

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>



めざめ

東大阪・大東 9月号 No. 243

「めざめ秋のバスツアー」へのお誘い

暑い夏がようやく過ぎました。いかがお過ごしでしたか？暑くて家にこもりがちだった方も、一緒にバスツアーに行きませんか。今回は初めてのバス会社でワンマンバスとなります。堺方面と近場ですが、楽しく時間を過ごしましょう。

日時：2018年11月1日（木）

出発：新石切駅 9時出発（8時50分までに藤地蔵前に集合下さい）

人数：40人（30人に満たない場合は中止になることもあります）

費用：5000円（諸般の事情により前回より少し高めです）

キャンセル料は7日前以降全額かかります）

行程：9時 新石切出発====<阪神・阪和>====明治なるほどファクトリー関西====堺（昼食・あなご膳）====かん袋・お買い物====堺市役所21階展望ロビー====新石切（15時30分ごろ到着）

申込：10月5日までにめざめ事務所にお申し込みください

電話とFAX 072-975-5039

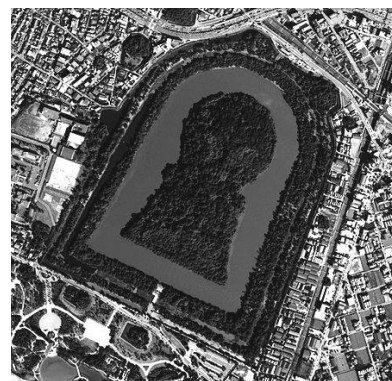
*明治なるほどファクトリー関西＝ リニューアルの工場で
ヨーグルトや牛乳のことを楽しく学べます

（高齢者にとっては大切なたべものです）

*昼食＝ シティホテル星雲荘にて堺の隠れ名物あなご料理
（はかりめ御膳）

*かん袋＝ 創業1329年有名なお菓子のお店（くるみ餅）

*堺市役所展望ロビー＝ 仁徳天皇陵などが望めます（市役所にお勤めの方のお話もあります）



ナルク・北河内エリア会議について

前から連絡しております9月21日（金）「北河内エリア会議」は、めざめを幹事拠点として開催されます。参加予定の拠点は、ナルク本部からと枚方拠点、交野拠点、寝屋川拠点、四條畷拠点が予定されています。めざめの運営委員は全員参加をお願いいたします。

場所：東大阪市民多目的センター3階中会議室1、時間：9月21日（金）13時集合のこと

ケア委員会だより

9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FAX 072-975-5039

| 地区名 | 利用者 | 提供内容 | 提供日、時間など |
|--------------|------------------|-------------|--|
| ゆめ地区 (金岡) | 80歳代女性 車いすで生活 | 掃除、洗濯、見守りなど | 毎週火曜日 14:30～15:30 毎週金曜日 14:30～16:30 |

こんな提供活動もできます

総会時アンケート結果より

やまなみ地区＝話し相手、ティータイムの同行、散歩同行、食事作り、洗濯、掃除当番の代行、庭の手入れ、草ひき、電球の交換、買い物、病院の送迎、付き添い、部屋の掃除

若江岩田地区＝話し相手、掃除当番の代行、買い物、部屋の掃除、食事作り、

ゆめ地区＝話し相手、散歩同行、洗濯、買い物、部屋の掃除、ティータイムの同行、食事作り、掃除当番の代行、庭の手入れ、病院の付き添い

「あんなことならできる」、「こんなことをして欲しい」の連絡は
めざめ事務所・ケア委員会まで

ハンドマッサージの講習会開催

ハンドマッサージは、利用者の方のお話を伺いながらできるボランティアです。マッサージの後の皆さんの笑顔が提供者の続ける秘訣でもあります。そんなハンドマッサージができるように講習を受けてみませんか？男性は特に歓迎！！

現在は、2カ所の高齢者施設に行つてのボランティアですが、人数が減ってきたため回数を減らさざるを得ない状況です。今後新しい施設にも行く予定です。人生の先輩方のお話を伺いながらの割合簡単に楽しくできるボランティアです。是非ご参加下さい。無料です！

