

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



めざめ



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 9月号 No. 279

いちもくかい

一木会 (男の会 改名) 料理教室ご案内

日時：10月7日(木) 13時より

場所：日下リージョンセンター 3階料理室

講師：筒井みどり (めざめ会員)・・・自宅でできる身体にいい献立を

メニュー：豚汁、魚料理、さつまいもフライ

持物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスクなど

費用：1000円(会場にていただきます)

申込：めざめ事務所へ、先着10名限定(会場の都合上)

お願い：アグリめざめの畑でさつまいもを育てており、順調に育っていますが、うまく収穫できるかどうかわかりません。魚料理についても10月初旬にマーケットに並んでいる魚種によってメニューが決まります。また、今のところ会場内での飲食が禁止されており、作った料理をめざめ事務所に運んで食べることになると思われます。以上のことを了解の上、お申し込みください。

2021年9月号の目次

- 1面 目次、賛助会員名、一木会料理教室ご案内
バザー通信9月号
- 2面 9月のウォーキング
10月のウォーキング募集
- 3面 新入会員ご紹介
おしゃべりサロおしらせ
ふれあい交流会
- 4面 事務局だより、
ん？シリーズ高齢者医療
- 5面 街かど「みんなで
たのしも会」だより
- 6面 めざめ行事予定表、
おしらせ、編集後記

*バザー詳細ちらし
裏面は申込書

バザー通信 9月号

11月21日(日)のバザーではめざめ創立25周年を記念して、25個の素敵な賞品が当たる抽選会を企画しています。バザーで何かひとつでも買って頂いたら抽選できますので運試ししてみてください。賞品は会員手作りの(下の写真)グラスリッツェン絵皿3点、押し絵箸袋3枚セット7点、ミニクッション15点の中からどれかひとつ当たります。



来てね!

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月度めざめウォーキングお知らせ お散歩気分で参加しませんか？

10/23(土)

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

コース：駅前を南北に流れる「富雄川」沿いを南へ、綺麗な川ではありませんが、のどかな田園風景の残る高低差ほぼゼロの道を約2km強、ゆっくり歩いて30～35分――
霊仙寺バラ園、霊仙寺境内（本堂は国宝）も散策し、来た道に戻ります――3時半頃に富雄駅で解散

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）

持ち物：天候に応じたもの、飲み物など

（おにぎりなど食べる場所はありません）

参加費：200円

おまけ：元気が残っている方には、富雄川北へ約2kmにあるベーカリー「西山荘」へご案内できます。防腐剤・添加物を一切使用していない生きているパンのお店

申込：10月15日までに、めざめ事務所へ

（イベント部・中山）



9/26(日)

(再)9月 めざめウォーキング

・9/26（日）午前10時、野崎観音（慈眼寺）
鳥居前集合

野崎観音～絵日傘コース（約4km、1時間20分）～
飯森城跡（お昼休憩）～四條畷滝谷楠水の場コース
（1時間30分、3.8km）四條畷神社～四條畷駅解散
約8km、3時間30分のコース

・野崎観音と大楠公ゆかりの四條畷神社・戦国武将「三好長慶」の山城跡を巡る登山です。

・参加諸条件はいつも通りです。（降水確率30%以上は中止、参加費200円、めざめ用バンダナ、弁当・飲み物など持参のこと）

・申込は、9月12日までに、めざめ事務所へ

（イベント部・中山）



「おしゃべりサロン」からのお知らせ

「おしゃべりサロン（東）」と「西のおしゃべりサロン」の共催で、「高齢者の住居・施設に関する勉強会」を次のとおり開催します。

講師の前田さんと二つの会場をオンラインで結んで行ないます。

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・めざめ顧問）

参加費：200円（非会員の参加も可能）【定員：①②ともに20名、先着順】

申込み：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）。

- ・高齢者向け住宅への入居をお考えの方はいらっしゃいませんか。
 - ・介護が必要になった際に利用できる施設のことがよくわからない方はいらっしゃいませんか。
 - ・高齢者の住居・施設について、費用はどの程度必要なのか、手続きはどのようにすればよいのか、わからないことばかりで不安だという方向けの勉強会です。
- 是非、ご参加ください。

新入会員ご紹介

2021年8月まで（敬称略）

田中 英博

田中 和子

日下町在住

どうぞよろしくお願ひします



お知合いの方で、独り暮らしの方や毎日することがなくて寂しい方など、めざめ会員になって貰いませんか？

一緒におしゃべりサロンやふれあい交流会、講演会や講習会に参加しましょう！ご紹介ください。

ふれあい交流会とは

めざめのふれあい交流会は、毎月第2土曜日10時から、3地域の会場で行なわれています。

東（やまなみ地区）は東体育館、中（きらり地区）は、希来里イコーラム、西（ゆめ地区）は、市立市民多目的センターで、毎月開催されています。めざめの会報やナルクの新聞を会員さんに届けるために集まり、めざめの活動について意見交換、提案などを元に話し合います。



25周年記念誌配布の8月14日（土）やまなみふれあい交流会へ、リプルのフルーツ澤田友里恵さんが来てくれました。せっかくなのでマスクを外して、記念写真を撮りました。

