

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>

2023年



東大阪・大東拠点 4月号 No. 298

龍田古道から亀の瀬隧道へ～めざめウォーキング

3月19日のめざめウォーキングは、河内国分から龍田古道へ入り、大和川に掛かる夏目の渡しを渡って、JR 堅上駅を経て亀の瀬へ。第一の関門は夏目の渡し。幅 2メートル位の華奢な何か頼りなげ吊り橋で、しかも橋のたもとの注意書きに「一度に 15人以上わたってはいけない」と書かれています。私達は19人なので一気に渡るわけにいかず 2組に分かれ渡ることに。グラグラ揺れてなかなかスリルを味わえました。ともあれ落伍者も出ることなく全員無事に渡り、そこからはのどかな、車などほとんど通らない龍田古道をひたすら亀の瀬へ。途中の土手にはツクシが群生していたり、野の花も美しい花を咲かせていたりで春を感じながら進みました。桜にはまだ早かったのが残念。当日は雲一つない快晴で、しかも春の暖かさいっぱいハイキング日和。関西線の鉄橋下をくぐり抜けるなど、日常では経験することのない道を進んで目的地亀の瀬へ。今回のウォークの目的は大規模な地すべり対策工事が行われている亀の瀬隧道の見学にあります。昭和7年この地区で起きた地滑りで関西線が崩壊、トンネルが埋まりました。大阪平野に暮らす私たちがこれからも平和に暮らせるよう、大規模土壌改良工事が進められているのがここ亀の瀬隧道なのです。大阪に暮らす私達は一度は見ておくべき工事だと思えます。

4月号の目次
1面めざめウォーキング
2面5月のウォーキング案内 賛助会員名
3面同好会のご案内 新入会員ご紹介
4面めざめ文壇 会員動向
5面街かど 「みんなてだのしも会」便り
6面行事予定 編集後記



吊り橋上での記念撮影



渡る順番待ちの不安な顔



渡り終えてほっとした様子

奈良佐保川沿い桜並木ウォーク

今年の「めざめお花見」は、4月2日奈良佐保川の桜まつり見物を楽しみました。満開をやや過ぎたタイミングでしたが新大宮駅から奈良駅まで約3キロの頃合いのコースでした。途中、珍しい花筏や川辺りでギター演奏する人達を見ながらのお花見ウォーキングでした!



参加された会員の皆さん



川面に映える花筏(いかだ)

5月のウォーキングご案内

① 5/4(木・祝) 生駒山系鳴川園地「つつじの広場」

2500株のヒラドツツジが(赤・白・ピンク)咲き誇る、東大阪市民なら一度は見ておきたい絶景です。

日時 : 2023年5月4日(木・祝)

集合場所: 枚岡神社 木の鳥居前 集合時間: 午前10時

行程 : 枚岡神社～鳴川谷登山道～らくらく登山道ゲート～府民の森管理道～つつじの広場
お昼休憩～管理道～神津嶽コースを下山～16:30頃枚岡神社で解散予定

参加費 : めざめ会員200円、未会員300円

その他 : 動きやすい服装、トレッキングシューズ、弁当、水筒、雨具、スマホ持参

② 5/21(日) 南海浜寺公園「バラ園」

浜寺公園内のバラ庭園を散策、松林でお昼ご飯を食べて天王寺経由で帰る街歩きコースです。

日時 : 2023年5月21日(日)

集合場所: 近鉄「難波」駅中央改札出たところ 集合時間: 午前10時

行程 : 近鉄「難波」～南海「難波」～南海「浜寺公園」～バラ庭園散策～松林内で休憩
その後チンチン電車で天王寺へ(途中、住吉大社参拝予定)14時頃天王寺で解散
解散後はアベノハルカス、天芝、四天王寺、通天閣など各自でお楽しみください。

参加費・持ち物は、山歩きと同じ(但し、シューズは運動靴程度のはきなれたもので結構です。)

いずれも申し込みは4/22(土)までにめざめ事務所にお申し込みください。

当日朝7時の天気予報で降水確率60%以上の場合は中止とします。

連絡先 : 080(9055)8530 中山まで

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 社会福祉法人川福会

同好会をご利用ください。

めざまの同好会活動はご存知でしょうか？会員の皆さんの同好の士が集まって楽しもうという活動です。以下の同好会があります。ご興味のある方は是非ご連絡ください。



★卓球同好会は毎月曜日の 13 時から 16 時まで西岩田自治会館で活動中です。一緒に卓球をして心地よい汗をかきませんか？気持ちいいですよ。プレイしている時間よりおしゃべりタイムのほうが長いかも??。

★習字同好会は毎月第一木曜日 12 時半から 15 時まで希来里イコーラムで行っています。

★アグリめざまは川谷ファームで不定期活動。参加希望者はご連絡ください。

★麻雀同好会は初めて牌をさわる超初心者向け。第一・第四木曜日 10 時から 12 時までめざま事務所で行っています。今人気の同好会です。

★囲碁・将棋同好会は第四水曜日 10 時から 16 時までめざま事務所で開催中

★お抹茶茶話会は 13 時から 15 時まで市民多目的センターで集まっています。

★男の料理教室は毎月一回日下リージョンセンターの料理室で開催していますが、定期的な予約が取れないため曜日・時間は不定期です。6 ページの行事予定表でご確認をお願いします。

