

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 10月号 No. 244

## ナルク 25 周年に向かって 実行の年に!

### 報告・第5回北河内エリア会議

2018年9月21日(金)午後2時より、東大阪市立市民多目的センター(近鉄永和駅)にて東大阪・大東「めざめ」が幹事拠点となって開催されました。ナルク本部から神野会長、枚方拠点から3名、交野拠点から4名、寝屋川拠点から4名、四條畷拠点から3名、守口拠点は今回欠席、めざめからは運営委員が12名と、総勢27名で3時間にわたる活発な会議となりました。

来年はナルク創立25周年の大切な年になるとのナルク会長・神野毅(かみのたけし)氏の力の入ったプレゼンが行われた。そのためにナルクは新しく生まれ変わるよう「ビジョン委員会」を立ち上げ、人・物・金・制度の分科会で取り組んでいる。より若い人たちの新鮮な意見を求めたいと、ナルクの会報でも呼びかけている。ぜひ皆さんの意見を本部へ送って欲しいと。

次に各拠点の活動報告があり、枚方拠点では約770名の会員で、総合事業へ積極的に参加している。交野拠点は約270名の会員で、今年で枚方拠点から分離独立してから10周年にあたる。寝屋川拠点は約170名の会員で、合唱団活動を積極的に行っている。四條畷拠点は約210名の会員で、青色防犯パトロールを実施している。守口拠点は55名の会員で紙面報告のため、めざめが代読、引き続きめざめの活動報告があった。

7月に行われた「会計担当者分科会」の報告は、寝屋川拠点からあり、その後、東大阪・大東拠点の事例発表として、めざめ代表から4年連続の赤字に対する解消への取り組み紹介のプレゼンがあった。

最後に、神野会長からは、個人負担について高畑前会長は自分の飲食費は全部自分持ちを貫かれた偉さについて触れられ、和田エリア会議担当理事からは、時間預託だけではやっていけない、事業して「地域に貢献」して行こうと。17時からの懇親会は20名の参加のもと、永和の「季菜 ちえ蔵」にて歓談した。(T.S.)



写真上から順に

- ・めざめ代表が運営委員を紹介
- ・神野会長のナルク近況報告プレゼン
- ・交野拠点、今年女性副代表を2名に
- ・寝屋川代表の挨拶

### 「めざめ秋のバスツアー」集合場所追加

バスツアーの集合場所が新石切1カ所となりましたが、八戸ノ里も従来通りとさせていただきます。お詫びして訂正いたします。

一人でも多くの方にご参加いただけますよう改めてお知らせいたします。なお、詳しい行程は、前号をごらんください。

日時：2018年11月1日(木)

出発：新石切駅 9時出発

\*八戸ノ里駅前 8時30分 出発

# ケア委員会だより

**10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
大東市 (新町)	4歳5ヵ月 乳児6ヵ月	保育所への 送りと迎え	月曜日～金曜日 朝 7時 ・ 夕 7時
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

## 《 認知症サポーター養成講座 参加者募集 》

地域包括支援センター千寿園の介護支援専門員の方に認知症の方に対する基本をテキストを使い具体的な例をあげて、接し方、対応の仕方などを話していただきます。今困っておられることなど質問があればお受けいたします。参加者にはオレンジリングが貰えます。

いつ：12月4日（火）2時～3時半

どこで：東大阪市立東体育館 2階第1研修室

申込：11月15日（木）までに、めざめ事務所へ連絡ください 担当 平井

## 時間預託活動をして下さっている方々（敬称略） 2018年7月と8月分

**家庭内外の仕事援助と精神的援助（計9点）** 青木富子、恵原健一郎、北村憲正、堂前珠吉

**家事援助（計116点）** 安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、木村光子、古賀佳子、高嶋洋子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、堂前珠吉、西野多美子、平井淑子、藤田百合子、松尾清二、松尾妙子