日時：10月24日(水) 13時30分～15時

場所：めざめ事務所

講師：木下洋子、酒井直子

申込：めざめ事務所まで 担当 奥田政子



「認知症サポーター養成講座」は12月4日(火)に予定しています。地域包括支援センター・千寿園さんと内容を詰めています。詳しくは次号でお知らせいたします。

通所型委員会(旧・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」について

／副代表(通所型委員長兼務)・田中幸夫

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、準備が着々と進んでいます。おかげさまで豊浦自治会館での「豊浦体操教室」、菱屋西公民分館での「さくら体操教室」、いずれも担い手になってくださる方が複数名おられ、すでに体験・見学会を始めています。

「豊浦」は10/5(金)から、「さくら」は10/25(木)からスタートの予定です。

サポート点数については、8/16「運営委員会」にて、時間預託1点の付与に決定しました。担い手募集は締め切っていますが、他にも「担い手になろう」という方がいらっしゃいましたら、お問い合わせください。

問合せは、事務所までお願いします

電話とFAX： 072-975-5039

「豊浦体操教室」の参加者募集のチラシです →

健康寿命を延ばしましょう!

「豊浦 体操教室」参加者募集

地域住民の皆さまとともに
7~9月の「体操教室(体験版)」を経て
10/5(金)、新規スタートします

日時：毎月、第1金曜日・第3金曜日 9:45~11:45 [応相談]
・10月…5日・19日 ・11月…2日・16日
・12月…7日・21日 ・1月…4日・18日
・2月…1日・15日 ・3月…1日・15日

※ 豊報発令時などは中止します。「問合せ先」に確認ください

会場：豊浦自治会館・1階ホール 豊浦町12-5

内容：9:45~健康チェック
10:15~楽らくトライ体操ver.2を用いた筋力アップ体操
11:15~休息・お話しタイム、など

持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

対象：どなたでも可、直接会場にお越しください

費用：1回につき 300円



【総合事業・通所型つどいサービス】として実施します

要支援1・2および事業対象者の方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください(担当のセンターが不明の場合は、市役所・地域包括ケア推進課…電話06-4309-3013にお問い合わせください)

==== NPO法人NALC(ニッポン・アクティブライフ・クラブ、通称ナルク) ====
東大阪・大東拠点「めざめ(愛称)」が運営をお手伝いします

問合せ先： ナルクめざめ事務所 電話&FAX：072-975-5039
< 月~金(祝日を除く)10:00~16:00 >
田中 幸夫(理学療法士) 電話：080-3843-9769



春光園「夏祭り」で初めて踊り手をして

8月4日(土)夕方、夏祭りの踊り手として春光園に到着。すでに模擬店からは、たこ焼き、焼きそば等の鼻孔をくすぐる匂いが漂っています。開始の6時に控え室から法被を羽織って園庭に出ますと、設営されたテントの下では入園者の方々が大勢お待ちかねです。

まず歌手の方の歌の披露の後、太鼓の音と伸びやかな艶のある歌い手さんの河内音頭が始まり、いよいよ我々の出番です。輪になって何周か踊り、休憩後の二度目には踊りの輪に加わる方も増えました。輪のすぐ外側では、車椅子を押して貰いながら、にこにこ身振り手振りで参加して下さる方や、手拍子も盛んに打っていただく方がおられ、賑やかな中に私達も楽しみながらの盆踊りが終了しました。

模擬店では、まだめざめの会員が、次々に買いに訪れるお客様相手に汗だくで販売しています。最後にはくじ引きがあり、近所の子どもさん達の歓声や落胆の声などが入り交じり、見ていて微笑ましいひと時でした。

園の玄関前には常時、冷たいおしぼりとお茶のサービスをして頂いており、汗ばんだ肌になんとも嬉しいおもてなしでした。主催される春光園の皆さんは、準備に大変な労力を掛けられていると思われませんが、入園者の方や地域の皆様も楽しみにされているようで、めざめの一員として少しでもお役に立てたのであれば大変嬉しく、夜の帳に包まれながら帰路につきました。

(浅井五月)

