

# めざめ

## 設立20周年記念誌



NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
東大阪・大東拠点「めざめ」



## 目次

めざまめ 20周年応援メッセージ	1 ページ
めざまめとの思い出 (投稿文)	7 ページ
めざまめ 20年の歩み	15 ページ
各委員会活動	32 ページ
同好会・生涯学習活動	39 ページ
歴代運営委員の顔ぶれ	44 ページ
ナルク・めざまめのご案内	48 ページ
あとがき	

表紙の写真は、2016年11月10日のめざまめ20周年記念バスツアー時のものです。  
大塚国際美術館のミケランジェロ システィーナ礼拝堂をバックに記念撮影しました。

# めざめ 応援メッセージ

## めざまめ 設立20周年に寄せて

ナルクめざまめ代表  
堂前 珠吉



平成28年6月「ナルク東大阪・大東拠点」（めざまめ）は、めでたく設立20周年を迎えることができました。これは、ひとえに会員皆様方のご支援ご協力の賜物と深く感謝を申し上げます。思い起こせば、平成8年6月16日、会員63名があいより設立、時間預託活動、奉仕活動、生涯学習会（同好会活動）等を積極的に展開し、会員を増やして大きな拠点に成長を遂げることができました。

また、特筆すべきは、拠点としては大変ユニークな事業「ホームヘルパー養成研修」がありますが、この研修により団結が深まり会員も増えたと聞いております。平成12年7月からは、東大阪市街かどデイハウス運営委託事業「みんなでたのしも会」を運営し「めざまめ」の事業範囲の拡大と財政強化に大きく貢献しています。

さて、我が国においては少子高齢化が進んでおり、私達高齢者をとりまく環境は少しずつ厳しくなっているように感じられます。社会保障制度と税の一体改革議論では高齢者も応分の負担を求められ、家族構成の変化や地域社会の変化は高齢者の孤立や孤独感を生んでいます。

このような中であつて、平成27年度に介護保険法が改正になり、ナルクにおいては、組織面、財政面で大チャンスという議論が沸き起こりましたが、各自治体から出される「介護予防・日常生活支援総合事業」はかなりシビアな内容となっています。「めざまめ」では総合事業に対応するため、平成28年6月、総合事業準備委員会とコミュニティカフェ推進委員会並びに活動会員増強委員会を立ち上げました。また、研修委員会や広報委員会の強化も行いましたので成果が期待されるところであります。

最後になりましたが、「めざまめ 設立20周年記念誌」の編集に携わっていただいた方がたに感謝とお礼を申し上げまして、めざまめ 設立20周年に寄せてといたします。

## めざま 20周年記念によせて

NPO法人 ナルク会長

高畑 敬一



ナルク東大阪・大東拠点（めざま）が設立20周年の記念すべき総会を開催されたことに心より祝意を表します。

「めざま」は結成を前に、ホームヘルパー3級（のちに2級を追加実施）の研修会を実施されたという、特徴を持っています。

また、役員から空いている家を拠点事務所に提供され、日本一広い事務所を持っていると自慢していたことも懐かしく思い出します。

のちに東大阪市より申し出のあった「街かどデイハウス」を事業として受託しました。導入するにあたっては、受けるか否かで運営委員会が大もめにもめました。他の拠点に先駆けて市の事業を導入した先見性を、今は自慢しても良いのではないのでしょうか。

今後、拠点のますますのご発展と会員の皆様がお元気で積極的に活動されることを祈念しております。

## 20年をふり返って

元・めざま代表（現・街かど委員長）  
坂谷 節子



私、只今76才6ヵ月、後期高齢者真っ最中です。  
平成28年10月31日現在

時間預託点数は、9,309点（他にめざまに送迎  
した人につける為に100点寄付しています）  
奉仕点数は、2,317点

20年かけて、よく頑張ったなあ〜と、有森裕子さんで  
はないけれど、自分を褒めてあげたいと思っています。

一番最初に提供活動に行ったのは、めざま発足して5ヵ月位たってからでした。太平寺まで一人暮らしをされていた86才の石川さん男性会員宅でした。瓢箪山から電車に乗って布施で乗り換え、俊徳道で降りまた歩いて、随分遠いなあと思いつながら、女性二人で一人は掃除、一人は食事作りにと、まあ一生懸命活動したのを覚えています。初めてのボランティアで力が入っていたんですね。（今考えるとやり過ぎでした）淋しがりな方で、私たちが行く日をととても喜んで心待ちにしてもらっていました。5年くらい続いたのでしょうか。残念ながら亡くなられ、ガクツーンと気落ちしたのを今でも覚えています。

今まで色々活動を体験しましたが、一番忘れられない提供活動があります。

私より5才年下の女性会員一人暮らしの方、私が事務所当番の時に問い合わせがあり、色々説明し入会手続きをさせていただいた縁で、電話での話し相手になってほしいとの依頼、週一度の活動をしました。約束の時間前にトイレをすませスタンバイして、緊張していたことを思い出しました。とにかく人に会いたくない、会えない！ マンション住まいだけれど買い物に出かけるときも靴を履いて出かけようとしても、ドアの前の方で人声がすると外に出られない。人がいなくなるまで外出できないという不安症。何とか心を開いてもらってお茶でもとさそっても、人の前で、人の中で、お茶、食事ができないとおっしゃり、2年くらいで退会される残念な思い出です。でも、今でも毎年賀状は下さっています。

現在私は、街かどデイハウス運営に講師9名、スタッフ15名の仲間でもとても楽しく充実した毎日を送っています。年々体の機能は衰えていきますが、気持ちは前向きに行きたいと思っています。

## 更に協働しながら伴走

めざまめ顧問  
前田 正道



私とナルクとは、10年単位で大きな節目の関係にあるのかなと思います。ナルクとの最初の出会いは、平成7年の春頃かと思います。当時は、事務所が谷町筋の双馬ビル内にあったと思いますが、そこへ尋ねて行き、ナルクに入会しました。それ以降、高齢者疑似体験や介護保険オンブズマン等の活動に参加しました。

10年後の平成17年11月に脱サラをして介護事業を立ち上げてからは、福祉調査センターに第三者評価をお願いしたり、自らの介護施設にハンドマッサージのボランティアに来て頂いたり、堀田力さんを2度に渡り招聘して講演会を開催するなど地域支え合い活動に協働して取り組んで行きました。特に、東大阪市の新規採用職員の研修に於いては、連続8年「高齢者の共感的理解」というテーマで高齢者疑似体験を使った研修を行っており、その数は延べ500人を超えています。ナルクとは20年間ずっと「密接な間柄」だったと思います。

私は、ナルクの活動を見ながら、同時に東大阪市に於いて、NPO等や市民団体、ボランティアグループ等のネットワーク作りを行ってきましたが、今こそ『ナルクの出番』だと思います。理念・活動実績・組織活動等に於いて、やはりナルクは抜きん出ています。

今、介護保険制度の大改革期にあたり、私は「新しい総合事業」の啓発・普及、地域支え合い・助け合い活動に繋がる集い場の作りや社会資源の開発等に取り組んでいます。ナルクの活動はその中で重要な役割を果たしていくものと確信しています。東大阪市内でナルクめざまめが、これからその先駆者・リーダー的な存在として、大きな役割を担って頂きたいとの期待を込めて、これからの10年間更に協働しながら伴走させて頂きたいと思っています。



## 「めざま」 創立20周年、おめでとうございます

めざま会員 甲田恭子  
(同志社女子大学非常勤講師)



私がめざまの会員になったのは、今から19年前、設立されて、間もない頃でした。めざまのヘルパー講習で3級の資格を取得し、2級の研修では受付等、運営のお手伝いもさせていただきました。10年くらい前からは、毎月届けていただくめざま通信で、活動の様子をお伺いするだけになってしまい、申し訳なく思っています。でも、また、何かのかたちで活動に参加させていただきたいと思っています。

平均寿命（日本 女性：87.05歳 男性：80.79歳）は長くなり、誰もが高齢期の過ごし方を考えなくてはならない時代となりました。人はお互いに助け合わなければ生きていけない相互依存の社会に生きています。パンはパン屋さんに、服は服屋さんに依存しなければ手に入りません。良好な社会関係・人間関係を保たなければ生きていけません。若い世代は学校という社会を通じて、社会人になれば職業を通じて、社会関係・人間関係を形成します。では仕事をリタイアした後は何を通じて社会関係を築いていけばよいのでしょうか？