**介助・介護（計18点）** 北村憲正、平井淑子

**サポート活動（計167点）** 浅井五月、伊藤健一、伊藤章子、上嶋正子、奥田政子、北村憲正、北村博子、酒井直子、坂谷節子、佐野俊雄、筒井徹、堂前珠吉、西村龍太郎、平井淑子、増田啓子、松尾清二、松田育代、三角喜久雄、山本昌子

ボランティア募集



## 「布市福寿園 あれあひファミリーまつり」

今回初めての募集です 屋台の販売でお手伝いをお願いします

いつ：11月11日（日）9:30～15:00

どこで：特別養護老人ホーム 布市福寿苑

東大阪市布市町2丁目12-2 ☎072-983-2255

持ち物：エプロンと三角巾 昼食は提供されます

## 事務所当番から始めてみませんか？

めざま事務所は、東山町にあります。土曜、日曜、祝祭日を除いて、毎日10時から16時まで事務所当番が詰めています。めざま会員が交代で都合のいい日を選んで当番をしています。時々当番の決まらない日がありますので、ご協力をお願いいたします。初めてのめざまは、慣れている会員が付きますのでご安心ください。

当番には時間預託点数(サポート活動)が付きます。2時間1点で、1日なら6時間なので3点ですが、午前(10~13時)だけ、午後(13~16時)だけの場合は、1点ずつの付与です。

やってみようかなと思われる方は、めざま事務所 072-975-5039

担当 伊藤章子(のぶこ)まで

### 事務所当番要領(一日分)

- \* 玄関をあける \* 玄関回り点検 \* 郵便受けを確認(午後にも再確認)
- \* 室内の照明や空調等つける \* 窓(換気扇)を開けて掃除
- \* 事務所当番用ファイルに記名 \* 留守電、FAXの確認(内容を担当委員に連絡する)
- \* 行事への参加申込があれば所定申込書へ記入
- \* 月・火・水曜日の当番は「お元気コール」の電話をする(所定ノートに記入)
- \* 電話、来客、郵便物などあったことは事務所当番日誌に記入
- \* 業務終了後、ゴミを集め外の大きいゴミ箱に入れる \* 電話を留守電の設定にする
- \* 照明、空調、ガス、窓の戸締まり等確認 \* 玄関の施錠



## 髪切山 慈光寺 戸閉式に参加して

「めざま歩こう会」で講師をして頂いた山本正典さんからの情報で、次回にでも開催できるかと見学に行ってみました。9月15日朝から枚岡駅から送迎の車が出るということで参加。枚岡駅より3km東へということらしいが、考えてみると東というと生駒山。案の定、すごいカーブの細い道を送って貰ったのだが、途中で「めざま歩こう会」には無理かと思う。帰りなどは、まるでジェットコースターのような気分である。寒い時期の通行は危ないだろう。

行者堂の戸閉式は11時から始まり、11時半には「大護摩」が始まる。梵天袈裟を纏った人たちによる儀式に則って火点されると、大木に火がうつるのではというほどの煙が立ち上がる。自分の書いた「護摩木」も燃え上がり、煩惱の少しでも焼き尽くせたかどうか。山の中の修行場でこうやって受け継がれてきたのかと感慨深い。最後に伏せられた火の側に行かせて貰えたが、近づけないほど熱かった。火に護摩木をくべる時の熱さはどんなだったろう。

長いお寺の歴史を迎えれば、修行場としての生駒山に思いを馳せることができるのかもしれない。(k)



髪切山慈光寺は、枚岡駅より東方3km、標高400m、生駒山西麓に有する河内西国33ヶ寺巡礼二十四番札所である。役行者(えんのぎょうじゃ)ゆかりの修験道の寺。創建は、1300年前、天智天皇の御世に役行者開基と伝わる。36歳の折、生駒山中に人畜を殺傷する悪行の話を聞き、この鬼夫婦を懲らしめんと不動明王に誓いを立て行を行い、鬼を捕らえ訓戒により前行を悔いその誓いとして髪を切り、役行者に随持することを許し、前鬼・後鬼として眷属とした。大阪府指定 ①名勝 慈光寺 ②絵画 板絵着色千手観音像 ③銅鐘(鎌倉時代) ④天然記念物髪切のホトトギス。その他 十三仏板碑(石碑) (山本正典さん文より)

