

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



めざめ

東大阪・大東拠点 5月号

No.299

## 第28回めざめ総会のご案内

開催日時：2023年6月17日（土曜日）午後1時半

受付は1時15分より行います。

場 所：東大阪市立東体育館 3階大ホール

総会約1時間を予定しております。

総会后アトラクションとしまして、素人寄席・天満天神の会の天神亭  
緑花さん、天満亭うつぼさんによる落語をお楽しみいただきます。

演目は下記通りです。

演目 1. 「千早振る」

天神亭 緑化

演目 2. 「狸の鯉」

天満亭 うつぼ

(3時半終演予定)

### 目次

- 1面 めざめ総会ご案内  
賛助会員様ご紹介
- 2面 同好会報告  
おしゃべりサロン  
カラオケ同好会
- 3面 「ん」チャット GPT  
めざめウォーキング  
「なるかわ園地」
- 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

### 【総会開催にあたってのご挨拶】

昨年第27回総会にて指名を受け代表に就任してはや1年が経とうとしております。会員の皆様はじめ多くの方々のお力添えをもちまして無事務めることができました。改めて御礼申し上げます。

来年度はNALC本来のボランティア活動を更に進めるとともに、同好会や街かどの活動を通じて会員同士が心通わせる楽しいめざめ、安心安全のめざめを目指して頑張ろうと思っております。

例年開催されている定時総会が今年も開催されます。皆様にめざめの活動の「今」を知っていただく良い機会であると思っておりますので是非ご参加ください。お待ちしております。

代表 奥田 政子

本号添付の総会ががきに出欠をご記入の上、5月末日迄に返送お願いします。ご意見記入欄も設けていますので是非ひと言お聞かせください。今後のめざめ運営の参考にさせていただきます。

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

## 活動報告

### “おしゃべりサロン”のお花見

4月1日。雨模様の天気予報が外れて、良い天気恵まれた東石切公園でお花見会を開催しました。参加者 17名。桜は満開!! その中で食べるお弁当。ワイワイ ガヤガヤとおしゃべりにも花が咲き、そよ風が吹くと桜の花吹雪。感激! 感激! 皆さんの笑顔も満開! 楽しい一日を過ごしました。

おしゃべりサロンでは「行って楽しい、ぜひ参加したい」と言ってもらえるようにこれからもいろいろな行事を企画したいと思います。会友さんからも“おしゃべりサロンに来るのがとても楽しみ”



“親切にしていただけると嬉しい”との声をいただいています。

「笑いが絶えない! 楽しい!」“おしゃべりサロン”に皆さんの参加をお待ちしています。

## 同好会活動報告

### カラオケ同好会活動再開しました。

コロナで長らく休止していためざめカラオケ同好会が  
4月21日(金)復活しました!

当日は、10人参加。リーダー巽さんの挨拶、各自自己紹介のあと、鈴木さんの「南部蝉しぐれ」でカラオケスタート。好きな歌をしょうずな人もソコソコの人も熱唱して盛り上がりました。今後、毎月第3金曜日、13:00~16:00、新石切駅前「まねき猫」で開催します。奮ってご参加ください! お待ちしております。



## めざめウォーキングのご案内

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」~  
バラ園散策~松林内で昼食。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。



南海電車浜寺公園駅

その他 : 動きやすい服装、弁当、水筒、雨具、スマートフォンは忘れずにご持参下さい。

## 「ん！チャット GPT って何？」



久しぶりに「ん！」のコラムです。最近新聞・テレビでよく聞く言葉です。ちょっと気になる、役に立ちそうなものなので紹介しようと思います。

スマートフォンは皆さん便利に使われているでしょう。何かわからない言葉が出てくると検索エンジンを使って調べることも便利な機能の一つ。しかし、思った通りの答えが返ってきたことって少なくはありませんか？例えば「糖尿病に良い食事は？」と検索してみると、無数の有効・無効の項目が出てきます。その中から欲しい情報を選択するのは検索者本人。今回ご紹介する「チャット GPT」ではこのように返してくれます。原文のままです。

糖尿病の食事は、血糖値を安定させることが目的となります。以下は、糖尿病に良い食事の例です。

1. 繊維質の多い食品 野菜、果物、穀物、豆類などの繊維質が多い食品は、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。また、繊維質は腸内環境を整え、便秘を改善する効果もあります。……(後略)

あと 4 項目ほどの確な答えを読みやすい文章で返してくれています。これだと一目で内容がわかって画期的な検索方法であると言えます。但し現在のところ完全な内容を返してくれるとは限りません。枚岡神社が岡山市にあたり、石切神社が桜の名所だったり。しかしそれはまだまだ多くの人が使って熟成していないからで、短時間のうちにより完璧なものになるだろうことはこういうシステムの常です。音声入力が出来て誰にでも使いやすいシステムにもなるでしょう。

ただ、優秀なるがゆえに問題もあります。まともな文章で返してくれるので内容を考察もせず、そのまま公的なものとして使われたらどうなるでしょう？人間よりもコンピューターの考えが優先されたら。考えに行き詰まった時、忙しい時つい頼ってしまって、重要な問題がチャット GPT 任せになったら？このシステムがかなり優秀であるがゆえに AI (人工知能) は使うものであって使われてはいけないということを肝に銘じて使わないと諸刃の剣になりかねませんね。

