

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>



東大阪・大東拠点 10月号 No. 280

街かどデイハウス「みんなでたのしも会」

自立した高齢者の介護予防を図る観点から国・東大阪市が
高齢者対策の一環として取り組んでいる事業です

ボランティアスタッフ募集

講師陣（2時間）・食事作り・見守りスタッフを募集します
開所日の9時から17時の時間内で調整して参加できます
80歳までの方で、めざまめ会員であることが必要です
1時間あたり500円＋昼食＋交通費の支給があります
詳しくは、まずお電話でお問い合わせください
電話：072-940-6955（深井・黒川まで）

2021年10月号の目次

- 1面 目次、賛助会員名、街かどスタッフ募集バザー通信10月号
- 2面 新入会員ご紹介10月ウオーキングおしゃべりサロンから
- 3面 投稿記事 体操教室ご案内 初期からの会員ご紹介
- 4面 事務局だより、ん？シリーズ
- 5面 街かど「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定、おしらせ、編集後記

バザー通信 10月号

体験教室 1

布ぞうりをつくってみませんか？

家の中で履ける「布ぞうり」を作ります。完成まで時間がかかりますので、講師がお手伝いします

講師：森田眞吉さん

募集人数：3名程度

費用：800円（着物地材料費込み）

日時：11月21日（日）11時より開始

場所：バザー会場内（ゆうホール）

申込：先着順 めざまめ事務所まで



体験教室 2（無料）

肩たたき棒を作りました

お正月で使う祝い箸を色とりどりの包装紙で巻くと40cm程のしっかりと

した「肩たたき棒」が完成します

講師：巽千代子さん

募集人数：5～6名程度

日時：11月21日（日）13時より

所要時間：10分程度

場所：バザー会場内



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

有限会社 ノーマルライフ、 社会福祉法人 川福会

10/23(土)

(再) 10 月度めざめ ウォーキングお知らせ

集合時間：10月23日（土曜日）午後1時

集合場所：近鉄奈良線・富雄駅 西口改札

行き先：霊仙寺（りょうせんじ）・バラ園

入園料：500円（1200坪の庭園に咲く200種 2000株の秋咲き
バラを観賞できます）

参加費：200円 めざめのバンダナ持ってきてください

申込：10月15日までに、めざめ事務所へ

* 平坦な道ですので小雨でも決行いたしますが、注意報が出ている場合は中止。参加不参加はご自身の体調に合わせてお決めください。

※ 11 月度ウォーキング予定

平日の11月26日金曜日を予定しています。

詳しくは、11月号に掲載いたします。

新入会員ご紹介

2021年9月（敬称略）

今池 美佐子

中石切町在住

どうぞよろしくお願ひします



11/6 高齢者の住居・施設に関する勉強会 開催

「おしゃべりサロン」からのお知らせ（再）

高齢者住宅へ入居をお考えの方、費用はどの程度必要なのかなど・・・ 知りたい方 いっしょに勉強しませんか？

「おしゃべりサロン（東）」「西のおしゃべりサロン」共催の「高齢者の住居・施設に関する勉強会」です。（講師の前田さんと会場をオンラインで結びます）参加希望者を募集しています。

日時：令和3年11月6日（土）10:30～12:00 [受付：10:00～]

会場：①ゆうホール（めざめ事務所・西隣り）

②市民多目的センター・中会議室（1）[近鉄・JR 河内永和駅下車北すぐ]

内容：高齢者の住居・施設について

講師：前田正道さん（ノーマルライフ在宅サポートセンター長・めざめ顧問）

参加費：200円（非会員の参加も可能） 定員：①、②ともに20名、先着順

申込：めざめ事務所に10月22日（金）までに連絡ください

（必ず、参加会場①、あるいは、②をお知らせください）

（通所部 田中）



投稿

私の体験談

私、膝のお皿を割ってしまいました。この年（73才）まで、骨が折れるという事はありませんでした。

「高齢者は家でこけて骨を折る。」「何も障害物の無い、絨毯でも躓（つまず）く」とは知っています。もちろん、お友達と「気をつけようね」「足が弱るのが一番怖い！」等と話をしていました。まさか、何もないコンクリートの道で膝のお皿を割るようなことが起こるとは。

