

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 6月号 No. 240

新入会員研修のお知らせ

前年度の新入会員研修会以降ご入会された会員が19名おられます。また、前回は都合が取れず出席できなかった会員、入会は古いが再度勉強しようと思われる方は、この機会に是非ご参加頂きますようお願い申し上げます。

研修内容のハイライトは、パワーポイントを駆使してナルクの活動をイラストと写真をふんだんに使用して、分かりやすく解説いたします。(北村憲正)

★開催時期：平成30年7月28日(土)

★開催時間：10時～11時30分
(受付開始9時30分より)

★開催場所：東体育館 第1研修室

★持ち物：筆記用具



★申し込み：めざめ事務所までお知らせ下さい

6月23日(土) 第23回「めざめ」定時総会

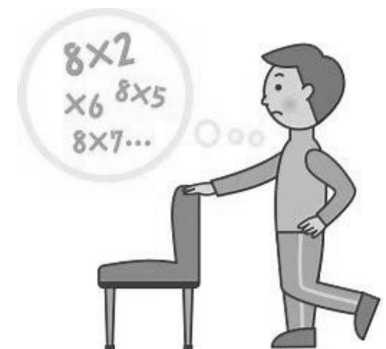
先月号でお知らせしましたように、下記の要領で「めざめ」の総会が開催されます。出欠はがきもたくさんの方に返信頂きました。ありがとうございました。久しぶりに顔を会わせてのおしゃべりに花を咲かせましょう。ご来場をお待ちいたします。

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)
昼食 めざめがご用意いたします

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)



ケア委員会だより

6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

時間預託活動をしてくださっている方々 (敬称略)

2018年3月と4月活動分

家庭内外の仕事援助と精神的援助

井野美千代、恵原健一郎、奥田政子、北村憲正、木村光子、堂前珠吉、西野多美子

家事援助

安藤純子、伊藤章子、井野美千代、植田久子、奥田政子、古賀佳子、坂谷節子、高嶋洋子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、藤田百合子、安河内チエ、他匿名2名

介助、介護

北村憲正、酒井直子、平井淑子

サポート活動

青木富子、浅井五月、伊藤健一、伊藤章子、上嶋正子、北村憲正、北村博子、酒井直子、坂谷節子、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

ケア委員会からのお願い

平素会員の皆様には、いろいろな提供活動をしていただきまして、ありがとうございます。

提供活動の例

- 部屋の掃除、洗濯
- 買い物、食事づくり
- 庭の手入れ、草ひき
- 病院の送迎、付き添い
- おしゃべり相手、傾聴
- ティータイムの同行
- 掃除当番の代行 など

他に、「こんなことしてもらえませんか？」と言う要望がありましたら、事務所まで連絡をお願いします。提供活動やコーディネーターを下さっていて、困っていることなどありましたら、ケア委員会までお知らせ下さい。

助け合いの輪が広がっていきますように！

どうぞよろしくお願い致します。(H)

コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ

総合事業「通所型つどいサービス」の担い手になってくださる方を
募集します！ / 委員長・田中幸夫



この1年半、「コミュニティカフェ」開設に向けて「勉強会」などを行ってきましたが、いよいよ東大阪市の総合事業「通所型つどいサービス」への10月からの参入を目指して、本格的な準備にとりかかります。会場、日程、プログラム、参加者はすでに確保、確定できています。

あと必要なのは、担い手になってくださる方の確保のみです。

《注・東大阪市の実施する「研修」（6時間×2日間程度）の受講が必要です（介護福祉士などの資格を持っている方、あるいはすでに研修を済まされている方は不要です）》

担い手の役割： <担い手の活動時間は、9：30～12：00を想定しています>

- ・会場の設営 [椅子・机の配置、テレビ&DVDプレーヤーの準備など]
- ・参加者の出欠確認 ・利用料の徴収 ・プログラム進行 [健康チェック、DVD操作など]
- ・記録作成 ・後片付けなど (時間預託点数1点の付与、または交通費のどちらか選択)

会場： 菱屋西公民分館 菱屋西4丁目10-22・桜橋小学校 (旧・菱屋西小学校) 南東隣
[近鉄・JR俊徳道駅から徒歩8分 (近鉄河内小阪駅から徒歩10分) です]

日程： 毎月、第2月曜日および第4木曜日の午前中 (計9回…祝日は除きます [休館日])
10月…①25日 (木) 11月…②12日 (月) ・③22日 (木)
12月…④10日 (月) ⑤27日 (木) 1月…⑥24日 (木)
2月…⑦28日 (木) 3月…⑧11日 (月) ・⑨28日 (木)

プログラム： 9：45～10：15 健康チェック
10：15～11：15 楽しくトライ体操ver.2を用いた「筋力アップ体操」
専門の理学療法士 (田中を含む) の指導あり
11：15～11：45 休息・茶話会

参加者： 上小阪中学校区の地域住民の皆さん (多くは菱屋西在住者)

⇒ 会員の皆さま方の中で「担い手にならしてもらおう」と考えてくださる方 (複数名) を募集します (全9回のうち何回かだけの参画も差し支えありません)。6月末を締切とします。

問合せ・応募は、事務所 (電話:072-975-5039) まで

お知らせ

「パソコン勉強会サロン」が同好会へ移行

不定期に東体育館で行っていましたが「パソコン勉強会サロン」ですが、7月より第4月曜日の午前にめざめ事務所にて開催する運びとなりました。(6月は30日土曜日の午前の予定)