### めざめウォーキング報告

#### 生駒山系鳴川園地「ツツジの広場」へのウォーキング

当初の予報を覆し晴で迎えた 5/4 (木) 10:00 枚岡神社集合で鳴川園地ツツジの広場ウォーキングを実行。前日連絡で参加の方を含め 11 名の参加となりました。鳴川谷ハイキングコースかららくらく登山道赤いトンネルを越え水車小屋分岐で石だたみの路に入りハードな登山道を登りきって 12:30 ツツジの広場に到着。満開をやや過ぎたヒラドツツジでしたが、何とか残ってくれました。しんどい思いをして登りきった満足感と登った人しか見られない見事に手入れされたヒラドツツジの回廊に大満足でした。昼食休憩の後、目の覚めるような新緑の道を歩いて神津嶽コースを下山。枚岡神社で 15:30 解散しました。



皆さん、かなりお疲れモードの様子でしたが、この達成感が活力の源となることを信じ、懲りずに頑張りましょう！ お疲れさまでした～

# めざめ文壇

(川柳)

メエメエやぎさんの投稿

ゴミ置き場 個人情報 無頓着

ゴミ置き場の無法にお怒りのようですね

黄泉の国へ 片道切符 予約済み

チケット予約は早くはないですか？

(俳句)

濱 華音さんの投稿

ランドセル 踊っているよ 通学路

花後に 子らの歓声 影絵あそび

眩しさは 路地の隙間の 若葉かな

春から夏にかけての風景が目には浮かぶようです

松野 明子さんの投稿

鯉のぼり 時々眺ねる 幼稚園

新入園児もひと月過ぎれば元気いっぱい

(短歌)

浅井五月さんの投稿

暮れなずむ 里道ゆるり 歩むなり

草花揺れし 心和みて

マンシヨンのアプローチの傍に植えている花ズオウが、退院し帰って来た私を暖かく迎えてくれました。花びらはまるで蝶のようです。

花ズオウ 紅紫は 目に引きて

蝶の姿は 春の訪れ

ご退院何よりです。よかったですね。

## 事務局だより

### 1. 時間預託活動実績・提供 (3月分) 提供実人数 41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	11人	21人	4人	26人	62人
点数合計	176点	353点	94点	779点	1402点

### 2. 時間預託活動実績・利用 (3月分) 利用実人数 24人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	14人	14人	3人	31人
点数合計	77点	147点	11点	235点

### 3. 奉仕活動実績 (3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	12人	19人	55人	14人	12人	1人	113人
点数合計	413点	52点	822点	260点	203点	460点	2210点

### 4. 会員の動向 (5月3日現在)

男 69名 女 155名 合計 224名 (170世帯)

### 5. 地域別会員数 (5月3日現在)

やまなみ地区 137名 きらり地区 42名 ゆめ地区 40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 (5/16~6/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
5月	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	詩吟/麻雀	下中 正実
	22 月	介護予防	マーじゃん	
	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
	29 月	介護予防	マーじゃん	
	30 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	31 水	介護予防	カラオケ	街かど
6月	2 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	5 月	介護予防	マーじゃん	
	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	介護予防	マーじゃん	
	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

### 「声帯も老化するが、訓練で心身若返り」

声帯は筋肉でできている為、老化します。

声帯の老化症状が現れると、全身に力が入りにくく

ヨボヨボ、ヨタヨタ歩きが目立ち、転倒しやすくなります。

声帯は気管の門なので、隙間ができると食べ物のカス等の異物が気管に入って、口内の細菌を抱え込むことになるのです。

その結果、感染を引き起こし「誤嚥性肺炎」に繋がってしまいます。

### 声帯は大切です！

声帯の老化防止対策は…第一に声の訓練です。

#### 訓練方法

- 1.歌を歌う
- 2.本や新聞を読む→声に出して読む(音読)
- 3.おしゃべりをする

日常生活の中で、これらの訓練を意識して続けていくと、声帯の筋肉を鍛えていけるのです。

筋肉の衰えは、足腰だけでなく声帯も訓練さえ続けていけば、何歳であろうと必ず回復し心身共に若返ります。

日本東洋医学会 専門医

松原 英多氏

～健康寿命アップより～

### さあ！今日から足腰だけでなく…

- ※街かど新料金内訳について一部訂正
- 4月1日より、新料金で運営させていただいています。
- 新料金の内訳は下記のとおりです。
- ！ 利用料350円(50円アップ)
- ！ 昼食代450円(50円アップ)
- ！ 以上、合計100円アップとなり、新料金 800円です。
- ！ お詫びして訂正いたします。

♪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

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)

## 2023年5月～6月行事予定表

2023年5月16日～2023年6月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
5	16	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	17	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	18	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
	18	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	18	木	5月度部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	19	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
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切店
	20	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	22	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
	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	めざまめ事務所
	24	水	男の料理教室	13:00～16:00	日下リージョンセンター
	25	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
	25	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	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
	29	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
6	1	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
	1	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	2	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
	3	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	5	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	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	6	火	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	7	水	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
	7	水	会報作成会合(企画・校正・印刷)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	8	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
	8	木	会報各ブロック向け分配作業	10:00～15:00	めざまめ事務所
	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	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
	10	土	やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	12	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
	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	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
15	木	6月度部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所	
15	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	

《編集後記》

★めざまめ文壇への投稿ありがとうございます。投稿者松野明子さんから、日曜朝6時35分からNHKテレビで「俳句のいろは」を教えてくださいの番組があるとの情報を頂きました。俳句やってみませんか？投稿大歓迎ですよ。

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。  
この会報をカラーでご覧いただけます。

