

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・大東拠点 5月号 No. 251

ナルクの新しいマーク



ナルク 25周年

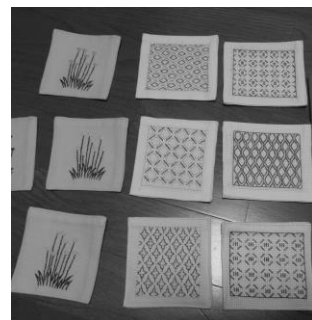
記念イベント参加します

「令和」の時代に入って初めてのナルク総会が、2019年5月28日（火）10：00より大阪のドーンセンターにて開催されます（入場は無料）

めざめ会員はもちろんのこと、どなたでも参加OK お誘い合わせの上お越しください

めざめは次のような物で参加します

- 1, 作品販売 おしゃべりサロンで製作したもの（刺繍コースター・袋もの、額入り押し花など）
- 2, 製品販売 「河内木綿はたおり工房」製品
- 3, 河内音頭 大阪拠点などと一緒に参加
- 4, コーヒーコーナー 1杯 100円で販売予定
美味しいパンの販売も予定



第1、3土曜日のおしゃべりサロンにて、作品作り



石切神社参道商店街、上地区にある「河内木綿はたおり工房」は、日下と石切の畑で綿を栽培して、収穫、綿繰り、綿打ち、て紡ぎ、染め、機織りなどの活動をしています。昔は布団の生地だったとかで実物を見ることもできます。その生地を使った製品を販売しますので、どうぞ手にとってご覧ください。

ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）
大阪府中央区大手前1丁目3-49

(再)めざめ総会のご案内

この一年はたくさんの会員の入会がありました。自然減での退会もあり、会員数は徐々に減少気味です。

でも、「楽しいめざめ」を目指して、いろんな活動に挑戦しています。

開催日時：6月29日（土）13：30～

開催場所：東大阪市市民多目的センター
大会議室（永和駅より3分）

イベント：天満天神繁昌亭・素人寄席
天満天神の会から
天神亭酔千（すいせん）さん他

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・大東拠点 5月号 No. 251

ナルクの新しいマ
ーク



ナルク 25周年

記念イベント参加します

「令和」の時代に入って初めてのナルク総会が、
2019年5月28日（火）10：00より大阪のドーンセ
ンターにて開催されます（入場は無料）

めざめ会員はもちろんのこと、どなたでも参加OK
お誘い合わせの上お越してください

めざめは次のような物で参加します

- 1, 作品販売 おしゃべりサロンで製作したもの
（刺繍コースター・袋もの、額入り押し花など）
- 2, 製品販売 「河内木綿はたおり工房」製品
- 3, 河内音頭 大阪拠点などと一緒に参加
- 4, コーヒーコーナー 1杯100円で販売予定
美味しいパンの販売も予定

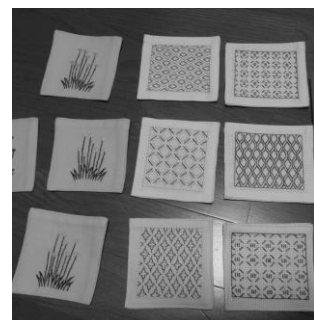


第1、3土曜日のおしゃべり
サロンにて、作品作り



石切神社参道商店街、上地区にある「河内木綿はたおり工
房」は、日下と石切の畑で綿を栽培して、収穫、綿繰り、綿打
ち、て紡ぎ、染め、機織りなどの活動をしています。昔は布団
の生地だったとかで実物を見ることもできます。その生地を
使った製品を販売しますので、どうぞ手にとってご覧ください。

ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）
大阪府中央区大手前1丁目3-49



めざめ総会のお知らせ

下記の要領で「めざめ総会」が開催され
ます。「楽しいめざめ」を目指して、い
ろんな活動に挑戦していきます。

開催日時：6月29日（土）13：30～

開催場所：東大阪市民多目的センター
大会議室（永和駅より3分）

イベント：天満天神繁昌亭・素人寄席

天満天神の会から天神亭酔千さん他

* 総会のご案内のハガキを同封してい
ますので、6月4日までに必ず返信いた
だきますようお願い致します。

ケア委員会だより

5月/提供者募集

こんなこと頼めるかしら？

あんなことならできるかも・・・

会員同士の助け合いの輪を拡げましょう

① 菱江(東大阪市) 70歳代 女性の方
月に1回 室内のお掃除をお願いしたいです
(第1週か、第3週に1時間ほど)

② 西石切(東大阪市) 80歳代女性の方
月1回 お散歩の付き添いをお願いしたいです

街かどスタッフはどんなお仕事があるの？

東大阪市の運営委託事業 街かどデイサービス「みんなでたのしも会」は、インストラクターという曜日毎のリーダーをはじめ、調理係、見守り係と仕事を分担しながら週に4日活動しています。

