

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 5月号 No. 239

## 6月23日(土) 第23回「めざめ」定時総会 ご案内

めざめの定時総会を下記の通り開催いたします。  
出欠のはがきをめざめ会報5月号と一緒にお届けいたしますので、必ず返信いただきますようお願いいたします。6月5日を締め切りといたします。

### 記

日時：平成30年6月23日(土) 10時開会

場所：東大阪市立東体育館 3階大会議室  
近鉄奈良線瓢箪山駅 北へ約650m

内容：第一部 定時総会 (運営委員会改編時期)  
昼食 めざめが用意いたします

第二部 講演会 「転倒予防のための勉強会」  
講師 田中幸夫さん (理学療法士・めざめ会員)



pixta.jp - 32362825

### 引き続き めざめ運営委員を募集しています

先月号にて新しい運営委員会メンバーを募集しましたが、今のところ やまなみ地区から応募者がありますが、若江岩田地区、ゆめ地区からの応募者がありません。現在の運営委員メンバーについても「やまなみ地区」に偏っていますので、新体制編成のこの機会に是非ともご参加頂きますようお願いいたします。また、皆様からご推薦される人がありましたら、事務所までご連絡頂けますようお願い申し上げます。自薦他薦は問いません。  
(担当 北村憲正)

### 活動中の 同好会ご紹介

卓球同好会	毎月曜日(第1週除く)	13:00~16:00	西岩田自治会館
習字同好会	第1月曜日	12:30~15:00	希来里
手芸同好会	第2・4木曜日	12:30~15:00	希来里
囲碁・将棋同好会	第4水曜日	10:00~16:00	めざめ事務所
パソコン同好会	第2・4水曜日	10:00~12:00	希来里
カラオケ同好会	第3金曜日	13:00~16:00	まねきねこ新石切

# ケア委員会だより

## 5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 (稲葉)	70歳代後半女性	掃除	相談させていただきます

## こんな提供活動をしています

### 手摺の取り付け



左の写真：施工前

右の写真：施工後 短いのは上と下に45センチ長さのもの2本。階段用の長いのは約3メートルのもの1本。計3本取り付けました。利用者に喜んでもらえました。

昨年の12月に自宅の階段の手摺を取り付けて欲しいとの依頼を受けて、12月4日に下見がてら訪問し、一度介護保険からの助成が受けられないか、地域包括センターに問い合わせ、助成されないのを確認の上、ナルクの時間預託を利用して戴いた案件です。

私自身は、大工の経験はなく、工事現場や工場管理の経験から多分できるだろうとの判断でお引き受けしました。この工事の要点は、全体重の荷重が1点に集中しないよう、仮に集中しても耐えられる強度を持たせ取り付けることでした。それと作業場所が狭いため現場で型紙を取って、持ち帰ってその型紙に合わせて裁断加工し、現場で取り付けることとしました。3月28日採寸と下地の支柱探し、翌日材料の購入と加工、3月31日取り付けとお手持ちの時間預託点数4点をご利用頂きました。(提供者：北村憲正)

## こころ和む奉仕活動

ナルクは、自立、奉仕、助け合いをモットーに夫婦で参加できるボランティア団体です。私は左足股関節機能全廃の障害がある為に、現在、毎月4回のボランティア支援を受けて、皆様に助けて頂き幸せに暮らしております。支援の方がお帰りになった時、自然に感謝の気持ちが込み上げ、心の中で両手を合わせております。

こんな状況の中、私にも何かボランティア活動ができることはないだろうか？と考えるようになりました。自分が元気で生きていく限り、人様のお役に立ち、自分の生きがいくくりにもなるし、意義のある生き方ではないかと思うようになりました。

そして、とうとう今年の3月から月1回の奉仕活動として「ときめき苑」ハンドマッサージに行かせて頂くことになりました。わずか1時間ではありますが、6～7人の方々と楽しくお話をしながら一緒に過ごす時間はこころ和む1時間です。一人でも喜んでいただけたら望外の喜びで有ります。これからも、いささか乍ら奉仕活動に関わって参りたいと思います。

(飛田リエ子)

# 報告 文化財を訪ねて 生駒山麓を歩こう

4月28日(土)9時半に近鉄奈良線枚岡駅前、19名が集合して出発。  
歴史の解説には山本正典さん(東大阪市悠々塾歴史コースのリーダー)が、彼が前もって用意して下さった地図と解説書を見ながら、まずは駅前の「道しるべ」の由来から。



