

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 3月号 No. 237

報告

イコーラムフェスタ

平成30年2月24日(土)、25日(日)の2日間、希来里6階の東大阪市立男女共同参画センター「イコーラム」で行われたフェスタ。「男女共同参画社会基本法」の基本理念を踏まえ、女性と男性が互いにその人権を尊重し、性別にとらわれないことなく一人ひとりの能力と個性が十分に活かされる社会の実現をめざすための活動を行う拠点施設です。市民の立場でイコーラムの事業を推進する事業推進委員と、イコーラムを活動拠点とする登録団体が協働して、市民と交流し、ふれあい、学ぶ催しを2日間にわたって開催されました。

1日目

24日(土)のオープニングセレモニー

市長挨拶(代読)の後、孔舎衛中学校合唱部の美しいコーラスが披露されました。続けて東大阪市の登録団体の活動紹介が行われました。

我がNALCめざめも16番目に登場し、森田副代表がNALCの理念を紹介しました。「自立・奉仕・助け合い」について、わかりやすく丁寧に説明され、一般の人にもよく理解されたと思われます。

その後、映像作家・保山耕一さんの講演会において、ガンで余命宣告を受けた後、奈良の美しい四季の映像を作成され、それが上映されました。約2時間半の非常に美しい映像を楽しむことができました。(S・T)



2日目

25日(日)10:00~12:00 めざめ「出前サロン」の報告

／コミュニティカフェ推進委員会より

いつもは、毎月第1、3土曜日にナルクめざめ事務所でやっている「おしゃべりサロン」ですが、希来里イコーラムフェスタに「出前サロン」として参加しました。いつものメンバーに加えて、久しぶりにお目にかかることのできた会員もおられ、たいへん話がはずんでいました。また、入ってはみたものの何をすればよいのか最初は戸惑われていた一般の方が、しばらくするとすっかりなじんで話をされている光景もみられました。



利用者でいっぱいの「出前サロン」の様子

おかげさまで、スタッフ・関係者を含めて29名の方が利用くださり、楽しい時間を過ごしていただくことができました。ありがとうございました。(T)

参加者の感想から：、ホールで発表される「マジック」の方々も見てほんわかとした雰囲気でお話しできました。集まることの大切さを感じました。(T.T.)



宣伝活動用のボードを片面使用させてもらい、三つ折りチラシや会報、新聞、写真など展示しました

イコーラムでは31団体が活動しています。うち22団体が参加し、体験教室や展示物、スタッフの会話などでそれぞれが広報宣伝をしていました。ホールでは映画会や吹奏楽部の発表など幅広く実施され、参加者それぞれが楽しめるフェスタとなりました。

ケア委員会だより

3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	第1火曜日 午後2時から4時まで

皆様何か困っておられる事ありませんか、そんな時いつでもナルクめざめ事務所にお電話ください。一緒に解決方法探しませんか？

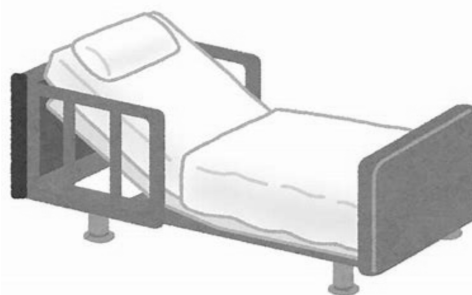
ある日の出来事

先日、ある高齢の会員の方ですが、月に一度は医院に受診されていましたが、ここ一週間ほど前から何となく元気が無く食欲も無く、ケアマネージャーさんや皆さんが心配されていきました。他市にお住いの一人娘さんから「めざめ」に連絡がありました。

そして、翌朝一番に医院からのお迎えの車で受診、すぐ入院しないと駄目だと言われ、すぐに家族さんに連絡を取り、先生から説明を受けられ、即入院の出来る病院を紹介して頂きました。突然の事にそれぞれの担当が連絡と報告しあいながら、家族さんが駆けつけて下さるまで待っていました。

「もう家に帰られへん」と言われたり、不安そうにお母さんが、先に亡くなられたご主人の事を話されたので、私が「頑張らないと(仏壇の中のご主人)家で守って下さってるから早く元気になって帰りましょう・・・」と励ましました。

お部屋とベットが決まり担当医、看護師に家族さんと一緒に説明を聞きほっとした時、娘さんが「あなたの顔を見たとき良かったと思った、ほっとした。一緒に居て下さって本当にありがとう」と涙で声を詰まらせ何度もお礼を言ってくださいました。



もし、これが介護保険の事業者の立場だったら勝手な事は出来なかったでしょう。私たちはボランティア団体ですので、約束の時間預託点数は頂きますが、後はナルクのモットーである奉仕活動も出来ます。お母さんの明るいお顔を見て、今日一日の充実させて頂いた日に有り難う。

気が付いたら、もう日が暮れていました。「あぁ、のどが渇いたお腹もすいたなぁ。早く帰っておうどんでも食べよう・・・」今日はありがとう！！いろいろあったけど朝からつきそいができ、充実した日を過ごせたことに感謝です。

