

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 (11/18 まで)

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 11月号 No. 245

11月20日(火)から電話番号が変わります

ロックでゴーゴー
072-940-6955

この度、契約先の変更に伴い、急遽、電話番号及び FAX 番号が変更になります。
皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご承知頂きますようお願い申し上げます。

メールアドレスやホームページは従来のままです。メールでの連絡もお受けいたしますので、よろしく
お願いいたします。なお、11月19日(月)は工事のため電話も FAX も利用できません。当日の緊急連絡
先は、080-6224-2200 です。 事務局



めざめバスツアー行程

8:30.八戸ノ里 9:00 新石切出発
10:00 明治なるほどファクトリー
11:30 昼食 (あなご料理)
13:00 堺市役所 21 階展望ロビー
14:00 さかい利晶の杜 (茶の湯)
15:30 街のみなと・大起水産
16:40 八戸ノ里 17:00 新石切到着

快晴のバスツアーになりました

11月1日(木) 38名で新石切駅を出発して、うきうき気分でおしゃべりをしているうちに、明治のヨーグルト工場に到着。まずは集合写真。入り口で「R-1」をいただいて元気いっぱい工場見学。お土産のジュースもいただいて「あなご料理」の昼食場所へ向かう。あなごのお刺身にちょっとびっくりで美味しい。

堺市役所は市民に開放されていて素晴らしい建物、21階の展望台ではボランティアさんの詳しい説明があり大阪中が望める場所で歴史の話を伺う。秘書課の方の出迎えも受け、おもてなし一杯の心遣いが有難い。

「さかい利晶の杜」で裏千家のお茶の接待を受け心も満足。千利休、与謝野晶子などの展示室もあり、今日は朝から学ぶことが多く、きっと脳トレになっているに違いない。お買い物は、マグロ解体ショーのある「街のみなと」へ。欲しい魚がいっぱい、今夜のおかず迷うほど。快晴の一日をありがとうございました。(k)

ケア委員会だより

認知症サポーター養成講座へのお誘い

最近では、認知症で行方不明になる方も増えてきています。私たちにできることは何か？どのように対処すればいいのか？

地域包括センター「千寿園」介護支援専門員の方に来ていただき、「認知症のテキスト」をもとにお話ししていただきます。看護師・健康管理士も来られるので、質問もお受けいたします。

いつ： 12月4日(火)14:00～13:30

どこで： 東大阪市東体育館 2階第1研修室

申込： 11月末までに めざまめ事務所 担当・平井

(注:11/20より事務所の電話番号が変わります)

提供者募集

ゆめ地区(金岡)で、ほとんどベッド生活の80歳代女性(筆談でのコミュニケーション)が、掃除、洗濯、見守りなど、ヘルパーさんのすき間のお手伝いを希望されています。

毎週火曜日 14:30～15:30、毎週金曜日 14:30～16:30、月に一度でも提供可能な方を募集いたします。

担当 平井

みのわの里福祉祭に参加して

10月28日(日)今年には爽やかな天気にも恵まれ、9時からみのわの里の職員さんと一緒に“めざまめ会員”10人は、あんこ餅作りに取り組みました。石臼で突いたお餅を丸め、中に餡子を入れて焼き餅にするのですが、最初は温かくて心地よかったです。鉄板で焼かれたお餅は、子どもにも大人にも評判でしたよ。

他に、太鼓や鳴子の♪ソーラン♪・犬のセラピーなどの出し物や、たこ焼き・ソフトクリーム・中華麺・・・などの屋台もあり、地域の人も喜んでおられるようでした。

ビンゴゲームも行列ができるほどの人気。お昼には美味しいカレーもいただき、チョッと疲れたけれど2時には終了。楽しい経験ができました。(H.H.)



餡子をまるめ、蒸す上がるのを待つ



膝掛けの中にせんべいを隠しているのにかぎつけてやってくる



春光園・秋の外出行事ボランティア

10/31、11/7、11/14の3日間の急な募集でも、奉仕活動をして下さる会員さんがいます。今回の外出は奈良公園と東大寺見学でしたが、1回目の10/31は8名ほどの利用者でもマイクロバスの乗車に20分、バスからの下車に20分はかかりました。奈良公園は修学旅行に、遠足、外国人観光客と芋の子を洗うような人出のため、時間的に東大寺まで行けず、鹿と遊ぶのがせいぜいの外出となりました。鹿にやるために利用者さんが職員からもらった鹿せんべいを見つけてはたくさんの鹿が押し寄せてきます。おしりをつつかれてとても怖い感じでしたが、よい思い出になりました。車イスを押してお話する簡単なお仕事です。次の機会に一度参加してみるのはいかがでしょうか。(き)