ズキズキと痛みが酷くなるばかり、石切生喜病院に駆け込みました。「縦に割れたので、サポーターだけで3週間様子見ます。もし横に割れていたら即座に手術！」と言われて不幸中の幸いと思っています。現在筋金3本入りの重いサポーターを巻き、棒状の右足をかばいながら2本の杖（ノルディックウォーキング）と痛み止めを頼りに生活しています。

そこで、今更ながら高齢者に適した運動が大切！という当たり前のことをひしひしと感じています。この足が治ったら！「歩け歩け」を実行しようと心に誓いました。（T.A.）

めざめ体操教室のご案内

（東大阪市総合事業）

ナルクめざめは東大阪市の総合事業として、「通所型つどいサービス」を3カ所開催しています。めざめ会員がスタッフとして受付などを行っていますので、近くのかたは気軽にご参加ください。

1、さくら体操教室

毎週木曜日午前中に菱屋西公民分館にて開催

2、豊浦体操教室

月2回金曜日午前中に豊浦自治会館にて開催

3、小若江整骨院体操教室

月2回水曜日午後には上小阪自治会館にて開催

* ZOOM 体操教室

月2回金曜日午後にはZOOM（ズーム）で、田中副代表が開催している体操教室です。

詳しくお知りになりたい方は、田中副代表まで。

ご紹介

めざめ初期からの会員さん

入会順 30名 2021.9

	氏名	在住
1	小坂井 文子	西岩田
2	西家 喜代子	楠根
3	疋田 治子	西石切
4	坂谷 節子	上六万寺
5	東 かほる	島之内
6	内原 保	花園
7	内原 よしの	花園
8	立石 トシ子	池島
9	柴田 和子	松原
10	紀 俊一	山手町
11	焼田 茂正	上石切
12	焼田 るり子	上石切
13	北村 憲正	北石切
14	北村 博子	北石切
15	西脇 節子	日下
16	青木 義征	西石切
17	青木 富子	西石切
18	内田 双葉	善根寺
19	大川 百合子	善根寺
20	森田 興治	西岩田
21	森田 一栄	西岩田
22	竹田 明美	西岩田
23	西村 龍太郎	高井田
24	松村 弥寿治	吉田
25	駒井 順子	吉田
26	甲田 恭子	若江北町
27	大江 美和子	稲葉
28	藤村 美奈子	東石切
29	中村 圭吾	新庄
30	中村 和子	新庄

めざめ会員として、長く支えていただいています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ん？ ノルディックウォーキングって？

人間は重力の世界で生きています。身体、つまり骨と筋肉は常に重力に耐えるよう負荷がかかっているのが普通で、水中など無重力空間では負荷がかからず急激に老化が進みます。従って若さを保つには適度な負荷を身体にかけることが大事だということになります。

ウォーキングは理想的な運動として推奨されるのは体が大地を踏みしめる度に体幹に負荷をかけているからです。同じ年齢でも日頃ウォーキングしている人と殆ど動かない人では老化の度合いが違ふことを実感されることもあるのではないのでしょうか。

しかし単なるウォーキングでは脚からの負荷しかかかりません。腕からの負荷は普段の生活ではあまりありません。二本のストックを使って歩くノルディックウォーキングでは、日ごろ使われない腕か

らの負荷がかかり、バランスのとれた運動になりますし、あまり使わない筋肉が鍛えられます。

そこでご案内ですが、ノルディックウォーキングの講習会が11月14日(日)枚岡公園で専任インストラクターにより開催されます。初心者の方は午後1時から2時間程度。参加費用は講習料1000円とレンタルストック代500円。近鉄額田駅から東へ5分ほどの枚岡公園管理事務所前集合。参加希望の方は住所・お名前・年齢・電話番号を下記までご連絡してください。締切は10月末日です。

主催：日下リージョンセンター企画運営委員会

協賛：枚岡公園管理事務所

問合せ先：佐名木 伸

[e-mail= shin19490202sanaki@ezweb.ne.jp](mailto:shin19490202sanaki@ezweb.ne.jp)

Tel= 090-8534-9877

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (8月分) 提供実人数 25人

/	家庭内外仕事援助、 精神的援助	家事援助	介助・介護	サポート活動	計
延べ人数	2人	7人	2人	20人	31人
点数合計	4点	24点	13点	62点	103点

2. 時間預託活動実績・利用 (8月分) 利用実人数 8人

/	家庭内外仕事援助、 精神的援助	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	1人	4人	3人	8人
点数合計	4点	5点	0点	9点