また家に行かせて下さいね。お家に帰られるのをお待ちいたします。

ケア委員(0)

若江岩田地区・めざまふれあい交流会にて

平成30年2月10日(土) 10時～



コミュニティカフェって何？

講師：田中幸夫 運営委員

若江岩田地区のめざまふれあい交流会が希来里6階学習室にて開催されました。

やまなみ地区、ゆめ地区はすでに行われていましたが、若江岩田地区のコミュニティ・カフェの説明会は会場などの都合で2月となりました。

めざま運営委員の田中幸夫氏を招いて、コミュニティ・カフェの説明会を行いました。田中氏は『集いの場の会』、「集いの場・居場所づくり」の事務局でもあり、理学療法士でもあります。長年の経験からこれからの高齢者の望ましい在り方に詳しい方です。

* コミュニティカフェはどのように楽しむのか？

* 何処にあるのか？

* それに運営はどうするのか？ など

体験にもとづいた様々な形のサロンやカフェを紹介していただき、おおまかな輪郭が見えてきた気がします。氏の軽妙な語り口にしばしば笑いも起り質問や体験談を交えながら和やかな雰囲気の中、「とにかく、カフェやサロンへ気軽にデビューしましょう」との合言葉で交流会を終えました。

次回4月14日(土)のテーマは「高齢者用施設の利用の仕方あれこれ」です。講師はめざま運営委員会顧問の前田正道氏です。集いの場・居場所づくりの代表でもあり、花園商店街近くでデイサービスや高齢者施設も運営されています。是非ご参加下さい。

セミナーを受けて 高齢期を迎えるために考えておくべきこと～最後まで自分らしく～



朝日新聞厚生文化事業団のセミナーを受けた。講師は、佐瀬恵美子さん(関西学院大学・桃山学院大学非常勤講師)高齢者のセミナーも3回目だそうで、次回5月は「認知症」予定。有料にもかかわらず半数近い人が男性で驚いた。

高齢期のイメージは、就学期約20年、就労期約40年、高齢期約20～40年となる。昔と違って長い高齢期のうち、亡くなるまでに介護の必要な期間は、**男性で約9年、女性で約13年**だそうだ。自分はひとりでも大丈夫だなどと言えないのだ。しかも、今後高齢者(独り暮らしも多くなり)も増え、介護者も大幅に不足する。その上、病院に入るのはまず無理、施設も不足で入れない、看取り難民が増えるという。

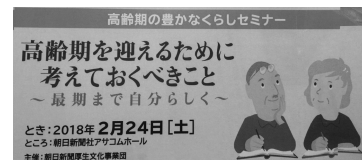
私たちが高齢期に備えるためにやるべきこと

- ① 住まいを考える＝高齢期の住まい、最期の住まいをどこに？
- ② 介護と医療を考える＝介護に備える、健康寿命をのばす、看取りに備える
- ③ 地域づくり＝認知症になっても暮らしやすく、そこで死ぬるまちづくり

考えていても、予定どおりに進むわけではないが、自分の最期のことを周りの人に伝えておく事が大切。「おまかせする」というのは、残されたものにとっては判断が難しいことで、自分の最期は自分で考えておくこと(死後事務委任(公正証書))や成年後見人などが大切である。終末期医療に関する意思を意思表示能力のあるうちに事前に伝えておく「事前指示書」というものもある。

私たちが、「明るく死を学び、死を語る」ことは重要である。学びながら準備していくこと。エンディングノートもいいのだが、書くのはそう簡単にはいかないもので、少しずつ進めたい。自分の情報、もしもの連絡先、資産情報、保険、クレジットカード、葬儀のこと、延命措置の希望、パソコンのパスワード…書き出せばいくらでもある。

尊厳をもって暮らすまちづくりへ ・生きるにいい街 ・老いるにいい街 ・死ぬにいい街



第四回NALC北河内エリア会議からの報告

寝屋川拠点「かづきの会」が幹事にて2月28日（水）に寝屋川市立 エスポアールに於いて開催されました。今回は各拠点の活動・近況報告に加え、生活支援総合事業の取組とその後の経過との議題があるため「めざま」から堂前代表、森田副代表と共に“めざま訪問型お助け隊”委員長北村が出席させて頂きました。

出席拠点は、7拠点のうち寝屋川、枚方、交野、四条畷、東大阪・大東の5拠点でした。現在、生活支援総合事業の取り組みは、枚方（サービスA）及び（サービスBの）寝屋川と東大阪の3拠点です。それぞれのサービス内容は、各市によって違っているため、東大阪市が使っている生活援助サービスと助け合いサービスという呼称が使えません。例えば、東大阪市の生活援助サービスは1回、45分、助け合いサービスは、15分ですが、枚方の「生活援助訪問事業」と寝屋川のサービスBはどちらも1時間です。寝屋川の支援者資格については、事務所に養成講座の受講修了者1名が居て、その教育を受けた人なら養成講座を受けなくてもサービスに従事できるようです。サービスの料金、給付金についても全く違っているため理解するのに注意が必要です。