重 要

東大阪市の実施する

「総合事業サービス従事者研修」

修了の皆様へお知らせ

既に「総合事業サービス従事者研修」を修了され、修了証をお持ちの会員様で、『訪問型助け合いサービス』並びに、『通所型つどいサービス』に登録されていない方はそれぞれ、訪問型参加希望か、通所型参加希望かを明確に意思表示頂き、修了証書のコピーを事務所へお届けいただきますようお願いいたします。

市の介護予防・日常生活支援総合事業の内、訪問型については、皆様もご存知の通り、東大阪市では1年間に3件しか利用されておらず、通所型でも総合事業対象者の5%だけしか利用されていないのが現状です。しかし、いつまでも今までどおりのサービスを続けることは出来ません。来年度から私たちの活動に対する需要が増加するものと期待しています。

活動するためには、事務所へ登録が必要です。時代の要請に応えるためにも是非登録をお願いいたします。

事務局

「イコーラムフェスタ」の予告

昨年から参画しています「イコーラムフェスタ」ですが、今年度の日程が決定しました。「めざめ」は引き続き、「ギャラリー展示」「ワークショップ」に参加予定です（「登録団体紹介」は、なし）。今から、予定に入れておいてください。詳しいことは、今後、随時お知らせしていきます。

○日程:平成31年2月23日(土)・24日(日)10:00～16:00(ギャラリー展示は2/16(土)～3/2(土))

○会場:東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム ～近鉄若江岩田駅前 希来里 6階～

【ギャラリー展示】 2/16(土)～3/2(土)

「めざめ」の活動をパネルで紹介

【ワークショップ】 2/24(日)10:00～12:00

第2研修室で「出前サロン」開催
コーヒーなど100円

※イコーラムフェスタとは … 多くの市民の方に来ていただき、イコーラム及び登録団体の日ごりの活動や取り組みを知っていただくことで、男女共同参画についての理解をさらに深めていただくとう企画した催しです(昨年度のチラシより)

担当 副代表 田中幸夫

通所型委員会からのお知らせ

／副代表(通所型委員長兼務)・田中幸夫

10月から、総合事業「通所型・つどいサービス」が始まりました

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を進めていましたが、おかげさまで、5日(金)から「豊浦体操教室」(豊浦自治会館で第1・3金曜日午前中)が、25(木)から「さくら体操教室」(菱屋西公民分館で第2月曜日・第4木曜日の午前中…祝日を除く)が始まりました。いずれも10名を超える参加者があり盛況です。「一度様子を見てみたい」「いずれ担い手になりたい」など、見学を希望される方、大歓迎です。

事務所(電話:072-975-5039、

11/20以降は 072-940-6955)まで、連絡ください。



さくら体操教室の様子



豊浦体操教室の様子

ハンドマッサージ講習会

平成30年10月24日午後1時半から、めざま事務所となりの自治会館「ゆうホール」2階小会議室で開催されました。風がよく通る部屋で参加者は10人ほど。まずは講師二人でのデモンストレーション、ハンドマッサージする人と受ける人になり、説明しながらひと通り行いました。次に参加者と講師、参加者どうし、力の強い人や優しい人それぞれに会話を楽しみながら納得するまでマッサージをし合いました。して貰うことでたいへん気持ちのよいものだとわかります。

ハンドマッサージは手を触れ合ってケアするものです。相手の話をよく聴くことで、安心感やリラクゼーション効果が得られます。小さい頃、家族の肩をたたいていたような具合で誰にでも簡単にできますので、是非ハンドマッサージを習得してめざまの活動に参加しましょう。今回もさっそくボランティア活動をしてよいという人が出て、今後の活発な活動につながればと思います。

(N.S.)



講師のお二人 これから始めます

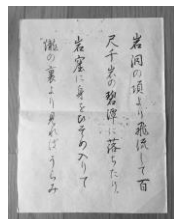


クリームなどを塗り、こんな風にマッサージしますと説明

めざま同好会訪問 1



静寂なお稽古の様子



会員さんの作品より

習字同好会は、西村龍太郎先生ご指導のもと希来里で、毎月第一月曜日12時30分から15時まで稽古しています。会員は7名で今は「奥の細道」を小筆で練習しています。硬筆で書かれている方もおられます。熱心なご指導や、ステキな手本を見て書いています。

終わったあと、談話コーナーでひとときおしゃべりしたりしています。皆様仲良く楽しく練習されていました。

(M.Y.)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (9月分) 提供純人数 30人 サービス利用人数 13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	18人	0人	2人	6人	9人	35人
点数合計	66点	0点	6点	15点	48点	135点

2. 奉仕活動実績

604点 (内訳= 福祉 10点、本部業務 389点、めざま活動 128点、その他・街かど 0点、ふれあい交流会・会報手配り 77点) 奉仕活動延べ人数 112人 奉仕純人数 59人

