

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 4月号 No. 238

文化財を訪ねて

4月28日（土） 生駒山麓を歩こう

生駒山のハイキングは何度も行ったけど、いろんな文化財があることはよく知らないなあ 説明を受けながらの春のウォーキングに参加してみようか

日 時：4月28日（土）9時半～12時頃
 集合場所：近鉄奈良線 枚岡駅前
 講師：山本正典さん（悠々塾歴史コースリーダー）
 持ち物：水筒など、天候に合わせた服装や帽子なども
 参加費：200円
 申込：4月26日（月）までに、めざめ事務所へ

見学予定コース（約2.5km）

- ① 枚岡駅前の道しるべ（トイレあり）
- ② 枚岡神社 中臣・藤原氏の祖神をまつる 河内一の宮
- ③ 枚岡梅林 明治14年より
- ④ 姥ヶ池 井原西鶴の作品に登場
- ⑤ 八木寺跡 十三仏板碑信仰
- ⑥ 勸成院 芭蕉句碑 文化財2点
- ⑦ 枚岡公園 昭和13年開設（トイレあり）
- ⑧ 重願寺 近松門左衛門の作品に登場
- ⑨ 楠木正行首塚（山麓会館トイレあり）

額田駅へ 解散



* 天候に合わせた服装や飲み物の用意をお願いします

4月24日（火）「パソコン勉強会サロン」を開催します

もう一度パソコンの勉強がしたい、これから始めてみたい、こんなことが聞きたい、一度見学に行きたい・・・

とにかくどんなことができるか、サロンの始めることになりました。講師は外部からボランティアで来て頂きます。

この機会に一度ご参加ください

日時：4月24日（火）午後1時半～3時半

場所：東体育館 第1研修室

持ち物：持っている方はご自分のパソコン

費用：200円

（会場費の分担など）

申込：めざめ事務所まで

（担当：北村博子）



ケア委員会だより

4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 (稲葉)	70歳代後半女性	掃除	相談させていただきます

時間預託活動報告 (1月、2月の2ヵ月分合計)

めざま大分類	会員名	点数	会員名	点数	合計	提供内容
1, 家庭内外の仕事	恵原健一郎	4	堂前珠吉	1	5	住宅修繕、庭の手入れ他
2, 家事援助	安土早苗 安達和子 安藤純子 伊藤章子 井野美千代 大川百合子 奥田政子 川部ひろみ 北村憲正 木村光子	22 1 6 6 10 2 4 3 6 4	高嶋洋子 田中美智子 辻田ひろ子 土田加珠子 西野多美子 藤田百合子 府道真知子 松尾妙子 安河内チエ	8 4 4 2 8 2 14 2 24	132	医療機関との連絡・外出 介助・住宅掃除・買い物・ 食事作り・配膳・後片付 け他
3, 介助・介護	北村憲正 酒井直子	4 2	平井淑子	2	8	ボランティア提供 (送迎)
5, サポート活動	浅井五月 伊藤健一 伊藤章子 上嶋正子 大川百合子 北村憲正 北村博子 木下澄江 酒井直子 坂谷節子	6 3 3 8 1 16 4 6 2 3	佐野俊雄 立石トシ子 堂前珠吉 西村龍太郎 乗上美栄子 平井淑子 増田啓子 松尾清二 三角喜久雄 森田興治	8 4 41 4 4 3 10 17 13 1	157	コーディネート、事務所 作業、事務所当番、会報 の作成、講師他
総計					302	

活動会員名と活動実績を掲載しました。なお、大分類の「4, 子育て支援」の活動はありませんでした。

コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ

「おしゃべりサロン」平成29年度・報告と30年度・計画について

／ 委員長・田中幸夫

昨年10月から運営してきました「おしゃべりサロン」ですが、2/25のイコーラムフェスタ「出前サロン」を含めて計13回の開催、のべ人数は142人+「出前サロン」時の29人の計171人、実人数は39人+「出前サロン」時のみの17人、計56人の方にご参加、ご利用いただきました。本当にありがとうございます。材料代などの支出を除いて12,299円の余剰金が生まれましたので、事務局に寄付することができました。重ねてお礼申し上げます。