豊かな人生を送るために重要なことは、自分の人生のテーマを持つということです。私は、このために生きるんだという、自分の生き方の軸となるテーマを持つことが重要だと思います。自分自身の人生のテーマ、それは「生きがい」へとつながります。そしてその生きがいは「行きがい」「居きがい」へと発展します。「行きがい」＝行くところがある、「居きがい」＝居場所があるということです。ここが明確になっていると、仕事をリタイアした後の人生、いかに社会関係・人間関係を形成していくか？の答えが見つかると思います。

自分自身のテーマを見つけ、テーマに沿って行き場所・居場所を確保し、粋（いき）に生きること、これが、これからの社会において、豊かな人生を送るために求められることだと思います。

NALC「めざま」は、まさにみんなの「行きがい」「居きがい」となっているといえるのではないのでしょうか。今後もさらに活動の幅が広がっていくことを願います。



めぐりめとの思い出

めざまめ会員さんに会報（2016年10月号）と一緒に下記の下記の原稿依頼をお配りしました。それに応えて投稿してくださった方々の文をご紹介します。

投稿いただき、ありがとうございました。

## 【参考】

### めざまめ設立20周年記念文集 原稿のお願い

「めざまめ」が設立して20年を迎えました。めざまめの記念誌10年、15年（写真）と発行されていますので、20周年の記念誌を企画しています。皆さんから原稿を募集して、文集のような形にできたらと考えました。

「めざまめ」での思い出、経験、感じたことなど何でも結構ですので、この用紙に記入し事務所までお送りください。持参、ファックス、郵送、、、どんな方法でも構いません。

締め切りは10月末までとさせていただきます。

20周年記念誌 原稿担当 立石トシ子

#### 原稿の書き方お願い

下記に、差し支えなければ、題名、名前、住所（町名のみ）、年齢をお書きいただき、点線の中は、ご自由にお書きください。

たとえば、最近考えること、めざまめの提供や利用で感じたこと、これからのめざまめに思うこと、あるいは、自分の大切にしている言葉、絵、俳句や詩などでもかまいません。そして、写真などがあれば添えてくださると有り難いです。よい記念誌になりますようご協力お願いいたします。



15年誌（左）と10年誌（右）

## めざまめ設立20周年記念投稿



### めざまめ20周年によせて

合田 迪子 (ごうだみちこ)

中小阪  
80歳

めざまめに入会して 12年

平成16年6月21日 会員ナンバー  
0130242と会員手帳にあります。  
もう12年も経つのかと感無量です。

殆どお役に立っていないけど、歳月がたつとお願いすることが時々あり、独り暮らしだからと「お元気コール」を頂いたり、めざまめの通信を持ってきて下さると話しこんだり、交流が増し嬉しくなります。

活動も活発で会員さんが老後の生活を真剣に考えられていられるか判ります。

でも、世の中は急速な高齢化に向かい生きづらいと感じられるこの頃です。自分の身の置き所は楽しく生きがいを感じられる所にしたいと思います。そして、日々老化と闘っています。

そして、明るいナルクの会員であることを嬉しく思っていますので、今後もよろしくお願ひします。

### めざまめとの出会い

大原 美佐子

額田町  
69歳

めざまめに入会して 17年

お友達から”めざまめ”NPOのことを聞いて、ボランティアにとっても興味があり入会しました。まもなく介護制度が出来ホームヘルパー養成研修2級修了。今も在宅介護の仕事が続いています。

介護して頂く年齢になりましたが、介護させて頂くということに幸せを感じています。

研修の際には、不安と楽しさ…集大成の仕事と思っています。

### 介護保険制度とは

私たちの社会は、現在、急速に高齢化が進んでいます。高齢化に伴い、介護を必要とする方の増加が見込まれていますが、少子化・核家族化などにより、家族だけで介護を支えることは困難な状況にあります。こうした状況を背景に、介護を必要とする状態になっても安心して生活を送れるよう、介護を社会全体で支えることを目的として平成12年4月からスタートしたものです。介護保険制度は、加入者が保険料を出し合い、介護が必要なときに認定を受けて、必要な介護サービスを利用する制度です。

平成26年には、持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律に基づく措置として、効率的かつ質の高い医療提供体制を構築するとともに、地域包括ケアシステムを構築することを通じ、地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するため、医療法、介護保険法等の関係法律について所要の整備等を行うため介護保険法が改正されています。

ホームページより抜粋

## めざまめ設立20周年記念投稿

めざまめのヘルパー研修は  
生きていた

田邊 榮一郎

西石切町ベルデ石切

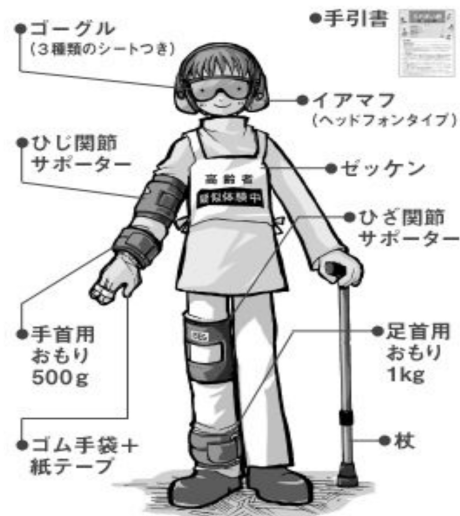
86歳

めざまめの会員に移って 7年

もう、十数年前になるか、「めざまめ」はナルク事業として「ヘルパー2級」取得研修を行った。ナルク本部も「ヘルパー3級」の研修を行っていたし、二、三の拠点も3級研修は行っていたが、「ヘルパー2級」の研修はあとにも先にも「めざまめ」しかなかった。私は当時「めざまめ」の会員では無かったが、ナルク本部で「高齢者疑似体験」、通称「うらしま」のインストラクターをしていたので、「ヘルパー2級」の研修課目の一つである「うらしま」の講師として呼ばれ、若い研修生を相手に「うらしま」の研修を行った。当時の「めざまめ」のリーダー達の計画も実行力も素晴らしかったし、必ず「めざまめ」は他拠点に優る拠点となり、そのモデルとなると確信したものであった。そして今日、ナルク活動に苦しみ、弱体化していく拠点が増えつつある中で「めざまめ」は目出度く、設立20周年を迎えたのである。

先日、私はある地域包括支援センターの事務所に呼ばれ、いろいろ話する中でこの「ヘルパー2級」研修の話をしたら一人の女性ケアマネージャー（優秀な）が、びっくりした顔で、「あら、私、その研修を受けて介護士になり、この支援センターで頑張っているんですよ。あの時の講師は貴男だったのですね」といわれ、懐かしく、「めざまめ」の精神は立派に生かされているんだと感じた。

うらしま太郎を装着したところ



### うらしま太郎とは？

愛称の「うらしま太郎」は浦島太郎が竜宮城から持ち帰った玉手箱にちなんでいます。セットのカバンを開けて用具を装着するとたちまち高齢者（75歳～80歳）に変身してしまうことから名前をつけました。

このプログラムはアメリカやカナダ等の研究を基に日本人の体格や和風文化の生活様式を念頭に入れて企画開発されたものでわが国では初めて独自に作成致しました。（特許番号第2719115号）

世代の異なる人々が加齢に伴う高齢者の肉体的心理的变化がどんなものであるかを擬似的ながら実際に体験することによって理解することができます。

急速な高齢社会の到来を目の前にして高齢者向けのサービスや商品の開発に企業や行政の力が注がれています。しかしながら現実には高齢者の視点が欠けている場合が多々あります。こうした実態を解消するためにサービスや商品の提供者が受け手の立場を実際に体験し少しでも理解が進めば今までと視点が変わってきます。

（WACホームページより）

## めざまめ設立20周年記念投稿

### 25周年に向かって 新たな気持ちで

北村 憲正 (けんせい)

北石切町

68歳

めざまめで活動をはじめて 半年



### 懐かしい思い出 楽しい思い出

匿名希望

先日、草刈りの時間預託活動でお訪ねした方が、「北村さんですか、奥さんにおあいたいなあ」と言われ、それを家内に伝えると、「みんなで楽しも会でお食事を作っていたあなたの方だ」との返事でした。後刻当時（平成12年頃）の写真を見せてくれました。若々しいその人の姿がそこにありました。預託された点数が生かされてよかった。私の「めざまめ」の思い出は、「男の料理教室」に参加していたことしかなく、