3. 会員の動向 (10月20日現在)

男 100名 女 200名 合計 300名 218世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 167名 若江岩田地区 68名 ゆめ地区 53名
大東地区 10名 その他 2名

2018
街かどデイハウス

みんなでのしも会

だより

街かど・催し物のご案内 (2018/11/16~12/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
11月	16	金	運動機能向上	手芸	堀内千鶴子
	19	月	運動機能向上	パソコン	佐野 俊雄
	20	火	認知症予防	習字	三角喜久雄
	21	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子
	23	金	お休み(勤労感謝の日)		
	26	月	運動機能向上	パソコン	佐野 俊雄
	27	火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	28	水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	30	金	運動機能向上	自由の日	各自で楽しく
12月	3	月	運動機能向上	パソコン	佐野 俊雄
	4	火	認知症予防	はがき絵	内田 双葉
	5	水	認知症予防	カラオケ	交代で歌う
	6	木	クリスマス会	於東体育館 10時~15時30分	
	7	金	運動機能向上	習字	三角喜久雄
	10	月	運動機能向上	パソコン	佐野 俊雄
	11	火	認知症予防	抹茶	増田 啓子
	12	水	認知症予防	手芸	藤森三千代
14	金	運動機能向上	朗読	坂谷 節子	

街かど・お楽しみ会開催

街かど利用者のためのお楽しみ会として10月11日(木)石切セイリユウにおいて食事会が開催されました。



楽しい
食事会
が始ま
ります



歌に合
わせて踊
ってしま
います



六甲お
ろしで
しょう
か

「みんなでのしも会」電話&FAX 072-980-7040

街かど「カラオケと食事会」に参加して

10月11日(木)今にも雨が降り出しそうな朝、足取りも重いまま会場に向かいました。ホテルセイリユウの3階は見晴らしがとてもよく、しばらくは景色に見とれていたところ、いつの間にかたくさんの人たちが集まり楽しそうに会話されていました。

何もわからないまま不安で気持ちが落ち着かず、うろうろしていましたところ、スタッフの方から「食事が始まります」との声がありホッとしました。食事はコース料理でおいしく、人の分までいただきました。

さて、いよいよカラオケ大会が始まりました。私の番になり、マイクの前に立ったとき、心臓ぱくぱく、ドキドキ。最後まで歌えるのかと心配でしたが、みんなも頑張っているからと覚悟し、何とか歌い終えることができました。終わったとたんに何かが私の中ではじけ、「楽しいな、これって」と感じました。歌ったり踊ったり、皆で顔を見合わせながら照れ笑いしながら楽しいひとときを過ごさせていただきました。最後の六甲おろしは最高。参加された皆さんバンザイ。そしてスタッフの皆さんありがとう。 藤原フジノ

11月～12月行事予定表

2018年 11月16日～12月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
11	16	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)
	16	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	18	日	めざめ秋の講演会	14:00～15:30	東大阪市立東体育館
	19	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	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
	22	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	26	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	26	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	28	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
12	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	3	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	4	月	ケア委員会	12:30～13:30	東大阪市立東体育館
	4	火	認知症サポーター養成講座	14:00～15:30	東大阪市立東体育館
	5	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	街かどクリスマス会	10:00～15:30	東大阪市立東体育館
	7	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)
	8	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	8	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	8	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
	10	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
	10	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	12	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	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里	
15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所	

新入会員ご紹介

2018年10月度
(敬称略)

くまがい みちこ

熊谷 美智子

(東石切町)

どうぞよろしく
お願いいたします



先月の大黒さんご夫婦は
新入会でなく再入会でしたお
詫びして訂正いたします

* 11月11日(日)

布市福寿苑のお手伝
いの方は、三角巾と
エプロンをご持参く
ださい。

おしらせ

ナルク「めざめ」秋の講演会

何度もお知らせしていますように、11月
18日(日)午後2時から東大阪市東体育館
にて講演会が開催されます。

「高齢期を迎えるときに考えておくべきこと」
と題して関西学院大学・桃山学院大学非常
勤講師の佐瀬美恵子さんによる講演会です。
たいへん大事なお話ですので、是非ご参加く
ださい。

編集後記

快晴のバスツアーでは、
おかげさまで楽しく有意義
な一日を過ごすことができ
ました。市役所を見れば市
民の活躍具合が察せられま
す。大勢のボランティアが
展望台や古墳などで活躍し
ていますし、市役所前でラ
イブや踊り、オペラなどの
催しもできるとのこと。市
民に開かれた役所は美しい。
そんな役所にしていくのは
市民ひとりひとりの情熱か
もしれない。明るくオーブ
ンマインドで暮らせる街に
していくためにお互いの少
しの気遣い、思いやりの積
み重ねが大切だなと感じた
日となりました。(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、 有限会社 ノーマルライフ