

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 072-940-6955

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 12月号 No. 246

「高齢期を迎えるときに考えておくべきこと」

元気なときに明るく考えておきましょう

めざめ秋の講演会は、一般にも公開の講座として、11月18日(日)東大阪市東体育館にて開催されました。講師は、桃山学院大学/関西学院大学非常勤講師の佐瀬美恵子さん。保健師や大学で老年看護学の教員経験を経て、介護福祉士の養成にもかかわり、今は、シルバーボランティア研究会の世話人や NPO 法人介護支援の会松原ファミリーの理事もされています。経験豊富な中からのお話は本当に頂くことばかりで、自分の最期を考える充実した講演会となりました。



高齢期に自分らしく活動し、最期を迎えるために準備する

* 考えておきましょう！

老いること 介護のこと 最期の時のこと

* 備えておきましょう！

夫婦の暮らし 一人の暮らし 施設の暮らし

* 話しておきましょう！

病気のこと 認知症のこと 看取りのことを主治医と

* 書いておきましょう！ エンディングノート

11月11日は「介護の日」だそうです。自分の最期のことは周りの人に伝えておくこと。「おまかせする」というのは残されたものには難しいことで、人任せにしないことだそうです。

今、これから準備しながら楽しく暮らし、週に3日以上外に出ましよう。尊厳をもって死ねるまちづくりをしましょう！と。(k)



めざめ新年会へのお誘い

年を越えたらまた一つ年齢が増えますが、元気に顔を合わせられるのは嬉しいこと。いつもの場所ですが、どうぞご参加ください。

いつ：2019年1月14日(月・成人の日) 12時開始～14時まで

どこで：街路樹イベントホール(近鉄奈良線石切駅前)

会費：3000円

申込：めざめ事務所まで 新しい電話番号です(072-940-6955) 1/10までに

ケア委員会だより

12月/提供者募集

- 1, 若江岩田地区(岩田町)の90歳代の女性宅、掃除や食事の下ごしらえ、話し相手を希望しておられます。火曜日14時~16時都合の付く方お願いいたします
- 2, 同じく若江岩田地区(稲葉町)の80歳代女性、月2回の掃除を希望されています。時間は相談させていただきますとのこと。

布市福寿苑ファミリー祭りで 販売係のボランティアをしました



着ぐるみは、かわふくん

布市福寿苑ファミリー祭りに参加 11月11日(日)めざまから13名(内ジュニア会員1名)。お天気が良くて地域の方や施設に入居の方でにぎやかな1日になりました。10時から広場で石切中学校のブラスバンド部の演奏で始まり最初はなじみの無い曲から聴き覚えの曲になりあちこちから手拍子が起こり盛り上がり、さすが賞を取るだけのブラスバンド部でした。終わると模擬店の販売が始まり、とうもろこし、焼きそば、お好み焼き、たい焼き、コロッケなど、2~3名に分かれてお手伝いと販売係を担当しました。行列ができるのは嬉しいのですが、焼き上がりがなくなると待つ頂くのが心苦しく感じました。1度に沢山できれば良いのですが、焼きあがるまでが待つ貰えなかった時に、地域の方と共通の話題があればお話ができたのかなと思いました。色々な出しものがあり入所の方はヘルパーと参加で楽しい日になったことでしょう。

M.O.

時間預託活動をして

いただいている方々(敬称略)

2018年9月と10月分

- ◎庭の手入れ、草むしり、話し相手 (計26点)
青木富子、伊藤章子、恵原健一郎、上地綾子、北村憲正、筒井敞、筒井みどり、堂前珠吉、中山年雄、平井淑子
- ◎住宅掃除、洗濯、買い物、食事作り、配膳、通院、散歩 (計86点)
安藤純子、伊藤章子、井野美千代、奥田政子、北村憲正、古賀佳子、高嶋洋子、田中美智子、辻田ひろ子、土田加珠子、西脇節子、藤田百合子、松尾妙子
- ◎ボランティア提供(病院送迎)、外出介助 (計13点)
北村憲正、平井淑子
- ◎コーディネーター、講師、事務所当番、会報作成、会計処理 (計168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、住友美代子、筒井みどり、堂前珠吉、中江ふみ、西村龍太郎、平井淑子、松尾清二、松田育代、三角喜久雄、山本昌子

ナルク創設 25 周年記念行事への参加者募集

来年はナルクが創設されて 25 周年になります。5 月 28 日(火)に大阪市中央区のドーンセンターで定時総会(10:00~12:00)、記念講演(13:30~14:00)、芸能披露(14:00~16:30)及び懇親会(17:30~19:30)が計画されています。本部では芸能披露の演目、作品出展、物産展などを募集されます。応募してみようと思われる「めざめ」の同好会、グループ及び個人での参加希望がありましたら急ですが、12 月 17 日までに事務所へご連絡下さい。なお、応募されても場所や時間の都合上、採用されない場合もありますのでご承知おきください。