（会社勤務のため）時間預託活動の提供をしないまま、平成14年から常夏の国マレーシアへ出発していました。帰国したのはその13年後で浦島太郎の状態ですが、少なくとも25周年までは、預託点数を使っていただけのような提供者側で頑張りたいと思っています。



庭のおそうじも楽しいよ

ナルク東大阪（めざまめ）に入会して早20年たち入会当時の懐かしく楽しい思い出が走馬灯のように鮮明に蘇ります。

熱い気持ちの人たちで事務所は何時も楽しい雰囲気でした。活動の帰りは一度顔を出したくなりました。バスツアーの時は車いすの会員さんの所までお迎えに行き、又原始バスが開く所を見たいご夫婦の車いすの方の早朝お迎えに行き「有難う」との言葉で元気をもらいました。

あるときは一度訪問販売で購入した結果次々と来られて活動にいきましても鍵をかけ開けてもらえず、電話して内容が分かり消費者センターに解決してもらいました。

又、視覚障害のかたのガイドの時は道端のお花やお店の情報を話しながら楽しい時間を過ごせましたが、不思議なことに水仙の色が黄色と伝えても分かってもらえたのが心配でしたが「分かります」とお返事がありホッとしました。活動でいろんな人たちとの出会いがあり勉強になり、これを高齢者が多くなり生活の不安が生じたときには「めざまめ」と地域に信頼してお願いできるような拠点になればと微力ですが、できることをがんばります。

## めざまし設立20周年記念投稿

### 書面の印象

伊藤 健一

東石切町

78歳

めざましに入会して 約2年



リフト付きバスに乗って  
外出行事に参加

私は現役時代、国産初の「乾式複写機」のメンテナンスを担当した一時期があった。納入先である貿易会社の社長から次のようなクレームを受けた。「何枚もコピーしていると時々1mmほどゆがむことがある（今では考えられないことだが…）貿易相手国は手交する書簡によって信用度を推し量るから書類は慎重を期して作成しなければならない！」と厳しく注意されたことを思い出している。

ところで、最近思うことがある。

「めざまし」へ入会時に送られてくる会員証と多くの書類を見たとき、NALCとはどのような団体なのかを想像するのではなからうか。私もそうであった。数々の印刷物を見たとき、どのような印象を持たれたかを新入会員に尋ねてみたい気がする。

会員増強が急がれる今日、「めざまし」設立20周年を機会に新入会員への対応の改善を検討することもよいのではと思える。一日も早く活動をしたいという気持ちになってもらえるように。

「めざまし」会員の方の  
家庭に入り  
お手伝いさせて頂く内に  
思ったこと

匿名希望

長い人生を歩んでこられて、物を大切に  
する心、その知恵、知識を見せて頂き  
教わりました。

「与える事は与えられる事なり」

「老人ホーム」の入居者に車椅子押す  
お手伝い、観光バスで「海遊館」遠足は  
一緒になって声を上げ楽しみを分かち合  
いました。

「めざまし」は特に一人暮らしの方に安  
否の電話で声掛けをしています。少しで  
も寄り添い

「病の中に有る方々を今日も強めて下  
さい」と願いを込めています。

## めざまめ設立20周年記念投稿

### 入会して一年

酒井 直子

日下町  
60歳

ナルクめざまめに入会して一年がたちました。

何の特技もない私にもボランティア活動が出来るんだというのが感想です。

「ボランティア提供・利用登録票」をみて何の資格もなく、家事も苦手な私には何一つ提供活動というものができないと躊躇していた時、勧めてくださった方が「そういう事あなたには望みませんよ」と言ってくださったので、気が楽になり入る勇気ができました。

「新入会員説明会」で、ハンドマッサージならできるんじゃない?となり、後日マッサージ方法を教えていただき、デイケアでのマッサージに参加する事になりました。3、4人のかたにもマッサージすると手がだるくなりますが、皆さんニコニコしてらっしゃるので、此処にいらっしゃる方に少しは役にたったかと思えてとても充実した気分が帰ることができました。

これから、少しずつほんの少しずつですが、活動を続けていければ良いかなと思っているところです。



### 設立20周年に寄せて

事務局長 佐野俊雄

四条町  
74歳

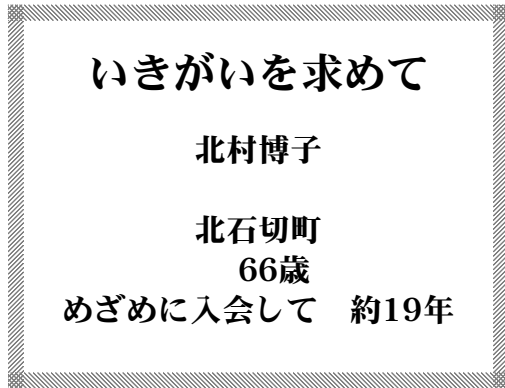
平成20年に入会しました。何も分かりませんでしたでしたが、コーディネーター研修会に参加し、今は亡き石原さんの芝居が印象的でした。

しばらくして、事務局を手伝えといわれ、湯川事務局長のもと、何とか事務をこなしてきました。

ところが、湯川さんが北海道へ移動されるということで、図らずも事務局長を受けることになりました。

今、「めざまめ」も介護保険制度の見直しを受け、重大な時期を迎えています。これからもみんなで力を合わせて頑張っていきましょう。

## めざまめ設立20周年記念投稿



何かのチラシを見て、日下の古いおうちを訪ねて行ったのは20年程も前のことでしょうか。

アルバイトの店舗も閉鎖になり、子どもたちも大きくなり、学校や地域のお役もひと段落しました。

さて、何をしようか？

わずかな退職金で新しいデスクトップパソコンを買い、「会報作りのお手伝いをさせてください」と、日下の事務所に行って入会しました。

ほどなくナルク本部からの提案で、「ポストの数ほどのデイセンターを創ろう事業」をすることになりました。詳しいことは忘れましたが、大阪府から助成金があるので、イベント的なことをすることになり、東大阪市東消防署3階で、2週間に一度の割合で、16回も開催いたしました。スタッフも入れて毎回50名前後の人数になりました。

朝のイベントのあと、お弁当をみんなで食べ、その後、午後のイベントと・・・送迎もありましたね。よく頑張って続いたなあと思います。

司会の疋田祥清さん、木村章子さんはとても素敵なコンビでした。お二人とも

亡くなりましたが、彼らの笑顔は忘れられません。ありがとうございました！  
あちらの世界できっと元気に楽しいことをしておられると思います。

ホームヘルパーの3級、2級（今は介護職員初任者研修とかいうそうです）の養成講座もみんなで必死にしました。その時の受講者の方々が会員さんになってめざまめを支えてくださいました。

そして、街かどデイサービス「みんなで楽しも会」へとつながって行きました。今も守り育てておられる「街かど」のスタッフの皆様には頭が下がります。ありがとうございます。

約15年ぶりにめざまめで活動を再開します。今度はノートパソコンを新しくしてまたまた会報作りのお手伝いをするつもりです。よろしく願いいたします。





# めざめ二〇年の歩み

## めざめ20年の歩み



(平成8年) 1996年6月16日

日下にある一軒家(宗像宅)を無償で借りる

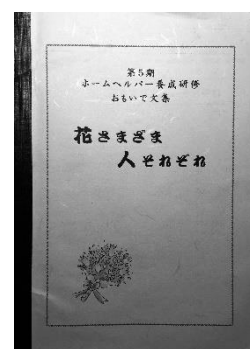
WAC アクティブクラブ東大阪・大東支部として  
誕生、全国で23番目の支部、63名で設立する  
ゆめ広場(布施駅前)にて設立総会

(平成9年) 1997年9月5日～12月5日  
めざめ第1回ホームヘルパー養成研修  
(厚生省3級課程)開始(WAC アクティブ  
クラブで5回目)  
東大阪市民会館・福祉センターにて開催

日下リージョン、みのわの里、福寿苑など研  
修場所として提供いただく



(平成9年) 1997年12月5日修了式にて  
参加者の感想文による文集も作られた(花さまざま  
人それぞれ)  
講師陣; 入鹿山、盛田サキ、寺島龍子、植田仁美、米谷秀雄、  
笠原幸子、林不二彦、西川節子ほか (敬称略)