## 「サロン」を訪ねて ⑨ 「花もも会」



教室2つ分の広々とした会場

今回は、長瀬南校区自治連合会が主催している「花もも会」を訪ねて、女性部長松井みえ子さんほかスタッフの方にお話しを伺いました。同校区には15の自治会があり、65歳以上の人は4500人ほどです。各自治会の女性部長15名が中心となり包括支援センター、保健センター、社会福祉協議会と連携しながらサロンを運営しています。

毎月第4水曜日、13時30分から15時まで開いていて誰でも参加でき飲み物お菓子ができますが、利用料金は無料です。場所は大蓮公民分館、この建物は元幼稚園で1回の参加者が7~80人で多い時は100人にもなるそうですが、十分なスペースがあります。靴を脱いで入るので帰りに自分の靴がわからなくなる人が多かったのですが、今は番号札を作り1つは靴の中に入れ、もう1つを首から掛けるようにしていると、履き違いや不明が無くなったということです。

毎月イベントがあります、クリスマス会、新年会、お雛祭り、や介護予防、健康増進に関わる講演、29年度でみると「睡眠と耳鳴りについて」「成年後見制度について」「ノロウイルス、インフルエンザについて」等です。今回は、「知っておきたい安心できる生前準備」という司法書士の方のお話しでした。1時間程度の講演の後少し個別相談も受けてくださるそうです。次回は、松ぼっくりやドングリの木の実で工作の予定です。これらイベントは自治会の回覧板で「花もも会へのお誘い」として住民の皆様にも周知されるので、誰もが参加しやすいサロンになっています。(N.S.)



左は木の実を使った作品例



各女性部長、  
松井みえ子連  
合女性部長は  
右側



同じ色のよく似た  
靴は間違いやすい

### 事務局だより

1. 時間預託活動実績 (8月分) 提供純人数 29人 サービス利用人数 17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	16人	2人	2人	5人	11人	36人
点数合計	61点	2点	12点	14点	58点	147点

2. 奉仕活動実績

515点 (内訳= 福祉 37点、本部業務 286点、めざめ活動 105点、その他・街かど 10点、ふれあい交流会・会報手配り 77点) 奉仕活動延べ人数 123人 奉仕純人数 67人

3. 会員の動向 (9月20日現在)

男 101名 女 201名 合計 302名 219世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 166名 若江岩田地区 69名 ゆめ地区 53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 (2018/10/16~11/15)

開所日	当日の主な催し		開催場所		
	午前	午後			
10月	16	火	認知症予防	習字	街かど
	17	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
	19	金	運動機能向上	手芸	街かど
	22	月	運動機能向上	パソコン	街かど
	23	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	24	水	認知症予防	手芸	街かど
	26	金	運動機能向上	はがき絵	街かど
	29	月	運動機能向上	パソコン	街かど
	30	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	31	水	認知症予防	自由の日	街かど
11月	2	金	運動機能向上	習字	街かど
	5	月	運動機能向上	パソコン	街かど
	6	火	認知症予防	はがき絵	街かど
	7	水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ
	9	金	運動機能向上	朗読	街かど
	12	月	運動機能向上	パソコン	街かど
	13	火	認知症予防	抹茶	街かど
14	水	認知症予防	手芸	街かど	

かくれ脱水

高齢者12項目で予防!