写真は、10/21「おしゃべりサロン」の様子です

平成30年度も引き続き、毎月第1・3土曜日の10:00～15:00に開催します[おことわり…5/5と11/3の祝日はお休みにします]。みんなで知恵を出し合って、楽しい「サロン」を続けていきましょう！今のところ、筋力アップ体操の実施やハンドマッサージ・スマホ操作の講習会などが、プログラムや催しの候補にあがっています。皆さま方の意見や提案をお知らせください。

開催場所は、NALCめざめ事務所[東山町14-16-105、近鉄新石切駅から徒歩でゆっくり歩いて10分、額田駅から徒歩でゆっくり歩いて15分]、料金は飲み物(コーヒーなど)1杯100円(お茶菓子付き)です。是非、一度お立ち寄りください。

※ お問い合わせは、事務所までお願いします。
(電話とFAX: 072-975-5039)

報告

お元気コール懇談会開催

3月31日(土) 13:30
～15:30 事務所にて



お元気コールの登録者19人中、田邊・西村・大窪各氏が参加され、スタッフ6人とともに懇談会を開催しました。

最初に松尾さんの司会のもと、平成29年度は延763回のコールを行ったことが紹介され、続いて堂前代表の挨拶がありました。北海道の中標津拠点の独り暮らしの会員の見守りを始められ、ナルク新聞に載り、めざめも検討し、週1回事務所当番が電話連絡を始めた。最初は30人ほど希望があったが、施設等に入るなどで断る人も増えた。

次いで、この制度の理想な形ではとの問いで、独り暮らし会員の近所の会員が2～3人で定期的に訪問するという意見もあった。参加された3人の方は、この制度を喜んでいると意見を述べられました。

また、電話をかける側の意見として、電話に出られたとき、元気な声を聴くと嬉しくなりますが、留守電を忘れて外出されると、何回も電話をかけ、心配するので、忘れないでほしいとのことでした。この懇談会は良い意見交換の場となりました。(事務局・S)

ケア委員会へ寄付金を添えてお手紙を頂戴しました

今日わ。母が生前お世話になり、有りがとうございました。
私の気持でわずかで少ないですが、活動資金に使って頂ければ幸いです。
誠に有りがとうございました。

3月17日

新入会員さんこんにちは

植田久子さん（上四条町在住）



島根県隠岐の島出身で、兵庫で学校へ、そして、仕事ののち東大阪に嫁いできました。双方の母親の介護や4人の子育てと、一生懸命過ごしてきました。子育て中に着付けを学びに学院に通いました。

現在は、夫と二人暮らしですが、自分の家で着付けのお仕事をしたり、瓢箪山の梅上さんでも着付けのお手伝いをしています。

数年前には胃の手術をして少しやせましたが、今はだいぶ回復して、体重も増えつつあります。一度に食べられないので、お友達のうちと一緒に食事をいただくこともあり有り難いです。

また、めざま会員でもある山本昌子さんを講師に、月に一度、自宅で習字教室を開いて習っています。山本先生から「秋峯」という名前をいただいて、先日展覧会にも出品しました。冊子に自分の作品が出てとてもうれしかったです。もっと時間ができたら、手芸もしたいなと夢は膨らみます。いろいろありましたが、今は楽しく幸せな毎日です。よろしくお願いたします。

新入会員ご紹介

平成30年度3月度 敬称略

こうだ ゆき
甲田有希

東石切町

よろしくお願いたします

「新入会員研修会」の予告

ナルク・めざまに入会したけれど、なかなかシステムが理解しにくい。どのようにして使うのか？どんなことをしたら良いのか？

ナルクの時間預託の制度を詳しく説明いたします。6月23日（土）には総会がありますので、日程は、7月28日（土）となっています。会報6月号に詳しく掲載いたしますので、ご参加お待ちいたします。

事務局だより

1. 時間預託活動実績（2月分） 提供純人数 34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	20人	1人	2人	7人	11人	41人
点数合計	72点	3点	6点	14点	55点	150点

2. 奉仕活動実績

413点（内訳 福祉 19点 本部業務 236点 めざま活動 83点
会報手配り 75点 奉仕活動延べ人数 98人 奉仕純人数 64人）

3. 会員の動向（3月20日現在）

男 105名 女 213名 合計 318名 231世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 164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(2018/4/16~5/15)