ん？ 若さを保つための高齢者医療について

30年以上にわたって高齢者医療に携わってこられた和田秀樹医師の近著「70歳が老化の分かれ道」から70代常識のウソをご紹介します。

我々高齢者とすれば心身共にいつまでも若さを保ちながら過ごしたいものですが、世間でいう「常識」が、果たして正しいのか検証してみなければなりません。例えば、

① 高齢者は事故を起こしがちだから 早めに免許証を返還したほうが良い

一見正しそうですが、本当に高齢者の事故は多いのでしょうか？免許証保持者の25%が60歳以上です。高齢者の事故は25%以上とは思えません。事故率が高いのはむしろ10～20代の若者の方です。マスコミによる高齢者蔑視のキャンペーンかと思えてしまう。和田医師によれば、「高齢者は大いに運転すべし」。脳の働きを保つためには適度な刺激を常に与える必要がある。道路を運転するには的確な判断を常にする必要があり、脳機能を回転させなければなりません。つまり、良質の頭の体操になるわけです。もちろん歩くのに杖が必要

だったり、認知症だったりとは論外。周りの者が免許証を取り上げるべきでしょう。あくまでも健康な高齢者が脳機能を保つ為には必要ということですね。

② 70歳を過ぎたら楽隠居

これも元気に生きたい高齢者にはバツ。先に申し上げたように脳には適度な刺激が必要です。何か仕事を持っていれば煩わしい人間関係やちょっとした判断など脳機能を使わざるを得なくなります。これがとっても良いことなのです。もちろん高度な責任を伴う判断はストレスになりますのでよいとは言えませんが、いつも脳を軽く使うことがなにより。

「70歳からの仕事は金を払ってでもさせてもらえ」と言います。社会の一員であり続けることが若さを保つ秘訣といえましょう。そこで、わがNALCめざめにはちょうどいいボランティアの仕事がたくさんあります。ご相談ください。人の役に立ちながら脳の活性化を図れる、一石二鳥ですね。ちょっと我田引水ですかね。(S.S.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (7月分) 提供実人数 43人 サービス利用実人数 11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	預託点数 利用者分	計
延べ人数	4人	13人	2人	20人	12人	51人
点数合計	8点	36点	12点	65点	28点	149点

2. 奉仕活動実績 (7月分) 奉仕実人数 55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	48人	11人	9人	1人	83人
点数合計	20点	33点	70点	24点	26点	44点	217点

3. 会員の動向 (8月25日現在)

男 79名 女 160名 合計 239名 (178世帯)

4. 地域別会員数 (8月25日現在)

やまなみ地区 146名 きらり地区 48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 (9/16~/10/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
9月17日 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中正実
9月20日 月	祝日	敬老の日	
9月21日 火	介護予防	習字	藤本 陽子
9月22日 水	介護予防	手芸	藤森三千代
9月24日 金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
9月27日 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
9月28日 火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
9月29日 水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
10月1日 金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
10月4日 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
10月5日 火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
10月6日 水	介護予防	太極拳	藤本 陽子
10月8日 金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
10月11日 月	介護予防	マーじゃん	リーダー青山文夫
10月12日 火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
10月13日 水	介護予防	手芸	藤森三千代
10月15日 金	介護予防	詩吟/麻雀	下中 正実

☆脳を活性化する会話術☆

～人と会話が弾むポイント～

大武美保子氏講演より

☆写真を一緒に見ることで

会話が弾みます

思い出深い写真だったり、印象深い写真を一緒に眺めることで、自分が言いたいことを自由に表現できます。

写真について質問を受けると話題が広がり会話が弾みます。

「写真」という視覚情報を共有する

➡共想法は

認知症予防のメソッド(方法)となり、どこかに眠る答えを探ることもできます。

たとえば・・・

散策しながら写真を撮り、その写真を見ながら会話のネタを探します。

写真は眠っていた記憶を呼び起こしてくれます。

人と人をつなげることが「共想法」のパワーアップとなっていきます。

昔々の写真を紐解いて記憶を再現してみましょ♡

家族と友達と懐かしい写真を見ながら、会話を楽しみましょ♡

(注)

① 9/29 第5水曜日午後のプログラムは、アレンジフラワーに変更となります。

(変更は9月のみ)

② 2021 祝日移動により10/11(月)は平日となり、街かど開所します。



♪ みんなでたのしみ会 ♪

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9月～10月行事予定表

9月16日～10月15日

月	日	曜日	可否	行 事	時 間	場 所	
9	16	木		街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所	
	16	木		2021年9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）	9:45～11:45	豊浦自治会館（枚岡）	
	17	金	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切	
	18	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所	
	18	土	未定	おしゃべりサロン（西）	13:30～15:30	西村龍太郎宅	
	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		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム	
	25	土		バザースタッフ会議	14:00～16:00	めざめ事務所	
	26	日		9月めざめウォーキング	10:00～15:00	野崎観音一飯盛城跡	
	10	1	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）
		2	土		おしゃべりサロン（東）	10:00～15:00	めざめ事務所
4		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
5		火	休止	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム	
6		水		会報作成会合・企画会議・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所	
6		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	
7		木		めざめ会報地区別整理	10:00～15:00	めざめ事務所	
7		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		木	◎	一木会（男の会を名称変更）	17:30～19:46	日下リージョン料理室	
9		土		やまなみ&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館	
9		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	
9		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	
11		月		卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館	
13		水		お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター	
14		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	
14		木		手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム	
15	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）		
15	金	休止	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切		

おしらせ

* 25周年記念バザー申込用のちらしを、会報と一緒に印刷しています。利用する方は、切り取り線で切ってお使いください。お手間かけますがよろしくお願ひします。

* バザー通信を今月、10月、11月と掲載します。楽しい企画を計画中です。是非11/21（日）にのぞきに来てください。

編集後記

お店に買い物に行く機会がすごく減った。食べ物は生協が多くなり、欲しいものはインターネットのアマゾンや楽天などで、探して買うようになった。値段や品物を比較して買えるし、すぐに配達されてくる。コロナのこの時期にはたいへん重宝しているが、さて、世の中の変化は、この延長線上に何がやってくるだろう。（k）