「新入会員さんこんにちは」 in おしゃべりサロン



筒井 徹(たかし) さん、みどり さん

めざめに入会したきっかけは、我が家に来られた西宮の小西トキエさんに家内が、「ボランティアをしながら点数が貯まって必要な時に使えるシステムがあれば？」と言う話をすると、すぐに「私も芦屋でそのような会(ナルク)に入会しているよ！」とのこと。

その後、東大阪・大東ナルクめざめの奥田さんを紹介して頂き、6月16日(土曜日)にめざめのおしゃべりサロンを訪問しました。この間2～3日。知人の伊藤さんもおられアットホームな雰囲気でおしゃべりサロンに参加。色々な事を教えて頂き、夫婦で入会させて頂く事になりました。私も75歳になり、陶芸、水彩画を最近習い始め、ミニ盆栽、旅行、食事会、映画鑑賞等々、先が短いので、どこかあせっているのかも...何かお役に立てたら(草引き)でもと思います。ご指導の程よろしくお願いします。



筒井みどりさんは、9月1日(土)のおしゃべりサロンで、はがきに木の葉や小花の押し絵を貼る講座を開催してくださいました。また、めざめ事務所には押し花の額を飾っていただいています。

参加者はきれいな押し花に感嘆の声を上げ、楽しんで作り上げていました。



中森 英子(ひでこ) さん

8月18日(土)のおしゃべりサロンでは、中森英子(ひでこ)さんは、刺繍のコースターづくりを教えてくださいました。9月1日には大作のテーブルクロスを披露。

今年のバザーではご自身の木彫りの作品も出品してくださいました。

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (7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 | 6人 | 12人 | 40人 |
| 点数合計 | 82点 | 1点 | 6点 | 16点 | 58点 | 163点 |

2. 奉仕活動実績

706点 (内訳= 福祉 5点、本部業務 447点、めざめ活動 134点、その他・街かど 20点、ふれあい交流会・会報手配り 100点) 奉仕活動延べ人数 144人 奉仕純人数 80人

3. 会員の動向 (8月20日現在)

男 103名 女 205名 合計 308名 223世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 165名 若江岩田地区 72名 ゆめ地区 57名
大東地区 10名 その他 4名

2018
街かどデイハウス



だより

街かど・催し物のご案内 (2018/9/16~10/15)

| 開所日 | 当日の主な催し | | 開催場所 |
|-----|---------|----------------|-----------------|
| | 午前 | 午後 | |
| 9月 | 17 月 | 休み (敬老の日) | |
| | 18 火 | 運動機能向上 | 習字 街かど |
| | 19 水 | 運動機能向上 | フラワーアレンジメント 街かど |
| | 21 金 | 認知症予防 | 手芸 街かど |
| | 24 月 | 休み (秋分の日)の振替休日 | |
| | 25 火 | 運動機能向上 | ちぎり絵 街かど |
| | 26 水 | 運動機能向上 | 手芸 街かど |
| | 28 金 | 認知症予防 | はがき絵 街かど |
| 10月 | 1 月 | 運動機能向上 | パソコン 街かど |
| | 2 火 | 認知症予防 | はがき絵 街かど |
| | 3 水 | 認知症予防 | カラオケ まねきねこ |
| | 5 金 | 運動機能向上 | 習字 街かど |
| | 8 月 | 休み (体育の日) | |
| | 9 火 | 認知症予防 | 抹茶 街かど |
| | 10 水 | 認知症予防 | 手芸 街かど |
| | 12 金 | 運動機能向上 | 朗読 街かど |
| | 15 月 | 運動機能向上 | パソコン 街かど |

= 老年栄養学 =

高齢者の健康維持には「薬より栄養」が世界的な流れになっている。国内の75歳以上の高齢者の介護が必要になる要因を分析すると、栄養不足で身体がおとろえる「虚弱」が5割超で、脳卒中などの生活習慣病の3割より多かった

(東京大老年病課・秋下雅弘教授)

健康によいと思って中高年と同じように食事制限をすると栄養不足に陥り、かえって問題が起きることも多いと言われている。虚弱を防ぐには、筋肉を保つためにたんぱく質を十分摂取することが大切です。たんぱく質の中でも、肉、魚、乳製品などの動物性たんぱく質がよいとされています。また、筋力トレーニングを併せて行うと高齢者でも、筋力、筋肉量ともに増強できる。ビタミンやミネラルの摂取も若いとき以上に大切なので、野菜を意識して食べましょう!