脱水症は体内の水や塩分が不足した状態で、めまい、頭痛、筋肉のしびれ等のさまざまな不調が出る。

脳神経系

(めまい、頭痛、意識障害、痙攣)

- ・皮膚がかさつくようになった
- ・口の中が粘つくようになった
- ・便秘になった
- ・手の甲をつまんだ後、跡が3秒以上残る
- ・靴下を脱いだ後、10分以上跡が残る
- ・日当たりのよい屋外にいる時間が長い

消化器系

(食欲低下、下痢、吐き気、便秘)

- ・普段より集中力が低下している
- ・寝る前に水分補給を控える
- ・冷たい食べ物、飲み物を好む
- ・利尿薬を飲んでいる

筋肉系

(筋肉痛、しびれ、まひ)

- ・85歳以上
- ・高血圧、糖尿病、心臓病等の持病がある

対策

ノドの乾きを感じなくても昼間は2時間おきを目安に、こまめに水分を補給したい。朝・昼・晩の食事をきちんと食べることも大切です。一日の必要な水分の4割は食事から補給している。水を蓄える筋肉の減少を防ぐ意味でも、たんぱく質や野菜等のバランスのとれた食事をしっかり摂っていただきたい。(S.S.)

「みんなでのしめ会」

電話&FAX 072-980-7040

「時間預託手帳」廃止のお知らせ

2011年6月に会員管理システムNワンの運用が始まり、時間預託点数並びに、奉仕点数を従来の「時間預託手帳」に手書きで管理していたものが、コンピューターで管理するようになっていきます。そして、各会員の時間預託点数と奉仕点数は、点数の動きのあるとき(提供もしくは、利用されたとき)のみ、その実行月に「利用・提供・活動報告と寄付金のお祝い」という用紙に結果が印字され皆様宛てへ発行されます。そのため近年は、「時間預託手帳」を使用することはほとんどなくなっていました。従いまして、東大阪・大東拠点「めざめ」は、「時間預託手帳」を発行しない旨、本部に申し入れるとともに、「時間預託手帳」を今後使用しないことをご連絡申し上げます。  
めざめ事務局

# 10月～11月行事予定表

2018年 10月16日～11月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
10	16	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	18	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	18	木	10月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	19	金	豊浦体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	豊浦自治会館(枚岡)
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	20	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	22	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	22	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	24	水	ハンドマッサージ講習会	13:30～15:00	ゆうホール2階
	24	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	25	木	さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	25	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	28	日	みのわの里福祉祭	9:00～14:00	みのわの里福寿苑
	29	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
11	1	木	めざめ秋のバスツアー	8:30 八戸ノ里駅前	9:00新石切駅前
	2	金	豊浦体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	豊浦自治会館(枚岡)
	5	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	5	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	7	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	8	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	10	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	10	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	10	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	日	布市福寿苑 ファミリーまつりお手伝い	9:30～15:00	布市福寿苑
	12	月	さくら体操教室 (通所型つどいサービス)	9:45～11:45	菱屋西公民分館
	12	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	14	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
	14	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	15	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
15	木	11月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所	

## 新入会員ご紹介

2018年9月度(敬称略)

みなみだ	しょうじ	
南田	正治	(東石切町)
	ふみこ	
南田	文子	(東石切町)
わきた	ひろし	
脇田	寛史	(大阪市)
だいこく	まさき	
大黒	正樹	(大東市氷野)
	ちか	
大黒	千香	(大東市氷野)

どうぞよろしくお願いたします



## お知らせ

### \*ハンドマッサージの講習会

場所が変更になりました

日時:10月24日(水)13:30～15:00

場所:めざめ事務所の隣

ゆうホール2階にて

### \*みのわの里福祉祭10月28(日)

先月の募集で、10名が手を上げて

くださいました

あんこ餅作りを担当します

9時集合です

◎エプロン・三角巾をお持ちください

昼食は提供されます

## 編集後記

あっという間に秋がやってきて、着る物を一枚ずつ重ねていくと衣替えが忙しくなる。寝具も少し厚めになっていく。

そして、日照も徐々に短くなると何やら寂しくも感じる。

思いにふける秋の夜長か、読書の秋か、旅行の秋か、食欲の秋か、さあどれを選ぼう。

それとも学びの秋にするのもいいなあ。

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