第3回5月30日には、めざめ事務所で開催いたしました。参加者と講師が楽しく勉強できるような雰囲気作りをしていきたいと考えています。



妙好人 源左さんを訪ねて

み佛の真実の呼び声を常に聞きながら、浄らかな念佛の一生を送った源左さんに心ひかれ、静かな自然のふところ、お念佛に包まれた山根の里を、時折り訪ねるようになりました。

痛みと闘う長病みを何とか根治したく、泉質だけを頼りに選んだのが、源左さんゆかりの地だったのです。独りぼっちの不自由な療養生活の私を温かく助け、導いてくださる現代の名もなき妙好人の幾人かに出会うことにも恵まれました。み教えがそのまま生きた姿で現れてくるのは、やはり源左さんのような人を生み育てた念仏の風土ゆえでありましょう。

聞法を重ねられた願正寺へもお詣りし、生家も訪ねたりしているうちに、当時源左さんとご法味を深めあったことのあると言う老女とも遇わせて頂き、その言行のひとつひとつを語って頂くことが出来、ご縁を有難く思ったことでした。

又そのひと言ひと言は、まるで、み仏の言葉として周りに響いたことでしょう。日々の生活の中にみ教えを生かすということは大変なことです。私達はわが血のつながるところ、情のからむところでしょうか心が動かないのですが、如来様のお思召しのままに生きられた源左さんのお姿こそ、本当にすばらしいことと思います。痛みを持つ体ゆえに周りの人々にいつも心遣いを強いている様な日々で、如来様のお心には背き続けている私ですが、こんなに身近かに、源左さんと出遇えたのですから、そのご生涯を、善知識として、生かされている倅せをかみしめてまいるりたいと思っております。

福本美枝（森河内東）

ようこそと宣^のらせし源左の石碑は

こみどり
万緑の中に閑^{しづ}もりてあり

湧き水に白百合あまた匂わせて

源左さんへのたむけにせよと



因幡の源佐さんとは
浄土真宗の教えを日常的
に体現した妙好人の一人

事務局だより

1. 時間預託活動実績（4月分） 提供純人数 22人 サービス利用人数 11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	11人	1人	2人	5人	9人	28人
点数合計	46点	1点	6点	10点	53点	116点

2. 奉仕活動実績

451点（内訳 福祉 17点 本部業務 259点 めざめ活動 91点
会報手配り 84点） 奉仕活動延べ人数 113人 奉仕純人数 67人

3. 会員の動向（5月20日現在）

男 105名 女 212名 合計 317名 230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 4名

2018

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(2018/6/16~7/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
6	18 月	認知症予防	パソコン	街かど
	19 火	認知症予防	習字	街かど
	20 水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
	22 金	運動機能向上	はがき絵	街かど
	25 月	認知症予防	パソコン	街かど
	26 火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	27 水	認知症予防	手芸	街かど
	29 金	運動機能向上	自由の日	街かど
7	2 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
	3 火	運動機能向上	はがき絵	街かど
	4 水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
	6 金	認知症予防	習字	街かど
	9 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
	10 火	運動機能向上	抹茶	街かど
	11 水	運動機能向上	手芸	街かど
	12 木	観劇会 八尾グランドホテル(右記参照)		
	13 金	認知症予防	朗読	街かど



観劇会のご案内

7月10日は、「みんなでのしも会」の誕生日です。今年18年を迎えます。18周年を記念して、下記の通り「観劇会(食事、送迎バス付き)」を企画いたしました。

初めての企画です。楽しい一日になると思いますので、ご参加お待ちしております。

日 時：平成30年7月12日(木)
 集合時間：9時50分
 集合場所：新石切駅を東へ

「ブティック・トライアングル」前

目的 地：八尾グランドホテル

募集人員：30名(先着順)

参加費：3000円

(観劇、食事、送迎バス付き)

「みんなでのしも会」・お問い合わせ電話&FAX
 072-980-7040

定員になり次第締め切りとなります。

新入会員さんこんにちは



藤弘恵津子さん

この度、ヨガで一緒してました伊藤章子さんのお誘いで入会させていただきました藤弘です。皆様のお顔も、まだなにもわかっていない私ですが楽しく参加できればなと思っております。

今回、4月からスタートした「パソコン勉強会サロン」に参加させていただいて楽しい時間をすごしております。早くなれていろんなことにチャレンジできればと期待をふくらませております。

これからはいろんなことに参加できればなと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

6月～7月行事予定表

2018年 6月16日～7月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
6	16	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	18	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	19	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざまめ事務所
	21	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	21	木	6月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	23	土	第23回めざまめ総会	10:00～15:00	東体育館
	25	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	27	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	27	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	28	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	30	土	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざまめ事務所
7	2	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	2	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	4	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	7	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	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	10:00～12:00	希来里
	11	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
	12	木	手芸同好会	12:30～15:00	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
	14	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
14	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	

お知らせ

補聴器が5月11日に事務所トイレに忘れてました。お心当たりの方は事務所までお知らせください。



* H24年度版ナルクのエンディングノートはあとわずかです。特別価格500円ですが、在庫切れ次第、H27年度版は1000円となります。内容はほぼ同じです。

* 秋の講演会は、11月18日（日）午後に予定されています。講演内容は「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～」を予定しています。

編集後記

いよいよ東大阪市の総合事業「通所型つどいサービス」に参加することになり、担い手も募集されています。ボランティアできて、一緒に体操もできるとのこと。近くの方は是非、ご応募お願いします。または利用者としてご来場いただくのもいいですね。

いろいろと活動も活発になっていますが、こんなこともできたらいいなというご意見、ご要望お待ちしております。

(K)