枚岡神社に入り、河内一の宮としての解説を聞きながら、単に歩いて通り過ぎるのはちょっと違った楽しみがありました。こんなに身近に神話の世界まで思いの馳せることのできる場所があるなんて・・・ちょっと気味の悪い「姥(うば)が池」、狭い道を行くと「八木寺跡」十三仏板碑が祀られていて、お供えのお水も13個ありました。

枚岡神社の宮司さんが畑で指示されているところに遭遇、お供えの為に無農薬の米や野菜を作っておられるのだそうです。幸いなことにいろいろなお話も伺うことができました。

芭蕉句碑は残念ながら読めません。山津波で3つに折れたとのことでした。

生駒山麓は上の方まで家がたくさんあり、そういう心配もあるのだなと思いました。

ちょっと疲れたので、重願寺(浄土宗)の前で腰掛けさせて貰って記念撮影。大阪の町中を一望できるほどの景色です。昔は一面海だったんだなと想像できました。

楠木正行首塚は家々が近く、前からは見ることはできませんでした。

額田駅前の公園でお別れです。お天気に恵まれ、うらかな風に後押しされての歩きは素晴らしいものでし



## 報告&募集 パソコン勉強会サロン

東大阪市立東体育館で初めての「パソコン勉強会サロン」を、4月24日(火)に開催しました。講師の川崎隆治さんは、イコーラムフェスタで「男の料理教室」を宣伝されているときに出会いました。パソコンにも興味があるとのこと。

めざめには既に「パソコン同好会(希来里にて)」が活動しています。これとは別に、初心者向けにパソコンを勉強したい有志の集まりとして立ち上げることになりました。

有料の教室のように決まったことをこなすのではなくて、各自の希望に応じたことをやっていきたいと思います。ということで始めました。

参加者は全部で8名。あいにくの雨の中、パソコン持参で来て頂きました。自分のできない部分を教えて貰ったり、教えたり・・・教えることは学びにもなります。

次回は、5月11日(金)9時半から、同じく東体育館第2研修室にて。月に1~2回のペースを予定しています。

参加ご希望の方は、事務所までお知らせください。  
会費200円(部屋代など)、担当=北村博子



講師 前田 正道 めざまめ顧問  
めざまめ岩田地区交流会 30. 4. 14 希来里 6 階学習室にて

○岩田地区交流会で前田正道めざまめ顧問を招いて、「高齢者施設の選び方、留意すべきこと」についてお話を頂きました。前田氏は高齢者施設を経営、それに加えて熱心な地域活動家。したがって話は具体的でわかりやすく多くの事例もあり、あっという間の1時間半でした。出席者に感想を聞きますと「たいへん参考になった、諸々の施設の勉強ができた」「余裕を持って将来を考えられる」「施設見学の見どころもわかった」等々うれしい感謝の声が聞けました。(森田興治)



## 老人ホームを選ぶときの3ステップ

1. 老人ホームの情報を収集する・・・暮らしたいと思う地域の自治体の窓口にお問い合わせれば老人ホーム・介護施設が一覧になったものを手に入れられる
2. 資料・パンフレットを取り寄せて検討する・・・より具体的な情報が載っている資料を入手
3. 見学・体験入居する・・・パンフレットでいいなと思っても実際にはイメージと違うことがあるので複数の施設の見学・体験入居をすると良い。ナルクの奉仕活動（ハンドマッサージなど）に参加していろいろな施設に出入りするのによい方法。

### 施設の種類（医療依存度の低い順に）（みんなの介護ホームページより）

- ・シニア向け分譲マンション ・ケア付き高齢者住宅 ・健康型有料老人ホーム ・ケアハウス
- ・グループホーム ・サービス付き高齢者住宅 ・住宅型有料老人ホーム ・特別養護老人ホーム（特養）
- ・介護付き有料老人ホーム ・介護老人保健施設（老健） ・介護療養型医療施設

## 事務局だより

1. 時間預託活動実績（3月分） 提供純人数 32人 サービス利用人数 10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	3人	2人	7人	11人	42人
点数合計	63点	4点	6点	17点	59点	149点

