

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 2月号 No. 236

「めざめ」参加します

希来里イコーラムフェスタ 2日間 開催
 2月24日(土) 13時 オープニング
 2月25日(日)

25日 10:00~12:00

第2研修室で
「出前サロン」開催
 お茶やお菓子をいただきながらお話し
 しましょう (お茶代100円)

2月24日
 ~3月上旬 **ギャラリー**展示
 めざめの活動がわかる展示をします
 ナルクやめざめのパンフレットは自由に
 お持ち帰り下さい 広報担当

24日 13:20~14:20

登録団体 自己紹介と活動紹介
 (27団体)
 めざめは森田副代表が持ち時間
 5分間、ステージ上で発表します

別添のイコーラムのチラシをご覧ください

「尊厳と慈しみ」 フォーラムのご案内

3月24日(土) 14時開始

平成三十年 緩和ケアフォーラム in 枚岡 入場料無料
 主催：枚岡医師会 共催：枚岡在宅緩和ケア研究会 後援：東大阪市

【特別講演】小森 泰永 先生 愛知県がんセンター精神腫瘍科部 部長
「私の考える精神腫瘍学—緩和ケアと時間」
 精神腫瘍学のオリジナリティはどこにあるのだろう。がんを抱える人々との
 会話において時間を俎上に乗せることで、ケア自体を洗練できないものだろうか。

【音楽法話】佐々木 慈瞳 先生 音羽山 観音寺 副住職
「いのちのおわりのつづきのはなし」
 終わりに見えても終わっていかない なくなる命もずっと未来に続く種になっていくんだ。



Eテレ「やまと尼寺精進日記」より

受付: 13:30 開会: 14:00 閉会: 16:30
 会場: ホテルセイリユウ (上石切町1-11-12) 072-981-5001
 申込方法: 参加者氏名、年齢、性別、住所、職業、電話番号を書き
 3月10日(土)までに申し込んでください
 FAX: 072-987-5735
 e-mail: watson612ai@yahoo.co.jp
 問い合わせ先: 080-5361-9192 事務局 森田

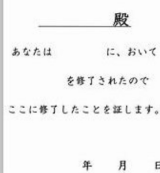
ケア委員会だより

2月 提供者募集

月1回からで結構です。めざま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若江岩田地区 (小若江)		大工仕事 階段に手摺りを つけて欲しい	

修了証書



2017年12月コーディネーター研修を修了された19名の皆さんありがとうございました。東大阪・大東拠点「めざま」から修了証書を授与する事に成りました。コーディネーターは大切なお役目です。すでに活動されて居られる方も、初めての方も、会員同士の助け合いや地域の方たちの奉仕活動にと活躍して下さる事を期待しております。

お知らせ

- * めざま会報に活動状況・活動者氏名を公表することで会員同士励みになるのではとの意見があり、記載することを会員各位にお知らせします。つきましては、自分は記載してもらわなくて良いと思われる方は担当コーディネーターまたは事務局にお知らせ下さい。
- * 提供活動の集金、領収書発行の件を検討しました。利用者様宅に「めざま」事務局から集金確認ノートを置かせて頂き、担当コーディネーター・提供者個人名でその都度金額の受領を記載する事をお願いします。正規の領収書は後日事務局よりお届けします。



賛助会員ご紹介

(敬称略)

- * 社会福祉法人 春光園(横枕)
- * 有限会社 ノーマルライフ(吉田)
- * 株式会社 中和会(御厨東)

温かいご支援ありがとうございます

ナルクめざまの趣旨に賛同し、賛助会員としてナルク活動を支援して下さる個人や団体の賛助会員を募集しています

「お元気コール」懇談会及び新規加入者募集のお知らせ



平成30年3月31日（土）に、「お元気コール懇談会」を行ないます。
”めざめ”では、平成22年7月から独り暮らしの会員への”お元気コール”を実施しています。今年度も事業計画として継続中です。