又、当日の総会を傍聴したい方、記念行事を観覧する方、及び懇親会(東天紅・中華料理・着席形式・会費 5,000 円)に参加する方の人数を把握するため、出席を予定して頂ける方は、だいぶ先の話で恐縮ですが事務所へ同じく 12 月 17 日までに申し出て下さい。

東大阪市介護予防・生活支援総合事業へ登録していただいているサービス従事者

【訪問型助け合いサービス】(順不同・敬称略) :
北村憲正、成宗 堯、奥田政子、堂前珠吉、大前京子、安藤純子、立石とし子、木下洋子、藤本勝子、酒井直子、住友美代子、平井淑子、松尾清二、田中美智子、伊藤健一、伊藤章子、田邊榮一郎、惠原健一郎、中江ふみ、稲垣絹子、東かほる、大川百合子(合計 22 名)

【通所型つどいサービス】(順不同・敬称略) :
北村憲正、奥田政子、堂前珠吉、藤本勝子、中江ふみ、増田啓子、平井淑子、住友美代子、藪西美代子(合計 9 名)

東大阪市介護予防・生活支援総合事業活動実績

訪問型助け合いサービス :

2017 年度活動実績(訪問回数) 18 回
2018 年度(11 月まで) 29 回

通所型つどいサービス :

豊浦体操教室 総合事業対象者延べ参加人数 6 人
一般参加人数 61 人
さくら体操教室 対象者延べ参加人数 2 人
一般参加人数 15 人

*新しく研修を受けられた方で、希望者は東大阪市の来年度の書類提出時期に名前を登録させていただきますので、事務所へご連絡下さい。



通所型委員会から

「さくら体操教室」の サービス担い手となって

サービス従事者 堂前珠吉

平成29年3月、東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業サービス従事者養成研修を終了し、待機致しておりましたが、やっと「通所型つどいサービス」の従事者として活動ができることになりました。

「さくら体操教室」の初日は10月25日で、少しの緊張の中、9時30分に集合し会場の設営を開始。9時45分から健康チェックを行ない、利用料を徴収しました(注;健康チェックで安静時最高血圧が180以上、最低血圧が100以上の方は体操を中止)。10時15分から講師(田中副代表・通所型委員長)の軽妙な話術と的確な演技指導で楽しくトライ体操 Ver2 を用いた筋力アップ体操を実施し、休息・お話タイムを経て11時45分に終了となりました。最後に、今回の総括と次回以降の注意点などを確認し解散となりました。サービス従事者となって大変良い経験ができましたので、今後も頑張りたいと思います。

初めてのハンドマッサージ活動は・・・

11月の第2金曜日に近鉄河内花園にある施設に初めての方お二人とハンドマッサージ提供活動に行ってきました。施設の1階にあるダイニングルームで実施します。2階が居室になっているので、そこから集まって貰って順に施設の職員の方に見守られながら、2時から3時までひとり4, 5人はしたでしょうか。1人にかかる時間はそれほどでもないんですが、2人ぐらいすると、汗が流れてくるほどです。

「綺麗な手ですねえ」「何にもしないからね」「そうですかぁ」「食事を出してくれるし、洗濯もしないし、楽だけど時間にハリがないの。」「そうですか、羨ましい。」「…なんてしゃべりながら一所懸命マッサージしました。

帰り道に初めての人に感想を聞くと、たくさんおしゃべりする事で不安を克服したとのこと。施設に入っておられる方にはおしゃべりが「ご馳走」と思いました、とも。また、「気持ち良かった、ありがとう。」と言ってもらうととても嬉しくなる、と。そう言えば隣でマッサージが終わっても話し込んでなかなか席をたたない人がいましたが、職員の方々が対処して下さるので、安心です。

もう一人は、大変気疲れしたとのこと、そういえば緊張してらしたのか、いつもの話し声と少し違ってたかも…。そんなこんなで1回目のハンドマッサージ提供は終わり、少しの充実感と共に帰途につききました。(N.S.)



参考・ ハンドマッサージの効果

1. 皮膚への効果 血行促進、マッサージの摩擦により皮膚の再生をスムーズに行うことができる

2. 循環器機能への効果 手の毛細血管や毛細リンパ管を刺激し、血液とリンパ液の循環がよくなる。冷え性、むくみの改善や新陳代謝・免疫機能の向上につながる。

3. 筋肉、関節への効果 循環器系の影響で血行がよくなり、筋肉の緊張がゆるむ。関節の動きもスムーズになり、加齢しても元気に。

4. 自律神経への効果 ハンドマッサージのリラックス効果で副交感神経を刺激し、自律神経を整える。快感や幸福感を感じるホルモン（オキシトシン）の分泌も促してくれる。「たかが手のマッサージ」とあなどってはいけません。

