーじゃん	
	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	マーじゃん	
	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

第3金曜日午後のプログラムは講師の都合により
当分の間詩吟から折り紙に変更となります。

♥ 桜咲く季節のお花見スポット ♥

さくら開花情報が気になる季節です。

桜の名所は私たちが住んでいる地域にも身近な場所
がたくさんあります。

買い物の道中で、散歩の川べりでも桜は見事な姿を
見せてくれます。

心地よい春の風に吹かれながら、少し足を延ばして
電車に乗って、ほんの少し遠出して旅気分を味わっ
てみるのもいいかもしれません。

1) 大阪府

- ①大阪城公園 : 西の丸庭園 (有料)
- ②造幣局桜の通り抜け

2) 奈良県

馬見丘陵公園

3) 兵庫県

姫路城 : 世界文化遺産 国宝姫路城

三の丸広場の桜並木
西の丸庭園しだれ桜

4) 京都府

- ①円山公園 しだれ桜
- ②仁和寺: 御室桜→京都市内でも遅咲きの御室桜
樹高約2mと低い為、目の前で
桜を楽しめる。

5) 滋賀県

琵琶湖湖岸/海津大崎

琵琶湖湖岸4kmに渡って桜のトンネル

「日本さくら100選」に選ばれています。

あなたへの一句 黛まどか著より

「さまざまのこと思ひ出す桜かな」 松尾芭蕉

誰にでも桜にはたくさんの思い出があることでしょう。

毎年桜を仰ぐたびにこの句を口ずさみ、「さまざまなこと」

を思い出します。今年は誰と桜を愛でるのでしょうか。

♪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

(新石切駅から北へ徒歩3分/ローソン北隣)

2023年3月～4月行事予定表

2023年3月16日～2023年4月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
3	16	木	街かど全体会議	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	3月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	17	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:15	豊浦自治会館
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	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	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	23	木	麻雀入門教室	10:00～12:00	めざめ事務所
	24	金	男の料理教室	13:00～15:00	日下リージョンセンター
	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	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	27	月	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	27	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
4	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	2	日	めざめウォーキング	12:00～15:30	新大宮駅前集合
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	3	月	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	5	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	5	水	会報作成会合(企画・校正・印刷)	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	6	木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館
	7	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:15	豊浦自治会館
	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	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
	8	土	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	10	月	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:15	菱屋西公民分館
	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	
13	木	さくら体操教室（通所型つどいサービス）	9:30～11:45	菱屋西公民分館	
15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所	

編集後記

☆今回は会員の皆さんにお知らせしなければいけないイベントが結構多くて、そのためいつもの「こんな店みつけた」のコーナーは割愛させていただきました。次号でまた、「こんな店」をご紹介したいと思います。会員各位からご紹介いただければありがたいのですが・・・。よろしくお願ひします。

☆これから春本番。さくらの季節到来です。4月にはお花見ウォーキングが企画されています。皆様のご参加をお待ちしております。