(平成10年) 1998年5月30日  
本部がNALCへ名称変更  
WAC アクティブクラブ⇒  
ニッポン・アクティブライフ・クラブ



(平成12年) 2000年4月20日  
ナルク5周年記念パーティー  
めざましは緑のジャンパーをそろえて、  
バザー担当会場にて (白は本部のジャンパー)

1997年以降、3級課程は日下リージョンセンター (A地域) と共催で3回行われた

(平成10年) 1998年9月2日～12月5日 (日下リージョンセンター) 実施



(平成11年) 1999年9月2日～12月4日 (日下リージョンセンター) 実施

(平成12年) 2000年5月10日～8月5日 (日下リージョンセンター) 実施

また、ホームヘルパー養成研修2級課程も同時期に行われている。2級は2回実施し、のちにナルク本部の「通信講座」へと移っていく。これらの研修には、大川百合子さんの多大な努力があった。

(平成12年) 2000年7月15日～  
12月2日  
(3級と重なって) 実施



第1期ホームヘルパー養成研修（2級課程）修了式の様子



（平成13年）2001年7月13日～12月1日（日下リージョンセンター）実施  
第2期ホームヘルパー養成研修（2級課程）

（平成10年）1998年7月30日～

1999年3月18日

ナルク本部からの提案があり、「ポストの数ほどデイケアセンターを創ろう事業」の助成金（社会福祉・医療事業団）をいただいて、16回限定での「楽しも会」を2週間に1度ずつ開催することになった

毎回40～60名の高齢者の参加者とスタッフ

で行われ、送迎、司会、運営、出迎え、お弁当係など各担当が懸命に力を合わせた



ふれあいセンター多目的ホール（東大阪市東消防署3階）にて、縁日、ビーズの盆栽、ヨガ、マジックショー、ピエロ人形、カラオケ、紙芝居、手話童謡、コーラス、三味線、日本舞踊、手話落語、乙女文楽、誕生会、運動会、折り紙、アコーディオンなどいろいろなイベントを行い、講師の依頼、人数把握、送迎の有無の確認、イベント準備、弁当発注と仕事は多岐にわたった  
スタッフは自発的に大勢集まり、親交が深まった



(平成11年)  
1999年6月15日  
ゴルフ同好会活動  
もありました  
高畑会長も参加  
される



(平成11年) 1999年11月17日～2000年3月2日  
ナルク本部からの提案で、JT助成による「楽しも会Ⅱ」を3回実施した

1. バスツアー (ユニトピアささやま)
2. クリスマス会 (東大阪市東消防署にて)
3. おひな祭り (東消防署にて)



(平成11年) 1999年  
東大阪社会福祉協議会主催シンポジウム  
にめざまから参加  
西村代表がめざまからパネリストとして  
参加



(平成12年) 2000年7月27日

NALC コーディネーター研修会 (めざめ第4回、ケア委員会主催)

東大阪市市民会館にて開催

男の料理教室番外編、お料理の先生のお店に

男の料理教室は自宅では料理をしたこともない人も参加して和気あいあいとした雰囲気だった

当時、男性陣の活発な活動で、ボーリング、園芸、ゴルフなどの同好会もあった



(平成12年) 2000年3月

東大阪の委託事業として地域高齢者支援「街かどデイハウス」準備委員会発足運営委員会での激しい議論の末に立ち上げを決定  
場所の選定が紆余曲折し、まずは個人宅から始めることとなった

(平成12年) 2000年7月10日

「街かど」開所式



北石切の個人宅(北村)で開始  
はじめは利用者よりスタッフの方が多い日が



続き、苦しい日々だった

(平成12年) 2000年

8月23日「街かど」盆踊り大会 北石切自治会館において

12月25日「街かど」クリスマス会

(平成13年) 2001年3月2日「街かど」ひな祭り 西石切の個人宅(青木)

素晴らしいおひな様を出していただいで

(平成13年) 2001年4月2日  
「街かど」移転  
新石切、第一ハイツ102号へ

「こんなアパートに誰も来ないよ」  
と言われながらも、きれいに整備し  
て、交通の便もよく集まれる場所にな  
った  
肩寄せ合って集まる楽しさがある



(平成13年) 2001年  
子育て支援準備委員会スタート 「めざめ のびのび広場」とネーミングした

(平成13年) 2001年6月10日  
めざめ設立5周年記念  
「街かど」からも皆でつくった作品を展示

(平成13年) 2001年8月22日  
「街かど」夏祭り開催 市民ふれあいホール（東消防署）にて

(平成13年) 2001年10月31日  
コーディネーターパワーアップ研修会（ケア委員会） 市民会館和室にて

(平成14年) 2002年  
子育て支援委員会がスタート  
寺子屋教室のお手伝い、のびのび広場、おもちゃ病院  
日下リージョンセンター和室にて

(平成14年) 2002年2月24日  
家庭介護体験教室を川福会特別養護老人ホーム「布市福寿苑」協力の下、  
Aリージョンセンター（日下）にて実施



(平成14年) 2002年4月19日～5月24日

ナルクの「介護保険事業者マネージャー研修」で、「街かどデイハウス・みんなでのしも会」にて、実習受け入れて、1日に1グループ5人ずつ街かどで研修

(平成14年) 2002年

「街かど」行事

7月3日、5日 七夕まつり  
8月26日、28日 盆踊り大会  
11月15日 「街かど」バスツアー 鶴見緑地公園  
12月4日 忘年会（西石切会館）  
12月20日 クリスマス会

(平成15年) 2003年4月17日

めざまバスツアー あわじ花さじきツアー

(平成15年) 2003年

「街かど」行事

4月2日 お花見（花園中央公園～らくらく道）  
8月22日 夏祭り（市民ふれあいホール）  
10月8日 バスツアー（京都フラワーセンター）  
12月17日 「街かど」クリスマス会 ベルデ石切において

(平成16年) 2004年

「街かど」行事

4月2日 お花見（グリーンガーデン・ひらおか）  
5月19日 バスツアー（花の文化園～観心寺）  
10月29日 バスツアー（ハーベストの丘）  
12月17日 クリスマス会は、グリーンガーデンひらおかにて

(平成17年) 2005年4月

めざま事務所 移転

日下町から若江岩田（現在の場所）へ移転

(平成17年) 2005年9月9日

「街かど」開所5周年 市民ふれあいホールにて



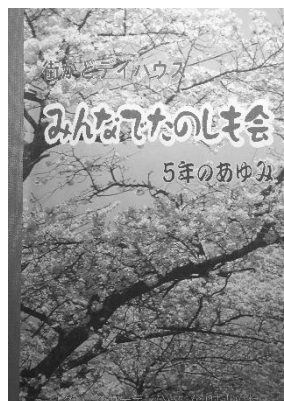
(平成17年) 2005年

子育て支援のびのび広場 (月2回)、クリスマス会 (年1回) 定着

(平成17年) 2005年7月

街かどデイハウス5周年記念誌

5年のあゆみ 懐かしい写真集を製作



(平成17年) 2005年

「街かど」行事

4月15日 バスツアー (信貴山～奈良・春日神社神苑)

9月9日 開所5周年記念行事 (市民ふれあいホール)

10月31日 バスツアー (万博公園の日本庭園)

(平成18年) 2006年6月18日

めざめ10周年記念誌発行

(平成18年)

- ・介護保険実施調査
- ・特養喫茶ボランティア
- ・落書き消し隊
- ・バスツアー 須磨寺ほか 49名 (10/31)
- ・忘年会 (12/5)



(平成19年) 2007年

子育て支援委員会 東大阪市地域街づくり活動に参画

助成金を受け、おもちゃなどの購入とスキルアップ講演会に使用

(平成19年) 2007年

- ・インストラクター養成講座実施
- ・バザー (6月)
- ・バスツアー (神戸花鳥園) 35名 (11/27)
- ・忘年会 (12/6)

(平成20年) 2008年

子育て支援委員会、再び東大阪市から助成金を受け、講習会を3回開催

(平成20年) 2008年

- ・ナルクシニア介護サポーター養成講座  
2008年5名、2009年4名、2010年5名修了
- ・こんにちは運動
- ・バスツアー（和歌山、海南地区）45名（11/13）
- ・忘年会（12/4）