2. 奉仕活動実績

492点（内訳 福祉 24点 本部業務 268点 めざまめ活動 116点  
会報手配り 84点） 奉仕活動延べ人数 123人 奉仕純人数 72人

3. 会員の動向（4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(2018/5/16~6/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
5	16 水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
	18 金	運動機能向上	手芸	街かど
	21 月	認知症予防	パソコン	街かど
	22 火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	23 水	認知症予防	手芸	街かど
	25 金	運動機能向上	はがき絵	街かど
	28 月	認知症予防	パソコン	街かど
	29 火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	30 水	認知症予防	自由日	街かど
6	1 金	運動機能向上	習字	街かど
	4 月	認知症予防	パソコン	街かど
	5 火	認知症予防	はがき絵	街かど
	6 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ
	8 金	運動機能向上	朗読	街かど
	11 月	認知症予防	パソコン	街かど
	12 火	認知症予防	抹茶	街かど
	13 水	認知症予防	手芸	街かど
	15 金	運動機能向上	手芸	街かど

筋肉量を増やし  
免疫力アップ!

平熱とは36.5~37.1度であると言われて  
いるが、最近、平熱が36度以下の人も  
増えている。体温が低いと感染症に  
かかりやすくなります。  
一般に体温が1度上がると免疫力は30  
パーセント増すとされています。  
血流が良くなり免疫をつかさどる白血  
球の動きが活発になり病気に成りにく  
くなるのです。健康的に体温を上げるに  
は、筋肉量を増やす運動が一番です。  
筋肉の70パーセントは下半身にあるの  
でウォーキング等がいいでしょう。

健康的に体温を上げるポイント

- ・適度な筋トレで筋力アップ
- ・入浴、カイロ等で上手に保温
- ・体を冷やす食べ物に注意
- ・睡眠不足に気をつける
- ・ストレスをためない
- ・規則正しい生活

正木初美(正木クリニック院長)

「みんなであのしも会」・お問い合わせ電話&FAX 072-980-7040

エンディングノートって何? もしもの時に役立つノート

エンディングノートとは、**高齢者**が人生の終末期に迎える死に備えて自身の希望を書き留めておく**ノート**。

自身が**死亡**したときや、判断力・意思疎通能力の喪失を伴う**病気**にかかったときに希望する内容を記す。特に後者の内容を、事前指示と呼ぶ場合がある。

書かれる事柄は特に決まっているわけではなく任意であるが、主に

- ・病気になったときの延命措置を望むか望まないか
- ・自身に**介護**が必要になった際に希望すること
- ・財産・貴重品に関する情報
- ・葬儀に対する希望
- ・相続に対する考え方
- ・プロフィール・**自分史** **家系図** などがある。

法的効力を有する性格の文書である**遺言**とは異なり、存命中や死後の家族の負担を減らすことを目的としている。



# 5月～6月行事予定表

2018年 5月16日～6月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
5	15	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	17	木	5月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	18	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	21	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	23	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	23	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	24	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	28	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	30	水	ナルク本部総会全国代表者会議	13:00～	エルおおさか労働会館
6	2	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	6	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	9	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	市民多目的センター
	11	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	13	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	13	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	13	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	14	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	14	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	15	金	総会資料印刷日	10:00～12:00	めざめ事務所
15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切	

## おしらせ

\* 「集いの場・居場所ガイドブック」2018東大阪版が3月末にできあがっています。めざめ顧問の前田正道さんが制作委員会代表として作成されました。事務所玄関にありますのでご一読下さい。街かど「みんなでののしも会」が掲載されています。

\* ナルクのエンディングノートの在庫が少しあります。玄関に見本を掛けています。ご希望の方は事務所までお知らせください。

\* 「おしゃべりサロン」第1、第3土曜日10時からめざめ事務所で開催中。一度おいでください。



## 編集後記

春の大型連休の初日に「文化財を訪ねて 生駒山麓を歩こう」があった。お天気もほどよく、初めて参加された方もいて、楽しい時間が過ごせた。何事も後になって考えることだが、おにぎりを持っていけばよかったとか・・・でも、家に帰ったら、やはり疲れていて、2時間くらいがちょうどよかったのかもとと思う。

もっといろいろな企画をして欲しいとの意見もある。こんなイベントはどうだろうかと事務所へ提案していただけたらたいへん有り難い。

(K)