

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 広報委員会発行

〒579-8027 東大阪市東山町14-16-105

TEL, FAX 072-975-5039

E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

ホームページ http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東 1月号 No. 235

新春に寄せて

めざめ代表 堂前 珠吉

めざめ会員の皆様方におかれましては、お健やかに良い新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年12月、天皇陛下のご退位が平成31年4月30日、新天皇のご即位が5月1日と決まりましたことを寿ぎお慶び申し上げます。

さて、いつも申し上げておりますが、私共高齢者をとりまく環境は少しずつ厳しくなってきています。平成27年度に介護保険法が改正され、東大阪市においても平成29年4月から総合事業がスタート致しました（大東市は28年度にスタート）。

ご承知のとおり「めざめ」はこの総合事業に参入致しましたが、まだ、胸を張って報告できる段階ではございません。

また、「めざめ」では、将来を見越し、事務所移転、事務合理化などを進めておりますが、会員の減少、提供者不足は未だ改善されていません。

つきましては、今年1年も皆様方のご協力が特に必要でございます。

どうぞよろしくお願い致します。

1月7日新年会を開催しました

例年は、忘年会として12月に開催していましたが、皆様忙しく、会場も希望の日がなかなか確保できず、参加者も減少しておりました。

今回、32名の参加を頂き、楽しく過ごしました。



今年はそれぞれの自己紹介のあとのカラオケで、大阪ラブソディーや365歩のマーチを大勢で歌い、河内おとこ節で河内音頭や社交ダンスを踊りました。

ケア委員会だより

1月 提供者募集

月1回からで結構です。めざめ事務所までお電話ください。
電話とファックス 072-975-5039

地区名	利用者	提供内容	提供日、時間など
①若江岩田地区 (岩田町)	80歳代後半女性	掃除、食事の下ごしらえ、 話し相手	毎週火曜日 月1回からでも結構です 午後2時から4時まで

② 大工仕事の希望あり 提供出来る方は申し出をお願いします。

ナルクコーディネーター研修会

平成29年12月5日(火)午後2時から4時に、東大阪市立東体育2階にて、ナルク本部の事務局長 西村順子氏を講師にお迎えして「コーディネーター研修会」を開催いたしました。

一言で申しますと、大変でした。準備は出来たものの、さて、参加者が何人来てくださるか、委員が手分けして何十人もの方に電話でお願いし、おかげさまで新旧合わせて19名の方に受講していただきました。コーディネーターの説明の前に、大切な時間預託マニュアルの説明があり、改めてナルクの大切さを思い起こしました。

その後は何のためにコーディネーターが必要なのか引き込まれるように「フウフウ」うなづくことばかりでした。とても良い時間を過ごさせていただきました。

もう一つ聞いて下さい。皆さんに直接呼びかけしたおかげで、初めてお話した方、また、古いお付き合いのあった方もみな会員同士親しくお話が出来、今度お会いするのが楽しみです。
(ケア委員長)



左：ナルク事務局長 西村順子氏 中央：ロールプレイでコーディネーター役 と利用者役、被提供者役の面接の様子を、面白おかしく演じていただきました。
右：ケア委員長の司会で進行しました。

2018

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(1/16~2/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
1	16 火	運動機能向上	習字	街かど
	17 水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
	19 金	認知症予防	手芸	街かど
	22 月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
	23 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
	24 水	運動機能向上	手芸	街かど
	26 金	認知症予防	はがき絵	街かど
	29 月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
	30 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
	31 水	運動機能向上	自由の日	街かど
	2	2 金	認知症予防	習字
5 月		運動機能向上	マーじゃん	街かど
6 火		運動機能向上	はがき絵	街かど
7 水		運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
9 金		認知症予防	朗読	街かど
12 月		休み(建国記念の日)(振替休日)		
13 火		運動機能向上	抹茶	街かど
14 水		運動機能向上	手芸	街かど

”手荒れに効くマッサージ”

本格的な冬を迎え、肌荒れへの不安は募る一方。肌に優しい手洗いの方法をぜひ知っておきたい。まず、ぬるま湯で強くこすらずに洗うのが基本。

ハンドマッサージの方法は、まずクリームをたっぷりと手の甲にのせる。

次に手の甲同士をすり合わせて広げたあと、手のひらと甲をすり合わせて、クリームを満遍なく伸ばす。さらに指を一本ずつ軽く握って引っ張り指のわきにも塗る。滑りが悪くになったら、クリームを追加する。

◎ハンドマッサージの方法



仕上げに手首からひじにかけて数回往復してさする。指先やひじ等、角質化して硬くなっている部分には尿素入り、あかぎれには血行を促すビタミン入り等症状に合ったクリームを選ぶことが大切です。

ユースキン製薬 (高島 俊純)

電話と FAX 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(11月分)人数は実数 サービス利用人数 13人

めざめ提供	事務所当番	コーディネーター	講師	合計
15人	14人	1人	0人	30人
66点	76点	1点	0点	143点

2、奉仕活動実績(11月分)

509点 (福祉 33点 ナルク活動 476点)

3、会員の動向

男 103人 女 211人 合計 314人 228所帯

4、地区別会員

やまなみ地区 157人 ゆめ地区 63人 若江岩田地区 78人 大東地区 10人 その他 5人

2018年1月～2月行事予定表

1月16日～2月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
1	16	火	ケア委員会	10:00～11:00	めざめ事務所
	18	木	1月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	20	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	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	めざめ事務所
	25	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	29	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
2	3	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	5	月	習字同好会	13:30～15:30	希来里
	7	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	8	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	10	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	青少年女性センター
	10	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	10	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	12	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	14	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	14	水	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	14	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	15	木	2月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所

お知らせ

めざめ訪問型お助け隊委員会から重要なお知らせ

今年度からスタートした総合事業に22名の従事者にて「めざめ」活動してきましたが、現在は1件のみです。しかし、当事業への登録は2月中旬までに再申請する必要があります。諸般の事情で外れたい方がありましたら、至急ご連絡下さい。

茶道同好会は平成26年4月で終了され、めざめ事務所へ今月、11,178円の入金がありました。また、木曜健康麻雀同好会並びに日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会は平成29年4月より休止し、29年12月をもって終了され、めざめ事務所へ33,020円の入金がありました。
なお、平成30年1月より、囲碁・将棋同好会が発足しました。

新入会員ご紹介

(平成29年12月)

敬称略

こが よしえ

古賀 由江

東石切町

どうぞよろしくお願ひ致します。

編集後記

新しい事務所で新年を迎え、前の事務所の事が懐かしく思い出されます。運営委員会は狭くて大変ですが、小さい分、冬の暖房がよく効きます。これからも頑張っていきたいと思います。

(s)