★この他にもカラオケ同好会は只今休眠中。コロナの影響で中断していましたが、また再開するべく場所や時間を調整中です。今しばらくお待ちください。

参加ご希望の方はめざま事務所に連絡いただくか、開催当日直接会場へお越しください。

NALC 地区連絡協議会が開催されました。

どの拠点もが抱える共通した問題を話し合い、近郊の各拠点が横の連絡を取りあって、他拠点での成功事例を共有して組織の強化存続を図ろうと、地区連絡協議会が開催されました。めざま（東大阪・大東拠点）は近郊の奈良・大阪・堺・堺泉北各拠点と協議会を開くこととなり、今回はめざまが幹事となって、3 月 14 日火曜日 13:30 からゆうホールにて各拠点の代表、事務局長の 2 名ずつ、幹事拠点のめざまからは副代表 2 名も加えて 4 名、及び NALC 本部から和田常務理事・早野理事をお迎えしての 11 名の参加で拠点の活動報告、課題の検討を話し合いました。（堺泉北拠点は欠席、早野理事は堺拠点の代表でもある）

会員の減少、若い入会者が少ない、会員拡大のための取り組み、リーダーの育成、活動の支援の在り方など、現状各拠点の共通した問題が話し合われました。もとより簡単に解決される問題ではなく、今回は現状把握に留まったのですが、最後に和田常務理事から本部理事会からの報告で締められ、次期開催は 9 月ごろに奈良拠点が担当することに決まりました。



3 月度新入会員のご紹介

稲田本町 徳野 哲さん 恵子さんご夫妻

宜しく申し上げます。

めざめ文壇

(川柳)

メエメエやぎさんの投稿

御三家を テレビで追っかけ してた青春はる

橋幸夫さんのコンサートのお知らせを聞いて

片言を 喋るひ孫の 大阪弁

ゴミ出し日 まもらぬあほうと 啼くカラス

訳分からん ゴミ分別が できぬひと

女子会に 一人欠員 おっと呼ぶ

(俳句)

濱 華音さんの投稿

てんとう虫 のせた指先 春うらら

心弾む 茅吹く小道の 散歩かな

(短歌)

熱鬧の WBC世界一

桜も満開 侍ジャパン

WBC凄かったですね!? 我々の年代には信じられません。

ご投稿いただいた皆さん、ありがとうございました。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 (2月分) 提供実人数 33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	12人	1人	18人	33人
点数合計	6点	25点	4点	57点	92点

2. 時間預託活動実績・利用 (2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	8点	0点	9点

3. 奉仕活動実績 (2月分) 奉仕実人数 77人

	サロンとその活動	その他ナルク活動	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	15人	40人	10人	7人	1人	77人
点数合計	40点	30点	61点	20点	14点	21点	186点

4. 会員の動向 (4月1日現在)

男 69名 女 155名 合計 224名 (170世帯)

5. 地域別会員数 (4月1日現在)

やまなみ地区 138名 きらり地区 43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 (4/16~5/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
4月	17 月	介護予防	マーじゃん	
	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	詩吟/麻雀	下中 正実
	24 月	介護予防	マーじゃん	
	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
5月	1 月	介護予防	マーじゃん	
	2 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	3 水	祝日	憲法記念日	
	5 金	祝日	こどもの日	
	8 月	介護予防	マーじゃん	
	9 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	10 水	介護予防	手芸	藤森 三千代
	12 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘 恵津子
15 月	介護予防	マーじゃん		

☆切干大根の驚くべき効果効能☆

街かどの昼食にも時折、登場する「切干大根」は栄養バランスの優れた食品です。

切干大根に含まれる栄養素

① 食物繊維

水溶性、不溶性のどちらもありますが、不溶性食物繊維「リグニン」は腸の蠕動運動を促し、便秘改善に効果が期待できます。コレステロールの排出も促してくれるので、動脈硬化の予防にもなります。

② ビタミン

ビタミンB 1、B 2共に糖質・脂質を代謝する際に必要な栄養素です。代謝を上げて身体を温める効果があるので、冷え予防にも役立ちます。

③ カルシウム

歯や骨の健康維持するために必要な栄養素です。カルシウムだけでなく、海藻類やアーモンドに含まれるマグネシウムと一緒に摂ると効果的です。

④ カリウム

摂りすぎてしまった塩分や水分を排出するので、浮腫みの改善に効果があります。

⑤ 鉄分

赤血球の一部であるヘモグロビンになり、酸素を全身に供給する役割を担っています。

～切干大根は植物性の非ヘム鉄に分類されます～

♪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

(新石切駅から北へ徒歩3分/ローソン北隣)

街かどからのお願い

昨年より食料品及び日用品等多岐にわたって値上げが続いております。今まで経費節減に努力して参りましたが、運営上厳しい状況になっています。

心苦しいのですが、4月から昼食代金を¥450に改定させていただきます。なお、利用料金¥350は据え置きとさせていただきますので合計800円となります。

2023年4月～5月行事予定表

2023年4月16日～2023年5月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	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
	19	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	20	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	4月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	20	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
	21	金	豊浦体操教室（通所型つどいサービス）	9:45～11:15	めざめ事務所
	21	金	男の料理教室	13:00～15:00	日下リージョンセンター
	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
	24	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
	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	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
	27	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
5	1	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
	1	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	3	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	4	木	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	4	木	めざめウォーキング	10:00～16:30	なるかわ園地
	5	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
	6	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	8	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	水	会報作成会合(企画・校正・印刷)	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作業	10:00～15:00	めざめ事務所
	11	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
	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	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム	
13	土	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館	
15	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	

編集後記

- ★4月2日佐保川沿いお花見ウォーキング。天気にも恵まれ参加者一同大いに満足。でもさすがに川面は花いかだ。これで桜も見納めでしょう。楽しませていただきました。
- ★今年の桜は咲くのが早くてしかも満開の期間が長く、とても楽しめました。奈良榛原の又兵衛桜も見事で、コブシや水仙、桃の花など周りの花を引き連れて咲かせている王者の風格がありました。一度は見ておく花かなと思います。
- ★なんでも値上げのご時世。街かど利用料も申し訳ありません。よろしくお願いします。