この”お元気コール”は、満70才以上で独り暮らしの方にめざめ事務所から1週間に1回程度、お電話を差し上げて、お元気かどうかの確認をするものです。

つきましては、そのような電話を受けたいという希望の方は事務所までご連絡ください。正式の申込用紙と必要書類を郵送いたします。

電話とFAX 072-975-5039

めざめ「おしゃべりサロン」から

人との出会いを楽しみながら

めざめ事務所で行われている「おしゃべりサロン」のお手伝いに行っています。お手伝いがとても楽しいのです。

今年初めての第一土曜日の1月6日には、お正月らしく、お薄のお手前で一服。第三土曜日の20日には、折り紙上手な会員さんが皆さんに折り方を指導してくださり一緒に折りました。

（私は不器用なので傍で見えています。）1枚の紙からいろんな形ができてびっくりしています。そして、ハンドマッサージもして頂くこともあり、とてもリラックスしています。



私はいろんな方とお会いしてお話を聞くのが大好きです。「どうして？」って聞かれますが、昔、保険会社に勤めていたこともあるからでしょうか。でも特に初対面の方にはドキドキします。

仕事の事情などで、一時期「うつ病」にかかりましたが、今は薬を飲みながら元気で活動できています。ですから皆さんと楽しい時間を過ごせることが一番の幸せです。素敵な出会いに感謝！

第一と第三土曜日にめざめ事務所の「おしゃべりサロン」に来てください。お話ししましょう。また、イコーラムフェスタが希来里で開催されます。2月25日（日）10時から12時まで、6階第2研修室で、私たちが「出前サロン」を行いますのでこちらも是非お近くの方はおいでください。

お待ちしております。

私の大好きなことばをご紹介します。

“年を重ねただけで人は老いない。夢を失った時はじめて老いる。”

のぶ
(伊藤 章子)

開催中 めざめ コミュニティカフェ

おしゃべりサロン

毎月 第1土曜日・10時~15時
第3土曜日・10時~15時
お茶でも飲みながらお話ししましょ
お茶代 100円

読後感想寄稿文



「エッセイ『下山』を前に」

田邊榮一郎

作家、五木寛之の一文に「下山の思想」というのがある。山登りは通称「登山」というが、山を登る時は山道の前を見つめ、汗を掻き乍ら必死に歩く。そして頂上に着いたら「ヤレヤレ着いた」と登山が終わった気持ちになる。

実は終わっていないのだ。山を下りなければならない「下山」だ。実はこの下山こそが大事なのである。登る時は気にしなかった遠方の風景を楽しみ、道端の高山植物に興味を募らせる。ただし転び落ちないように注意しなければならない。山登りは「登山」よりも「下山」に幸せの価値があるのだ。

人生も同じである。私も米寿となり、人生の頂上に達した。ボランティアなどを通じ社会活動に邁進してきたが、これからは転ばぬように「下山」の人生を、楽を、楽しみたい。

ただし、下山の道に汚れがあれば、拾い集めてきれいにするのは当然のことである。

100歳人生を生きるヒント

五木寛之

90代、無尽蔵の記憶に遊ぶ

80代、しがらみ捨てて自由に

70代、下り途中の丘を楽しむ

60代、生活をリセットする

50代、下山の人生を歩む覚悟を

事務局だより

1. 時間預託活動実績（12月分） 提供純人数 31人 サービス利用人数 15人

	提供活動	コーディネーター	講師など	事務所作業	事務所当番	合計
延べ人数	19人	1人	2人	9人	8人	39人
点数合計	74点	1点	10点	19点	58点	162点

2. 奉仕活動実績

505点（内訳 福祉 18点 ナルク活動 242点 めざめ活動 181点
会報手配り 64点） 奉仕延べ人数 132人 奉仕純人数 65人

3. 会員の動向（1月15日現在）

男 104名 女 211名 合計 315名 230所帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 159名 若江岩田地区 78名 ゆめ地区 63名
大東地区 10名 その他 5名