3. 奉仕活動実績 (8月分) 奉仕実人数 56人

/	イベント 関連	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	計
延べ人数	10人	4人	51人	11人	8人	1人	85人
点数合計	10点	24点	71点	24点	21点	46点	196点

4. 会員の動向 (9月25日現在)

男 78名 女 160名 合計 238名 (176世帯)

5. 地域別会員数 (9月25日現在)

やまなみ地区 147名 きらり地区 46名 ゆめ地区 40名

大東地区 4名 その他 1名

2021
街かどデイハウス
だより



街ダイブログ



街かどデイハウス予定表 (10/16~/11/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
10月	18 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	19 火	介護予防 習字	藤本 陽子
	20 水	介護予防 アレンジフラワー	増田 啓子
	22 金	介護予防 絵手紙/麻雀	西川 正野
	25 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	26 火	介護予防 太極拳	藤本 陽子
	27 水	介護予防 手芸	藤森三千代
	29 金	介護予防 絵手紙/麻雀	西川 正野
11月	1 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	2 火	介護予防 はがき絵	藤本 陽子
	3 水	祝日 文化の日	
	5 金	介護予防 習字/麻雀	藤本 陽子
	8 月	介護予防 マージャン	リーダー青山文夫
	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 マージャン	リーダー青山文夫	

♡ 心に残る名言集 2種 ♡
～人生は泣いて笑って
「100」になる～

人生を 100 だとしたら
人って「シクシク」って泣きますよね
「ハハハ」って笑いますよね

4×9=36 8×8=64
答を足すと、100 になります

人生を 100 とすると……
悲しいことは「36」、
嬉しいことは「64」で
嬉しいことが倍近くあります

どんなに号泣(5×9=45)しても、
悲しいことは半分以下です。

～言葉の散歩道～ 山本紹之介著

人生つらいことを探せば つらいことばかり
いやなことを探せば いやなことばかり
うれしいことを探せば うれしいことばかり
ありがたいことを探せば ありがたいことばかりだ

☆素敵な言葉たちとの出逢いは……
たくさんの「Happy」を運んでくれることでしょう ☆



♪ みんなでのしも会 ♪

電話とFAX: 072-980-7040

住所: 東大阪市西石切町3-2-6 (101、102号) 新石切駅から徒歩3分 (ローソン北隣)

2021年10月～11月行事予定表

10月16日～11月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所
10	16	土		おしゃべりサロン(東)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	16	土	未定	おしゃべりサロン(西)	13:30～15:30	西村龍太郎宅
	18	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火		コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	20	水		小若江整骨院体操教室(通所型つどい)	13:30～15:30	上小阪自治会館
	21	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木		2021年10月度・部長会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	21	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	土		10月めざまめウォーキング	10:00～15:00	霊仙寺バラ園
	25	月		パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
	25	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	27	水		囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	28	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
	28	木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	30	土		バザースタッフ会議	14:00～16:00	めざまめ事務所
11	1	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	2	火		習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	3	水		小若江整骨院体操教室(通所型つどい)	13:30～15:30	上小阪自治会館
	4	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
	4	木	未定	一木会(男の会を名称変更)	17:30～	めざまめ事務所
	5	金		豊浦体操教室(通所型つどいサービス)	9:45～11:45	豊浦自治会館(枚岡)
	6	土		おしゃべりサロン(東)リモートで勉強会	10:00～12:00	ゆうホール
	6	土		おしゃべりサロン(西)リモートで勉強会	10:00～12:00	市民多目的センター
	8	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	10	水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	10	水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	11	木		めざまめ会報地区別整理	10:00～15:00	めざまめ事務所
	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
	11	木		手芸同好会	12:30～15:00	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
13	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	
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	
15	月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	

お知らせ

*10月7日(木)に予定していました「一木会・料理教室」を急遽中止することになりました。関係各位にお詫びいたします。

*11月26日(金)のめざまめウォーキングは、山本正典さん(まちガイドボランティア)に案内をお願いする予定です。

編集後記



QRコード
スマホなどで読み取ってご利用ください

めざまめ25周年記念総会時のビデオをめざまめのホームページにUP(掲載)しています。スマホの撮影なので、うまく撮れていないのがありますが、雰囲気だけでも味わってください。どこかにご自分が映っているかもしれません。思い出しながらどうぞご覧ください。(k)