開所日		当日の主な催し物		開催場所	
		午前	午後		
4	16 月	認知症予防	パソコン	街かど	
	17 火	認知症予防	習字	街かど	
	18 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ	
	20 金	運動機能向上	手芸	街かど	
	23 月	認知症予防	パソコン	街かど	
	24 火	認知症予防	ちぎり絵	街かど	
	25 水	認知症予防	手芸	街かど	
	27 金	運動機能向上	はがき絵	街かど	
	30 月	振替休日			
5	1 火	認知症予防	はがき絵	街かど	
	2 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ	
	4 金	休み みどりの日			
	7 月	認知症予防	パソコン	街かど	
	8 火	認知症予防	抹茶	街かど	
	9 水	認知症予防	手芸	街かど	
	11 金	運動機能向上	朗読	街かど	
	14 月	認知症予防	パソコン	街かど	
	15 火	認知症予防	習字	街かど	

骨粗しょう症

(食生活、運動で予防を)

人の骨の量は成長とともに増えて、20歳頃にピークを迎え、40歳頃から減り始めます。とくに女性の方は、閉経後に急激に減りますから予防が欠かせません。

食事は骨の材料となるカルシウムの多い食品であるヨーグルト・チーズ・小魚などや、ビタミンDが多い、サケ・ウナギ・秋刀魚などのほかに、ビタミンKを多く含む、納豆・緑黄色野菜も良いと言われていま

す。運動が骨粗しょう症の予防になるのは、筋肉を動かし骨に適度な負荷をかけることが、骨の新陳代謝を促しカルシウムを定着させるからです。

皮膚に日光を当てると、体内でビタミンDが作られるので、適度に昼間にウォーキングやジョギングをするのは一石二鳥になります。

「みんなであたのしも会」・お問い合わせ電話&FAX

072-980-7040

報告

街かど・お花見フェスティバル

3月29日(木)



気温22度、5月並みの陽気だった3月29日に、「街かどデイハウスみんなであたのしも会フェスティバル」が、グリーンガーデンひらおかで開催されました。

会場まで行く道は桜が満開で花のトンネルとなり、桜の下で花びらが風に舞いこれが春爛漫かと感嘆しました。

会場では午後、参加者が4つのグループになり輪っかを送っていくゲームや新聞広告用紙を丸めてボールにしたものを箱に投げ入れるゲームに歓声を上げ、最後はビンゴゲームです。景品は色とりどりの鉢植えのペゴニア、プリムラ(サクラソウ科)で、これも鉢いっぱい満開です。花に囲まれた楽しい春の1日となりました。(N.S.)

4月～5月行事予定表

2018年 4月16日～5月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
4	16	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	17	火	ケア委員会	10:00～11:00	めざまめ事務所
	19	木	4月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	20	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	21	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	23	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	25	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	25	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	26	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	28	土	歴史探訪(枚岡神社～額田)	9:30～12:00	枚岡駅集合
	30	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
5	2	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	7	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	9	水	大東地区ふれあい交流会・ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	9	水	めざまめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざまめ事務所
	9	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	10	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	10	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	12	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	12	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	12	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	(予定) 市民多目的センター
	14	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
15	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざまめ事務所	

おしらせ

* 4月24日(火) 13時半より東体育館にて、「パソコン勉強会サロン」が初めて開催されます。見学だけでも結構ですどうぞお越し下さい。(詳しくは1面にて)

* 4月28日(土) 歴史探訪ウオーキングがあります。たくさんのご参加お待ちしております。(詳しくは1面をご覧ください)

* 前にもお知らせしておりますように、「めざまめ総会」は6月23日(土)を予定しております。詳しくは、5月号の会報にてお知らせいたします。

編集後記

会報2月号でお知らせした枚岡医師会主催の「緩和ケアフォーラム」3/24に参加してきた。めざまめからの参加者も多くうれしく思った。特別講演は専門的だったが、後半の音楽法話は身近なお話でわかりやすく心にしみた。

街かどデイハウス「みんなでのしも会フェスティバル」3/29はこの上ないお天気で桜も満開だった。今年は例年より早めの桜で、素晴らしいお花見フェスティバルになった。

元気にイベントに参加できることは有り難いことと思う。情報収集も大切。

5月12, 13日には、「第41回東大阪市民ふれあい祭り」が開催予定。(k)