新入会員ご紹介

平成30年1月度

敬称略

みやもと すずむ

宮本 進 布市町

みやもと ひさえ

宮本 久恵 布市町

たなか けいこ

田中 啓子 出雲井町

たなか かずひこ

田中 和彦 出雲井町

うえだ ひさこ

植田 久子 上四条町

うえだ よしお

植田 義雄 上四条町

よろしくお願
いいたします

2018

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(2018/2/16~3/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
2	16 金	認知症予防	手芸	街かど
	19 月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
	20 火	運動機能向上	習字	街かど
	21 水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
	23 金	認知症予防	はがき絵	街かど
	26 月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
	27 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
	28 水	運動機能向上	手芸	街かど
3	2 金	認知症予防	習字	街かど
	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	運動機能向上	マーじゃん	街かど
	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

指をいたわる

「湯水で手浴、しもやけ防ぐ」

痛くてかゆい指先のしもやけは、寒風にさらされたり、冷水に触れたりして血行が悪くなることが原因だ。

手の血行促進のために簡単にできるのが、湯と水の「交互手浴」という方法。

両手を浸せる大きさのボウルや洗面器を2つ用意し、一方に42度くらいの湯、もう一方に水を張る。それぞれ30秒ずつ、10回ほど交互に手を浸すうちに、指先がポカポカとしてくる。

この後、手荒れ予防に保湿クリームを塗るのを忘れずに！

また、日頃から体を温める食習慣を心がけるといいそうです。ショウガやニンニク、タマネギなど辛みのある食材には体を温める性質があるので、今の季節にお勧めだそうです。

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」理事長村尾宏

街かどデイ・お問い合わせ電話&FAX

072-980-7040

あなたの周りの人は大丈夫ですか？



高齢者に多いセルフネグレクトとは？

セルフネグレクトという言葉を知っていますか？セルフネグレクトとは、日本語に訳すと「自己放任」という意味です。自分の意思で、食事や、衛生管理を行わず、身なりなどにも無頓着になり、他者に対して援助も求めようとしない状態のことを指します。一般的な原因としては失望や虚無などで何に対してもやる気が起らないようになってしまふことです。

最近では、高齢者のセルフネグレクトが多くなっています。自分の意思とは別に、うつ病や認知症によるケースも発生しており、一人暮らしなどの場合に多く見られます。そのため、自分だけでは生活していけない状況なのに、施設などにも入居しようとせず、誰にも助けを求めようとしない状態になります。

高齢者で介護が必要な場合は、「地域包括支援センター」に問い合わせてみてください。

(介護のほんねニュースより2014)

2月～3月行事予定表

2018年 2月16日～3月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
2	16	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	19	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火	ケア委員会	10:00～11:30	めざめ事務所
	22	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	24	土	イコーラムフェスタ「各団体自己紹介」	13:00～14:30	希来里
	25	日	イコーラムフェスタ「出前サロン」	10:00～12:00	希来里
	26	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	28	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	28	水	北河内エリア会議	13:30～17:00	寝屋川エスポアール
3	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	12:30～15:00	希来里
	6	火	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	8	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	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	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	15	木	3月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所

おしらせ

* イコーラムフェスタの案内チラシを会報とともに配付されます。カラー印刷ではないのですが、時間確認にお使い下さい。

* めざめの三つ折り案内チラシができました。会報とともに配付いたします。めざめの紹介に利用していただけるようにコンパクトに作成しました。事務所にたくさん用意していますのでお知らせ下さい。イコーラムフェスタでも配布の予定です。

* 「人と人、時間や時代を結ぶ文化芸術の祭典」
第28回東大阪市民文化芸術祭が東大阪アリーナで、2018年3月2日～4日の予定で展示、舞台が行われます。
八戸ノ里駅よりシャトルバス運行（20～60分間隔）

編集後記

雪が降ったり、怖いニュースもあって、余計に寒いけど、大声で歌ってみよう。

「きーたかぜふきぬく さむいあさも ころーひとつであたたかくなる・・・」吉永小百合の「寒い朝」

そう、心ひとつで、物事は変わる。あの人のせいだ、これのせいだ、コタツに潜って愚痴を言っても仕方がない。

今日の用事を見つけて済ませてしまおう。きっと体も暖まるし、心もすつとする。

ついでにだれかに温かい優しい笑顔を分けてあげよう。(K)