*手のマッサージをするときはゆっくりと、落ち着いた環境で。朝でも夜でも効果はバツグン。リラックス効果を高めるためにも、自分の落ち着ける環境を設定してから行いましょう。

(池田明子著より抜粋)

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (10月分) 提供純人数 34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	20人	1人	2人	6人	13人	42人
点数合計	71点	1点	6点	16点	64点	158点

2. 奉仕活動実績

233点 (内訳= 福祉 77点、本部業務 0点、めざめ活動 3点、その他・街かど 0点、ふれあい交流会・会報手配り 72点) 奉仕活動延べ人数 106人 奉仕純人数 60人

3. 会員の動向 (11月20日現在)

男 100名 女 199名 合計 299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 66名 ゆめ地区 53名
大東地区 11名 その他 2名

2018
街かどデイハウス



だより

楽しく運動、脳を活性化

認知症の予防に重要と考えられる要素は

- ① 運動
- ② 頭を使いながら指先を動かす知的活動
- ③ 他人とのコミュニケーション



このうち最も予防効果が高いとされているのは、①の運動です。ウォーキングや水泳などの有酸素運動は血液の循環を良くし、脳の神経細胞を活性化させることが期待できるからです。できるだけ階段を使ったり、こまめに掃除をしたりと、無理のないように体を動かすことが理想です。テレビを見ながら軽いスクワットをするのもいいでしょう。認知症予防は陸上競技にたとえると、100メートル走でなくマラソン、長続きできるよう楽しみながら体を動かす工夫も大切です。

週1回でも、親しい仲間とチームに分かれて、得点を競うようなゲームに参加してみてください。点数を計算するのに頭を使う上、良いプレーをたたえるなどして、コミュニケーションも生まれます。こうした活動を続ければ長期間にわたって、認知機能が維持できる可能性があります。

(日本認知症予防学会理事長 浦上克哉)

街かど・催し物のご案内 (2018/12/16~2019/1/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)	
	午前	午後		
12月	17 月	運動機能向上	パソコン	佐野 俊雄
	18 火	認知症予防	習字	三角喜久雄
	19 水	認知症予防	フラワーアレンジメント	増田 啓子
	21 金	運動機能向上	手芸	堀内千鶴子
	24 月	お休み(振替休日)		
	25 火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	26 水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	28 金	運動機能向上	はがき絵	内田 双葉
1月	7 月	運動機能向上	マージャン	皆さんで楽しく
	8 火	運動機能向上	はがき絵	内田 双葉
	9 水	運動機能向上	手芸	藤森三千代
	11 金	認知症予防	朗読	坂谷 節子
	14 月	お休み(成人の日)		
	15 火	運動機能向上	抹茶	増田 啓子

新入会員ご紹介

2018年11月度
(敬称略)

おおいし としお
大石 年雄

(大東市南郷町)

あじおか ようこ
味岡 洋子

(東大阪市東石切町)

どうぞよろしく
お願いいたします



【みんなでのしめ会】電話&FAX 072-980-7040

12月～2019年1月行事予定表

12月16日～2019年1月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
12	17	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	12月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	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）
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	24	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	24	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	27	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
	27	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
めざめ事務所 年末年始のお休み(12/29～1/6)					
1	4	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）
	7	月	事務所開き	10:00～11:00	めざめ事務所
	7	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	7	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	9	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざめ事務所
	10	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	12	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	12	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	12	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
	14	月	めざめ新年会	12:00～14:00	石切駅前街路樹
	14	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	15	火	ケア委員会	10:30～12:00	めざめ事務所

おしらせ

*大東地区のふれあい交流会は、2019年1月より「やまなみ地域」と合併になります。毎月第2土曜日10時から東大阪市東体育館にて開催しています。ご参加よろしくお願ひいたします。

*2019年1月7日（月）の事務所開きには、簡単なおそうじと少しお酒をいただきます。これからのめざめを語り合ひましょう。

*11月1日のバスツアーは無事に楽しく実施できました。収支報告、かかった経費は241,262円、参加費190,000円（5000円×38名）、差し引き51,262円はめざめ事務所からの補助いただきました。

（参考に、去年は15万円ほどの補助でした）

編集後記

新年号に掲載の投稿を募集いたします。短歌、俳句、習字などたくさんの方の投稿をお待ちいたします

「無財の七施」とは お金がなくてもできること

- 1, 眼施＝温かい眼差し
 - 2, 和眼施＝にこにこ笑顔で
 - 3, 言辞施＝愛情こもった言葉を
 - 4, 身施＝体を使って奉仕を
 - 5, 心施＝相手の立場への心遣い
 - 6, 床座施＝座席や場所を譲る
 - 7, 房舎施＝家や部屋を提供することからやってみましょう
- やさしさ、思いやりはボランティアの基本ですね (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、 社会福祉法人 川福会