口から食べられる状態を長く保ち、飲む薬は必要最低限に抑えたいですね。「年をとったら粗食がいい」と考えている高齢者もまだ多いが、栄養をきちんと摂ることが介護予防につながることを知っていただきたい。(S.S.)

「みんなでのしも会」
電話&FAX
072-980-7040



第23回みのわの里福祉祭 ボランティア募集のお知らせ

今年も社会福祉法人川福会みのわの里 (東大阪市古箕輪 1-3-28) 福祉祭実行委員長 有村知大氏より、例年通り福祉祭へのお力添えをいただきたいとの連絡が来ています。

10月28日(日)です。詳しい集合場所、時間は次号に掲載いたしますが、個別に連絡させていただきます。駐車場ありますのでご利用下さい。

申込はめざめ事務所まで 締め切りは10月12日 担当 平井淑子

9月～10月行事予定表

2018年 9月16日～10月15日

| 月 | 日 | 曜日 | 行 事 | 時 間 | 場 所 |
|----|----|----|---------------|-------------|-----------|
| 9 | 17 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 18 | 火 | ケア委員会 | 10:30～12:00 | めざめ事務所 |
| | 20 | 木 | 街かど委員会 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 |
| | 20 | 木 | 9月度運営委員会 | 14:00～16:00 | めざめ事務所 |
| | 21 | 金 | 北河内エリア会議 | 13:30～17:00 | 市民多目的センター |
| | 21 | 金 | カラオケ同好会 | 13:00～16:00 | まねきねこ新石切 |
| | 24 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 24 | 月 | パソコン勉強会サロン | 10:00～12:00 | めざめ事務所 |
| | 26 | 水 | 囲碁・将棋同好会 | 10:00～16:00 | めざめ事務所 |
| 10 | 1 | 月 | 習字同好会 | 12:30～15:00 | 希来里 |
| | 1 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 3 | 水 | 広報委員会・校正・印刷 | 10:00～15:00 | めざめ事務所 |
| | 6 | 土 | おしゃべりサロン | 10:00～15:00 | めざめ事務所 |
| | 8 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |
| | 10 | 水 | 大東地区ふれあい交流会 | 10:00～11:00 | 大東市立市民会館 |
| | 10 | 水 | めざめ訪問型お助け隊委員会 | 14:00～15:00 | めざめ事務所 |
| | 11 | 木 | 手芸同好会 | 12:30～15:00 | 希来里 |
| | 13 | 土 | やまなみ地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 東体育館 |
| | 13 | 土 | 若江岩田地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 希来里 |
| | 13 | 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 |
| | 15 | 月 | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 |

月 は祝祭日

お知らせ

* 髪切山・慈光寺（東大阪市東豊浦町1823）の戸閉式のご案内
（めざめ歩こう会・山本講師よりの情報）＝9月15日（土）11時より戸閉式、11時半より柴燈大護摩供があります。近鉄奈良線枚岡駅・枚岡神社駐車場前に8時半より送迎車が運行されます。どなたでも参加できるそうです。（お札、人形などのお焚き上げ受付あり）

* 布市にある「福寿苑」のおまつりは、11月11日（日）に開催予定です。ボランティア募集について詳しくは次号に掲載いたします。

* 「めざめ秋の講演会」が11月18日（日）2時より行われます。詳しくは同封のカラーちらしをご覧ください、お誘い合わせの上ご参加ください。

編集後記

体温より高い気温の日が何日かあったような夏もやはり季節は巡り、朝夕過ごしやすくなりました。夏の疲れがとれましたら、めざめの行事もいろいろありますので、是非ご参加下さい。

いつもとちょっと違う行動が元気の秘訣です。

遠出じゃないので、バスツアーにもご参加下さい。珍しいお料理やお菓子を一緒にいただきます。 (k)

私達の活動は次の賛助会員様によってご支援頂いています（敬称略・順不同）
社会福祉法人 春光園、 株式会社 中和会、 有限会社 ノーマルライフ

* 「めざめ秋の講演会」のチラシは、理想科学工業株式会社にご支援頂きました