(平成21年) 2009年8月10日

ナルク創立15周年記念行事 京都会館において

(平成21年) 2009年

- ・バスツアー（鯖街道、小浜）52名参加（10/29）
- ・バザー
- ・講演会「最後までトイレに歩こう」（11/21）
- ・忘年会（12/5）

(平成21年) 2009年12月17日

15周年記念植樹

桜の木を植樹して、東大阪市土木部公園  
管理課より寄付収受書を頂きました



桜が咲いた様子



(平成22年) 2010年

- ・独り暮らし会員の「見回りたい」のアンケート
- ・定時総会（6/13）
- ・講演会「バランス食で高齢期を生き生きと過ごそう」（11/20）
- ・バスツアー（なばなの里）（10/21）
- ・忘年会（12/5）

(平成23年) 2011年3月6日

「上手な話の聞き方」傾聴ボランティア講座開催

(平成23年) 2011年4月13日

めざまめのホームページ開設される

(平成23年) 2011年6月15日

めざまめ15周年記念誌発行



(平成24年) 2012年

めざまめ総会 市民会館にて



(平成24年) 2012年10月25日

秋のバスツアー 和歌山方面 51名参加

道成寺 (あんちん清姫)、稲むらの火の館、醤油工場見学



(平成25年) 2013年2月10日  
ナルク地域包括セミナーを  
イコーラム (若江岩田駅前6階)  
にて開催  
「孤立死どうしたら防げるか」



(平成25年) 2013年10月21日  
秋のバスツアー 伊賀上野方面 49名参加  
芭蕉生家、記念館、菘虫庵～忍者博物館

(平成25年) 2013年11月10日  
「地域に育てよう 子育て支援」研修会開催 東大阪市立市民会館にて  
(一般財団法人こども未来財団子育て支援者向け研修事業、小規模研修会)

(平成26年) 2014年2月20日  
めざま事務所にて  
枚方の運営などの講習会



(平成26年) 2014年6月28日  
めざま総会 市民会館にて



(平成26年) 2014年7月4日  
エンディングノート講習会  
めざまめ事務所にて



(平成26年) 2014年11月20日  
秋のバスツアー 湯浅方面 49名参加  
粉河寺、華岡青洲の里、真田幸村在住の場所



(平成27年) 2015年2月26日  
第1回ナルク終活セミナー開催  
\*現在の葬儀事情について (株) 公益社 葬儀コンサルタント  
\*大垣拠点でのナルク葬 ナルク大垣拠点代表  
\*財産の賢い増やし方 大和証券  
\*相続対策 三井住友信託銀行

(平成27年) 2015年  
めざまめの事務所の看板が新しくなりました



(平成27年) 2015年6月20日  
めざまめ総会最後にみんなで合唱

(平成27年) 2015年10月29日  
前田講師 めざま事務所にて勉強会



(平成27年) 2015年11月19日  
秋のバスツアー 姫路城方面 39名参加

(平成27年) 2015年11月26日  
めざまウォーキング



(平成27年) 2015年12月5日  
めざま忘年会 街路樹にて



(平成28年) 2016年1月27日  
ハンドマッサージ講習会



(平成28年) 2016年6月25日  
めざまめ総会 ホテルセイリュウにて



(平成28年)2016年6月27日  
認知症サポーター研修



(平成28年) 2016年8月  
春光園夏祭りお手伝い



(平成28年) 2016年8月 事務所に Wi-Fi 開設される

(平成28年) 2016年10月30日  
みのわの里ボランティア  
あんもちづくりをしました  
毎年お手伝いをしています



(平成28年) 2016年11月2日と16日の2回(初めての試み)  
車いすボランティア(春光園) 海遊館への付き添い



(平成28年) 2016年11月10日  
めざめ設立20周年記念・秋のバスツアー 鳴門方面 52名参加  
大塚美術館～うずしお見学





(平成28年) 2016年11月27日

めざまし秋の講演会 東大阪市東体育館 3階大会議室

講師 行松孝祐氏 (社会福祉法人 寿栄会)

介護保険のおさらい

～これから私たちの暮らしはどうなるのか～



(平成28年) 2016年12月1日

「街かど」クリスマス会 東体育館にて開催



(平成28年) 2016年12月19日、24日

東大阪市が平成29年4月から取り組む介護予防・日常生活支援総合事業についての勉強、説明会をめざまし事務所にて開催

(平成29年) 2017年1月

めざまし20周年記念誌 発行

# 各委員会活動

# 事務局・会計業務

- ・ **会員管理**

- 新入会員への説明
- 名簿作成、管理
- ふれあい交流会を通じてのめざまし会報配布

- ・ **活動状況の本部への報告など**

- 活動報告・奉仕活動をナルク本部が開発した「NALC活動システム」を使って保存、管理
- 会費引落しの作成
- 時間預託点数の管理、奉仕活動の入力管理
- 総会資料の作成、運営

- ・ **めざまし活動の記録と保管**

- 運営委員会、各委員会、イベント等の資料保存
- 各種資料の保存管理

- ・ **仲間の融和を図るための業務**

- お元気コール
- バスツアー、ふれあいウォーク、忘年会等の企画運営

- ・ **事務所運営**

- 什器・備品の調達、維持管理、
- 事務所当番・清掃

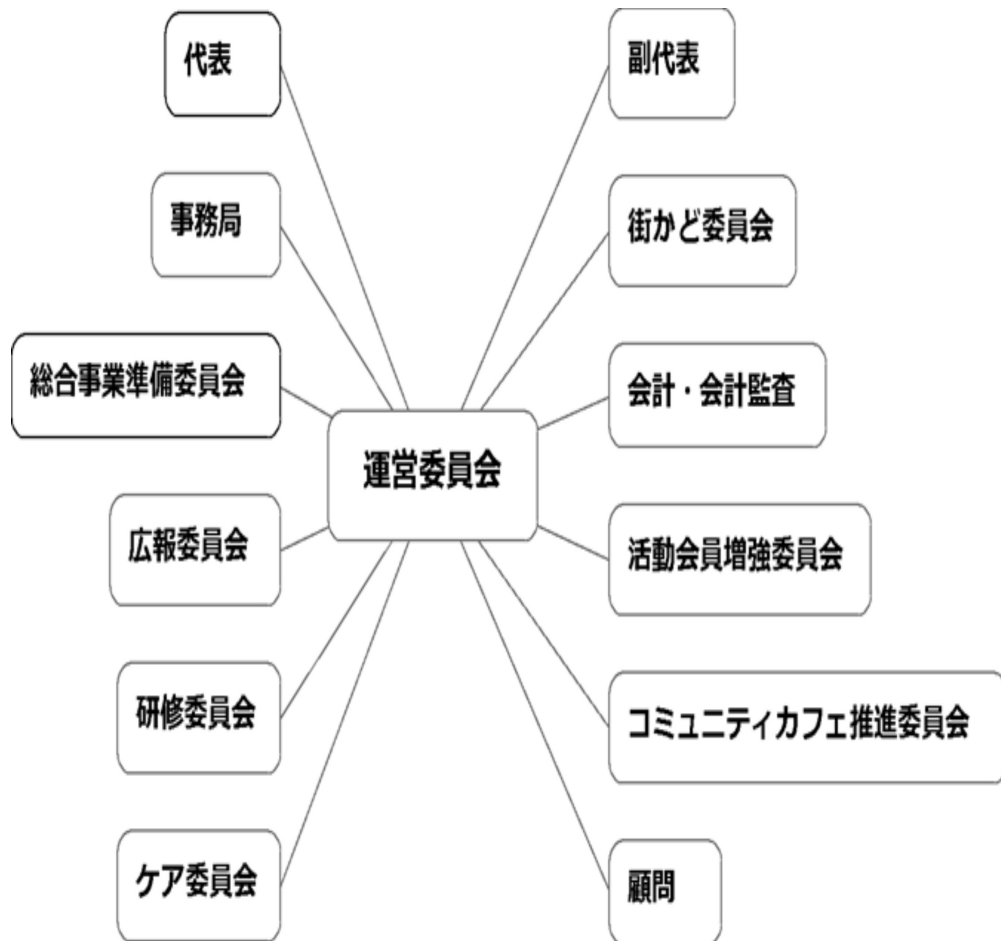
- ・ **会計業務全般**

- 現金の入出金、会計帳簿の作成
- 決算書の作成、会計監査

- ・ **同好会・生涯学習活動の補助**

- ・ **各種団体との連絡など**

## めざまし運営委員会・組織図



# 街かど委員会

## 東大阪市「街かどデイハウス」運営委託事業 みんなでのしも会 の運営をしています

東大阪市街かどデイハウス運営事業とは、自立している高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活が続けられるよう、介護予防を図る観点から、国の方針に基づき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、「めざめ」が運営事業者として実施しています。