同じサービスB（担い手の中心はボランティア）を初年度から開始されている寝屋川市拠点のサービス料金は、同地域の他のボランティア団体からの働きかけで、1時間800円に統一されたようです。この金額は、東大阪市のワンコインと偶然にも一致しています。本人負担が、サービスAの団体より高いためなのか、現在までサービス実績は、1件しかないとの報告でした。

枚方の進捗状況は、担い手が高齢生協とナルク（シルバー人材センターは、総合事業に活動されていない。）の2業者だけのため需要が多く、要望に応えられていない状況とのことでした。2017年12月現在実績は、利用者30名（延べ120件）、支援者26名です。最低でも利用者60名まで伸ばし、収支バランスを取りたいとの報告がありました。

参考として、東大阪市の生活援助サービスの登録団体は、2017年10月現在99社、助け合いサービス6団体です。めざま訪問型お助け隊の現在までの実績は、利用者1名、支援者1名、15分延べ18回（4.5時間）です。

次の第五回北河内エリア会議の開催（9月予定）幹事は、輪番制で「めざま」と決まっています。皆様何卒ご協力の程よろしく申し上げます。（北村憲正）

事務局だより

1. 時間預託活動実績（1月分） 提供純人数 33人 サービス利用人数 16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	21人	3人	2人	7人	8人	41人
点数合計	71点	6点	6点	16点	51点	150点

2. 奉仕活動実績

491点（内訳 福祉 10点 本部業務 290点 めざま活動 103点
会報手配り 88点） 奉仕活動延べ人数 106人 奉仕純人数 65人

3. 会員の動向（2月8日現在）

男 106名 女 211名 合計 317名 231所帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 163名 若江岩田地区 77名 ゆめ地区 62名
大東地区 10名 その他 5名

2018

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(2018/3/16~4/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
3	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	春分の日 お休み		
	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
	29 木	たのしも会フェスティバル グリーンガーデンひらおか		
	30 金	認知症予防	自由の日	街かど
4	2 月	認知症予防	パソコン	街かど
	3 火	認知症予防	はがき絵	街かど
	4 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ
	6 金	運動機能向上	習字	街かど
	9 月	認知症予防	パソコン	街かど
	10 火	認知症予防	抹茶	街かど
	11 水	認知症予防	手芸	街かど
	13 金	運動機能向上	朗読	街かど

「おしらせ」

**みんなであたのしも会
フェスティバル
3月29日(木)**

今年には街かど設立18周年を迎えます。今まで大勢の方々の参加をいただき、グリーンガーデンひらおかでの楽しい花見会を開催してきました。しかし、グリーンガーデンは今年の3月31日をもって閉館となります。そこで、思い出多いグリーンガーデンにおいて、楽しい一日を過ごそうと「たのしも会フェスティバル」を計画しています。運がよければ桜の花もひらいてくれるかな？と期待していますので、皆さまも今から3月29日(木)に予定を入れておいて下さい。

「みんなであたのしも会」・お問い合わせ電話&FAX 072-980-7040

新入会員ご紹介

平成30年2月度 敬称略

- 藤弘 和彦 額田町
ふじひろ かずひこ
- 藤弘 恵津子 額田町
ふじひろ えつこ
- 川元 みさを 中石切町
かわもと
- 中森 英子 額田町
なかもり ひでこ

どうぞよろしくお願ひいたします

同好会だより

- * パソコン同好会(再開)
お休みしていましたパソコン同好会を4月より再開いたします。
日時: 第2、第4水曜日 10時~12時
場所: 希来里6階
- * 囲碁・将棋同好会
当分の間、第4水曜日のための活動となります

3月～4月行事予定表

2018年 3月16日～4月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
3	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
	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	希来里
	31	土	お元気コール懇談会	13:30～15:30	めざめ事務所
4	2	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	6	金	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	11	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	11	水	パソコン同好会(再開)	10:00～12:00	希来里
	11	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	12	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	12	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	14	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	未定
	14	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	14	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館

おしらせ

運営委員を募集します

* 6月23日(土)の総会準備が始まっています。新代表の選定を模索中です。運営委員に希望される方、推薦される方をお知らせ下さい。イベント、新規同好会、助け合い、奉仕活動、、、こんなこと、あんなこと、してみようかなと思われる方をお待ちいたします。

* 先月号でお知らせしておりますように、「お元気コール懇談会」が3月31日(土)めざめ事務所にて開催されます。70歳以上で週に一度「お元気コール」の電話をご希望の方は事務所までお知らせください。

* 広報委員を募集いたします
 写真を撮ったり、記事を書いたり、パソコンで編集したり、そして、イベントの取材に行ったり・・・
 いろんなことに触手をのばして楽しんでみませんか？
 連絡お待ちしております。 広報委員会

編集後記

明るい春がやってきました。いろいろな企画やフォーラム、講習会、勉強会、研修会などがあちこちで企画されています。近くのサロンにも出かけてみて、情報収集をしましょう。思いがけず素敵な人と出会ったり、苦手だった人との誤解が解けたり・・・固まった考えは、雪解けとともに流しましょう。