### 内容

午前中は介護予防（認知症予防や運動機能向上）を目的に活動しています  
昼食は手作りのヘルシーなおいしいご飯をみんなでいただきます  
午後からは、いろいろな趣味の時間を楽しみます

### 利用できる人

65歳以上の介護保険を利用していない人

### 利用料

1日625円（10時から15時まで利用する場合）昼食、おやつ代を含みます  
特別な材料がある場合は、別に実費負担していただきます

### 利用申込

東大阪市の利用申込が必要です

### 実施場所

〒578-0941

東大阪市西石切町3-2-6 石切第1ハイツ101、102号

電話とファックス **072-980-7040**

街かど委員長 坂谷節子



# 同好会・生涯学習活動

## 研修委員会

- ・講演会の企画、運営
- ・講習会、勉強会の企画、運営

研修委員会の取り組みは大きく分けて二つあるのではと思います。一つは、「めざま」で活動するために必要な免許や許可を得るための受講や研修の手続きやお世話です。

もう一つは社会人としての研鑽を積むための行事の実行ではないかなぁと考えています。

研修委員会は総合事業準備委員会やコミュニティカフェ推進委員会活動との関連もあり、現在3部門で合同委員会を開催しているところです。

研修委員長 伊藤健一

## ケア委員会

- ・時間預託の利用者と提供者のコーディネート
- ・コーディネーターの養成研修
- ・奉仕活動の手配

会員同士がボランティアで助け合う、このナルクの活動の基本を支えているのが時間預託制度ですが、その活動の中心にはコーディネーターがいます。「ナルクめざま」ではこの活動を担当する委員会を「ケア委員会」と呼んでいます。現在は6名のケア委員がこの重責を担っていますが、大変残念なことです。委員長は空席となっています。

東大阪市の総合事業への参入との関係もあり、ケア委員会の充実は喫緊の課題と考えます。皆様のご支援度協力を切にお願い申し上げます。

ケア委員会

## 総合事業準備委員会

### 平成29年4月から始まる「東大阪市 介護予防・日常生活支援 総合事業」の検討、準備のための委員会

東大阪市の介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）の担い手として参入を検討するため、平成28年度から発足させた委員会です。市の成案がこの10月に発表され、訪問型生活援助サービス（事業者指定）と訪問型助け合いサービス（市民ボランティア、NPO法人等）のどちらで担い手となるかを検討した結果、助成金額が非常に低く不満ではあるが、当委員会では、「訪問型助け合いサービス」に参入することを決め、事業遂行のための準備活動に入っています。なお、訪問型生活援助サービスに関しては、その事業化を諦め、当面は、訪問型助け合いサービスに資源を集中させるつもりです。

総合事業準備委員長 北村憲正

## コミュニティカフェ推進委員会

### 地域の間（コミュニティカフェ）づくりに取り組んでいきます

当委員会は、今年度新たに設けられました。“集いの場” “通いの場” “サロン” など様々な呼び方がありますが、いずれも住民の関係づくり、繋がりづくり、地域づくりにおいて重要な土台となるところです。ナルク「めざめ」でも、そういった“場（コミュニティカフェ）”に取り組んでいこうということで設けられたのが当委員会です。

“場（コミュニティカフェ）”は活動拠点や新しい総合事業の受け皿になる可能性を有しています。当委員会は情報の収集に努めてきていますが、今後は研修委員会や総合事業準備委員会とっしょに、会員の皆さまへの情報提供などの活動も行っていく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

コミュニティカフェ推進委員長 田中幸夫



## 活動会員増強委員会

### 新入会員の募集 ナルクめざめの活動のPR

会員増強委員長の役目は文字通り新入会員を増やす活動を行うことだと思います。

頑張っているつもりですが、私の声掛けする対象がどうしても自分と同世代になってしまうので利用者としての会員が多くなり、提供活動の出来る若い方を勧誘する力が足りないことです。

会員皆様のお力添えがなくてはかなわず、ご協力をお願い致します。

活動会員増強委員長 伊藤章子

## 広報委員会

めざめ会員の方々のよりよい交流のために情報を提供していきます

### めざめ会報を毎月10日付で発行しています

各委員会が企画された行事、勉強会などの募集記事を掲載します

それらを取材・撮影し原稿にします

委員が自らレイアウトし、事務所の印刷機で印刷しています

### 本誌のめざめ20周年記念誌も手がけました

今回、印刷、製本はプロにお任せいたしました

### ホームページの毎月の更新

担当者が毎月チェックしています

### その他チラシなどの作成

めざめのご案内、街かどデイハウス募集ちらしなど

広報委員長 北村博子

## めざめ 同好会 生涯学習活動

「同好会」とは、同じ趣味の人たちの集まり。

「生涯学習」とは、人々が生涯のいつでも、どこでも、自由に行う学習活動のことで、学校教育や、公民館における講座等の社会教育などの学習機会に限らず、自分から進んで行う学習やスポーツ、文化活動、趣味、ボランティア活動などにおけるさまざまな学習活動のことをいいます。



めざめでは、いろんな同好会の立ち上げを歓迎しています。楽しい仲間の輪を広げていきましょう。

---

## 心と体の健康勉強会

(2016.10に立ち上げたばかりです)

「お茶を飲みながら楽しい時間が持てたらいいね」から始まって、同じなら何かためになることをとを考えました。

心と体の健康は表裏一体、元気に過ごすことがとても大切です。まずは心を落ち着かせる呼吸や精神統一などを体験していきます。

第1回目の企画は、「気功」でした。

写真はその時の様子。初めての気功の体験はとても気分がよく、奥が深いので、興味のある人は続けると体にも心にもよいそうです。

第2回目以降、いろんな場所でいろんなことに挑戦していくつもりです。



申し込み めざめ事務所  
担当 奥田宛  
電話とファックス: 06-6724-3114  
メール: mezame-nalc@excite.co.jp



## 卓球同好会

### 一緒にピンポンする人募集中

第1、3、5の土曜日と、第2、4の火曜日の午前10時半から15時まで、めざま事務所で活動しています。会場費、会費は無料ですが100円ずつ積み立てて年に一度、懇親会をしています。すごく汗をかき、体調にいいですよ。

卓球というよりピンポンに近いような感じの方でも遊びに来てください。誰でもできます。ひざが痛くても大丈夫！初めてでも大丈夫！



一度見学がてらおいでください。土曜日は貸し切り状態ですよ。現在は女性ばかり4名で楽しい時間を過ごしていますが、男女を問わず新規会員を募集しています。

動きやすい服装と運動しやすい靴をご用意ください。道具は最初はお貸しします。

代表者連絡先：平井  
めざま事務所

072-984-7223  
06-6724-3114

---

## 事務所パソコン同好会

毎月第1、3水曜日にめざま事務所で、谷井洋子(ひろこ)先生、西村講師のもと、60才代から80才代の女性7名がパソコンを学習しています。

ほとんどの方が年賀状を作りたいという動機で、家族のパソコンは使うのに抵抗があるので、自分用のパソコンを購入のうえ、まったく専門用語が分からないところから始めました。



内容はワード、エクセルの基本操作から、パンフレット、料理レシピ、カレンダー、年賀状の作成です。イラストや写真を取り込みながらの作業は、なかなか難しく、また作品の製作過程を文章にするなどの宿題もあり、月2回の学習で充分で、解らない時先生に電話でお尋ねもでき、丁寧に教えていただいています。

作品が出来上がった時が一番楽しく、パソコンでゲームをしたり、遠く海外に住んでいる家族にもLINEや、Gメールで直ぐにやり取りできるし、何かと困った時インターネット検索で解決して、日常生活が広がった気分になり、また、いくつになっても新しく挑戦できることが、大切だと思います。

申込はめざま事務所まで 06-6724-3114

## ♪ カラオケ同好会 ♪

毎月 第3金曜日 13:00～17:00



得意な昔懐かしい歌を声高らかに歌う  
Sさん、時にはリクエストを頼まれ…2番、3番は全員で  
大合唱に成って盛り上がったり。

好きな歌手のオリジナル曲を次々に披露して皆さん  
を楽しませてくれるWさん、新曲を次々にマスターして  
歌ってくださるOさん、Tさん等々

部屋一杯に楽しい雰囲気です。  
マイクを持ったら 「ア・ナ・タ」が主人公！  
どうぞ仲間入り歓迎です

ソフトドリンク付アイスクリーム食べ放題で594円  
コンシェルジュ新石切(新石切駅前)にて開催

担当 坂谷節子 携帯電話 090-7360-5778

---

## マージャン同好会

毎月2回、第1木曜日(午前10時～午後4時まで)と  
第4日曜日(午後1時～5時まで)、会費1回200円で  
めざめ事務所で、わいわいガヤガヤ、ワーギャー  
大声も出ます。楽しく十分にストレスも解消されてい  
ると思います。

初心者の方でも、石子先生にきちんと教えてもら  
えます。一度会場を覗いてください。

好きなことをして手先を使い、脳トレもできます。  
まず時間の過ぎるのが早いこと間違いなしと思いま  
す。

一緒に楽しみませんか？



代表者連絡先 石子 072-965-6432  
めざめ事務所 06-6724-3114

## 習字同好会

活動日: 第1月曜 13:30~15:30  
めざめ事務所にて

60,70の手習いで、和気あいあいとお稽古しています。  
認知症予防にもなり、集中できる時を持てることにも喜びを感じています。  
今は小筆(こふで)をしています。よかったら参加してください。  
先生は、西村龍太郎さんです。(写真後ろ姿)

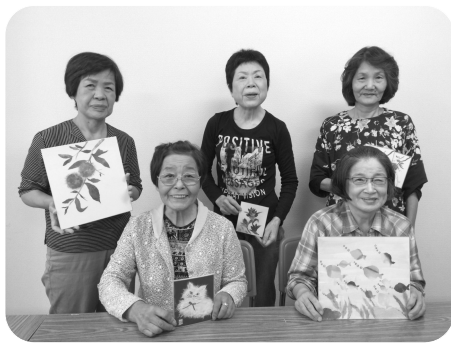
連絡は、めざめ事務所まで電話かファックスで 担当は 辻田ひろ子



---

## 手芸同好会

活動日: 第2、第4 木曜日  
13:00~16:00  
めざめ事務所にて



指を使い頭を使い認知症予防と思って、月に2回  
上嶋正子先生をはじめ5名で、それぞれが作品を  
仕上げて楽しんでいきます。

例えば、パッチワーク、ちぎり絵、小物などを作っ  
ています。

次回は、来年の干支は酉なので、お正月までに  
間に合うように、作品作りを始めます。  
一緒に作りましょう。

今日は「ちぎり絵」をしました。  
栗の木、かわいい猫ちゃん、秋の花  
(りんどう)、海の魚たちとそれぞ  
れの思いが形になります。

申し込みは、めざめ事務所 担当 大窪洋子



# 歴代運営委員の顔ぶれ

## 歴代運営委員の顔ぶれ 1

年度	8～9年	10年度	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
<b>1996.6.16設立</b>				<b>5周年</b>				
役職名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
代表	杉田嬉子	杉田嬉子	西村龍太郎	松田三郎	松田三郎	疋田祥清	疋田祥清	坂谷節子
副代表	古村俊隆 松田三郎	古村俊隆 松田三郎	橋詰定男	大川百合子 野見山亨	大川百合子 野見山亨	坂谷節子 西村龍太郎	坂谷節子 西村龍太郎	森田興治 吉村万里子
事務局長	音川竝子	音川竝子	宮谷彦男			森田興治	森田興治	後藤勝三郎
事務局		宮谷彦男 青木富子 東かほる						
会計	東かほる 坂谷節子	坂谷節子	東かほる 音川竝子	東かほる 音川竝子	東かほる 音川竝子	石子允子	石子允子 音川竝子	徳田昭南子
幹事	木村章子 西山道子 播磨寿子 丸尾佳代	木村章子 西山道子 内田双葉 大川百合子 北村博子						
運営委員			青木富子 新喜美子 内田双葉 北村博子 木村章子 坂谷節子 佐古 寛 疋田治子	新喜美子 内田双葉 奥田政子 北村博子 坂谷節子 佐古 寛 疋田治子	新喜美子 内田双葉 奥田政子 北村博子 坂谷節子 佐古 寛 疋田治子 杉田嬉子	青木富子 石原喜志子 奥田政子 音川竝子 田中秀夫 橋詰定男 疋田治子 吉村万里子	青木富子 石原喜志子 奥田政子 後藤勝三郎 田中秀夫 橋詰定男 疋田治子 吉村万里子	石原喜志子 大橋一夫 音川竝子 佐古 寛 西多喜子
監査	西村龍太郎	西村龍太郎 森井弥智雄	野見山亨 山田司朗	藤原興次 山田司朗	藤原興次 山田司朗	安藤滋朗 山田司朗	安藤滋朗 山田司朗	安藤滋朗 山田司朗
顧問	仲西正幸		疋田祥清	疋田祥清 杉田嬉子	疋田祥清	木村章子 杉田嬉子 松田三郎 宮谷彦男	木村章子 杉田嬉子 松田三郎 宮谷彦男	木村章子 西村龍太郎 松田三郎 疋田祥清
相談役			松田三郎	木村章子 西村龍太郎 宮谷彦男	木村章子 西村龍太郎 宮谷彦男			

## 歴代運営委員の顔ぶれ 2

年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
	2005	2006	2007	2008	2009	2010
		<b>10周年</b>				
役職名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
代表	坂谷節子	坂谷節子	坂谷節子	坂谷節子	坂谷節子	堂前珠吉
副代表	森田興治 吉村万里子	森田興治	森田興治	森田興治	森田興治	森田興治
事務局長	後藤勝三郎			湯川靖司	湯川靖司	湯川靖司
事務局	西多喜子	西多喜子 安田淳子 湯川靖司	西多喜子 安田淳子 湯川靖司	堂前珠吉	堂前珠吉	佐野俊雄
会計	徳田昭南子	石原貴志子	石原貴志子	石原貴志子 近藤奎代	石原貴志子 近藤奎代	近藤奎代
街かど委員長 ケア委員長 研修委員長 ネット委員長 子育て委員長	佐古 寛 石原貴志子  大橋一夫 音川竝子	坂谷節子 石原貴志子  大橋一夫 音川竝子	坂谷節子 石原貴志子  大橋一夫 音川竝子	坂谷節子 湯川瑞子 安達和子  音川竝子	坂谷節子 湯川瑞子 安達和子	坂谷節子 湯川瑞子 川部ひろみ
監査	安藤滋朗 山田司朗	安藤滋朗 山田司朗	安藤滋朗 山田司朗	安藤滋朗 西村龍太郎	西村龍太郎 徳田昭南子	西村龍太郎 徳田昭南子
顧問	西村龍太郎 松田三郎 木村章子 疋田祥清	西村龍太郎 松田三郎 木村章子	西村龍太郎 松田三郎 木村章子	松田三郎 木村章子	松田三郎 木村章子	松田三郎

20年の間にたくさんの方々の方が結集して、ここまで運営されてきました。

提供活動の1時間ずつの積み重ね、事務所活動や委員会活動でのご奉仕、外部からの依頼による奉仕活動、各種団体との交渉など・・・目に見えないところにも心配りをしながらの運営委員です。今後の皆様のご協力お願いいたします。



## 歴代運営委員の顔ぶれ 3

年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	
	2011	2012	2013	2014	2015	2016	
	<b>15周年</b>					<b>20周年</b>	
役職名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	担当
代表	堂前珠吉	堂前珠吉	堂前珠吉	堂前珠吉	堂前珠吉	堂前珠吉	ケア
副代表	森田興治	森田興治	森田興治	森田興治	森田興治	森田興治 北村憲正 伊藤章子	総合 会員増強
事務局長	湯川靖司	湯川靖司	佐野俊雄	佐野俊雄	佐野俊雄	佐野俊雄	
事務局	佐野俊雄	佐野俊雄 松尾清二	松尾清二 湯川靖司	松尾清二 平井淑子	松尾清二 平井淑子 三角喜久雄	松尾清二 平井淑子 三角喜久雄 大川百合子 奥田政子 酒井直子 立石トシ子 中村 多 成宗 堯	広報 会計 総合、研修 広報 広報 コミュ 総合
会計	近藤奎代	近藤奎代	近藤奎代	近藤奎代	近藤奎代	近藤奎代	
街かど委員長 ケア委員長 研修委員長 広報委員長 コミュニティ推進委員長 総合事業準備委員長 活動会員増強委員長	坂谷節子 湯川瑞子 川部ひろみ	坂谷節子 湯川瑞子 川部ひろみ	坂谷節子 湯川瑞子 川部ひろみ	堂前珠吉 湯川瑞子 川部ひろみ	堂前珠吉	坂谷節子  伊藤健一 北村博子 田中幸夫 北村憲正 伊藤章子	兼務 兼務
監査	西村龍太郎 徳田昭南子	西村龍太郎 徳田昭南子	西村龍太郎 徳田昭南子	西村龍太郎 徳田昭南子	西村龍太郎 徳田昭南子	西村龍太郎 石子允子	
顧問	松田三郎	松田三郎				田邊榮一郎 前田正道	
総 会 開 催 場 所	市 民 ふ れ あ い ホ ー ル	東 大 阪 市 民 会 館 3 階	東 大 阪 市 民 会 館 3 階	東 大 阪 市 民 会 館 3 階	東 大 阪 市 民 会 館 3 階	ホ テ ル セ イ リ ユ ウ	

ナルク・めざめのご案内

# NALC (ナルク)



特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ本部

《日本時間預託ボランティア協会》

〒540-0028 大阪市中央区常盤町 2-1-8 FGビル大阪 4階

電話 06-6941-5448

東大阪市・大東にお住まいの方へ

## 東大阪・大東「めざまめ」のご案内

〒578-0941 東大阪市岩田町 3-12-39 TEL・FAX 06-6724-3114

ホームページ <http://mezame123.sakura.ne.jp> Eメール [nalc.mez@axel.ocn.ne.jp](mailto:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp)

### 車の送迎



### ボランティア提供活動は

#### 家事内外の仕事

- |       |                          |
|-------|--------------------------|
| 送迎    | 車を使って通院、お買い物、墓参りなど       |
| 庭の手入れ | 草取り、剪定、園芸、など             |
| 住宅の修繕 | 棚作り、障子の張り替え、住宅の小修理など     |
| 家事援助  | 掃除、洗濯、買い物、調理、縫い物など       |
| 代行    | 行政、金融、医療機関への手続、留守番、墓参りなど |

#### 心のふれあい

話し相手、朗読、手話、相談、助言、代筆など

#### 介護・介助

見守り、外出介助（通院・散歩、買い物）、車椅子介助、食事介助、送迎、身辺介助、など主に身体に接触が少ないもの

#### 特技や資格を生かして

ハンドマッサージ、マッサージ、法律相談、パソコン指導、その他

### 調理のお手伝い



### 車椅子介助



### どんな事をお願いできるのか？

- \* 病院へ行くのに駅まで送ってほしい、病院に行くのに一人では不安、どなたか一緒に行ってほしい。
- \* 1人暮らしで寂しいので話し相手がほしい。
- \* 食事を作ってほしい、お買い物に行ってほしい。
- \* お庭、屋内の掃除をしてほしい。その他。

こんな事を頼んで悪いと思わずご相談ください。

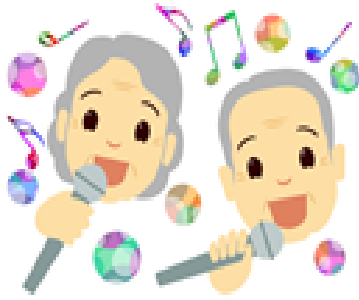
詳しくは「めざまめ」事務所までお問い合わせください。

TEL・FAX 06-6724-3114

ハンド  
マッ  
サー  
ジ



## カラオケ



「めざめ」はこんな活動をしています。

- \*シニア介護サポーター養成講座, コーディネーター養成講座
- \*救命救急講習会
- \*各種講演会の開催
- \*書道、健康マージャン、卓球、パソコン、手芸、カラオケその他、
- \*お元気コール（希望者）一人週1回
- \*各地域別ふれあい交流会 毎月第2土曜日
- \*バスツアー 秋 年1回
- \*「めざめ」ニュース 毎月1回発行 毎月10日

## 入会するにはどうしたらいいのですか？

- ① まず、「めざめ」の事務所に電話してください。10時から16時まで土・日・祝日は休み
- ② 申込書など資料をお送りします。
- ③ 入会希望の方は、めざめ事務所までご連絡ください。
- ④ 年会費1人でもご夫婦でも（3,000円）をお支払い頂いた時点で会員となります。

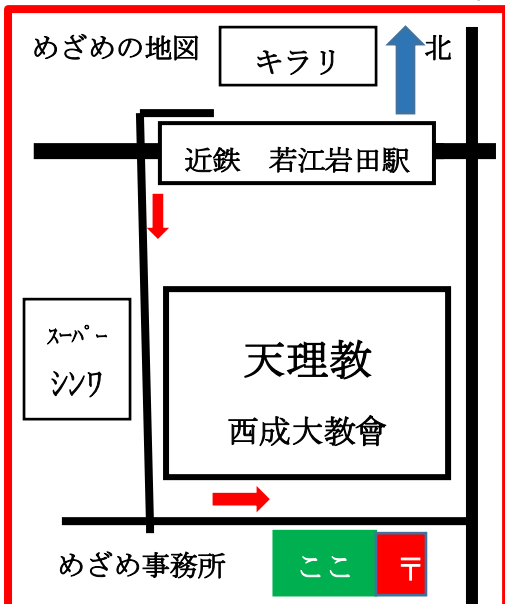
## 提供したい場合

どんな事ができるか、どんな事がしたいかお知らせください。

## 利用したい場合

どんな事を希望するかをお知らせください。コーディネーターが判断して提供者を探します。

\*利用申込書に記入して頂きます。



「めざめ」事務所のご案内 近鉄奈良線（高架駅）  
若江岩田駅下車 西へ約100M 商店街を南へ約200M 交差点  
を東へ約100M 天理教西成大教会南側 岩田郵便局西隣  
徒歩約 5分

預託時間がある人は

1時間当たり提供者が1点と交通費を頂きます。

時間預託のない人は

応分の寄付（事務所の活動経費）と交通費を頂きます。

預託時間とは、時間預託活動行って1時間1点を預託して、必要な時にそれを利用します。

尚 交通費は利用者負担で提供者が頂きます。

人生に定年がありません、あなたも参加しませんか？

- \*一人ひとりの豊かな経験と能力をいかして、自立、奉仕、助け合いをモットーに、生きがいのある人生を創りましょう。
  - \*ニッポン・アクティブライフ・クラブ 略称「NALC」は我が国唯一の全国組織で会員相互扶助によってボランティア活動をしています。
- 「めざめ」は東大阪市・大東市を拠点に、アメリカ在住の方共々頑張っています。

## あとがき

めざめが20年歩んできた道を振り返ってみると、その時々をそれぞれの人たちが一生懸命やって来られたんだなあと感じます。会員ひとりひとりの行動の積み重ねがあってこそ今のめざめがあり、これからの超高齢社会にはなくてはならない団体だと、より一層思いを強くしています。これからもナルクの原点を守りながら、未来に向かっていければと考えます。

東大阪市が平成29年4月から始める「東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業」にも、担い手として各地域や身近な場所でのお手伝いにその力を発揮できれば、ものすごい力になるに違いありません。

これから5年後、10年後に振り返ってみたときにも、自分なりに一所懸命やったなあと思える日々を過ごせたらこの上なく幸せです。

\*「めざめ20年の歩み」のページは、広報が手に入れられる範囲から並べたため、日にち、写真、内容など間違いなどあるかもしれませんがお許しください。

この20周年記念誌の作成にあたって、文章を寄稿・投稿して下さった方々に心よりお礼申し上げます。



ナルク東大阪・大東拠点「めざめ」

発行日	平成29年1月発行(2017年)
発行者	特定非営利活動法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ
住所	NALC 東大阪・大東拠点「めざめ」 〒578-0941 東大阪市岩田町3丁目12番39号 (グローバル若江岩田2階)
電話とFAX	06-6724-3114
e-mail	<a href="mailto:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp">nalc.mez@axel.ocn.ne.jp</a>
ホームページ	<a href="http://mezame123.sakura.ne.jp">http://mezame123.sakura.ne.jp</a>