10時から15時までの開所ですが、材料の買い出しや提出書類の記録など見えないところでも頑張っています。

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
	イ 坂谷節子	イ 深井和子	イ 池田澄子	イ 黒川恵子
第1週	調 阿部芳江 調 藤田百合子 見 川部ひろみ	調 坂谷節子 調 池田澄子 見 黒川恵子	調 中田ハナエ 調 西脇節子 見 深井和子	調 松田育代 調 中田ハナエ 見 上地綾子
第2週	調 黒川恵子 調 田村良子 見 川部ひろみ	調 黒川恵子 調 松田育代 見 川部ひろみ	調 中田ハナエ 調 西脇節子 見 川部ひろみ	調 阿部芳江 調 松田育代 見 上地綾子
第3週	調 藤田百合子 調 阿部芳江 見 川部ひろみ	調 池田澄子 調 坂谷節子 見 黒川恵子	調 中田ハナエ 調 西脇節子 見 坂谷節子	調 中田ハナエ 調 松田育代 見 上地綾子
第4週	調 藤田百合子 調 黒川恵子 見 川部ひろみ	調 池田澄子 調 黒川恵子 見 川部ひろみ	調 中田ハナエ 調 西脇節子 見 川部ひろみ	調 阿部芳江 調 松田育代 見 上地綾子
第5週	調 藤田百合子 調 黒川恵子 見 川部ひろみ	調 池田澄子 調 坂谷節子 見 黒川恵子	調 中田ハナエ 調 西脇節子 見 深井和子	調 阿部芳江 調 松田育代 見 上地綾子

イ=インストラクター 調=調理係 見=見守り係

* 退任に伴い 街かどスタッフを募集しています

* 一日からでもはじめてみませんか？

詳しい内容は下記にお電話ください

連絡先： 072-980-7040 坂谷



お料理が
楽しくなっちゃっ
ー包丁研ぎ編ー

近ごろ、料理めんどくさいなあと思って
いた。「そうだ！包丁を研いでもらおう」と言っても最近包丁研ぎ屋さんなど見かけない。昔は店屋の外で仕事している人がいたのになあど懐かしむ。

ナルク奈良に包丁研ぎの上手な人がいると聞いて頼むことにした。

家にある包丁を全部出してみたら、なんと10本は下らない。この際使いやすいのだけを研いで貰い、他は処分することにした。家まで来てもらうので家にある砥石を用意したが、自身の砥石持参で来てくださる。鎌を研いでる砥石だという。弓なりになっているので、こんなので包丁が研げるのかと怪しむほどだったが、びっくり！なんと素早く仕上がったのだ。有り難い！！あつたいう間に何本も仕上がる。大根 OK、トマトの皮 OK、感激！感謝。

そういうわけで、今は野菜がよく切れてうれしい。普段から包丁の手入れもしておかないと・・・こんなこと頼めるかなと尋ねてみてよかった。

ありがとうございました。(h.k.)

11月24日(日)に変更

秋のバザー開催計画

寒暖の差が大きくて、いつまでも冬物が仕舞えないですね。秋のバザーを見据えて出していただけそうな物はお願いします。

2年ぶりのバザーを計画しています。場所は前回同様に、めざま事務所西側の額田第4区自治会館「ゆうホール」1階です。会場の都合で当初、23日を予定していましたが、24日に変更となります。

バザーで作品展示をしたい、こんなものを出したい、こんなことなら手伝えるよという方は、めざま事務所までお知らせ下さい。

スタッフ会議は9月頃に開催予定していますので、スタッフも募集します。

開催予定日：2019年11月24日(日) 10時～

会場設定は前日午後5時からします

開催場所：めざま事務所西側

「ゆうホール」1階ホール

(担当 北村、酒井)



新入会員ご紹介

2019年4月度(敬称略)

なかうえ
中上 実

なかうえ
中上 敏子

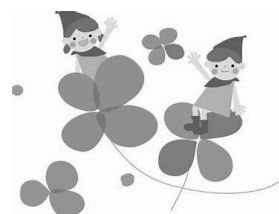
(東大阪市西岩田)

藤本 明子

(東大阪市北石切町)

宮崎 登美子

(東大阪市西石切)



再入会

川添 喜美子

(東大阪市東石切町)

めざま同好会ご紹介 楽しい- お抹茶茶話会 -

3月より始まった“お抹茶茶話会”、4月は1名増えて9名で和気あいあい、楽しい時間を過ごしました。

おいしいお菓子を食べて、お抹茶をいただいて、ホントしあわせ。ほとんどの人は茶道は初めて。講師の話に小さい眼を大きく開いて(失礼)、熱心に聞き入っています。

堅苦しくなく、なごやかな雰囲気、あっという間に時間が過ぎていきます。皆さまもごいっしょにいかがですか。

会場：東大阪市立市民多目的センター

東大阪市高井田元町1丁目2-13【近鉄・JR河内永和駅下車北へスグ】

日時：5月8日(水)午後1時～ 3階小会議室(2)

6月12日(水)午後1時～ 3階小会議室(1)

7月10日(水)午後1時～ 3階小会議室(1)

8月はお休み

9月以降は未定[原則として第2水曜日午後1時～]

講師：増田 啓子 さん

持ち物：特に必要ありません

申込み：準備の都合上、参加(入会)希望の方は3日前までに

西野(電話:06-6723-2162)まで連絡ください。< M. N. >



めざましカラオケ大会 7月27日(土)開催予定

宝箱自治東会館(南荘町9-33)にて午後開催予定です
 詳しくは、6月号でお知らせいたします
 持ち歌2曲ほど磨いておいて下さい 担当:三角喜久雄



2019 めざまし春のウォーキングに参加して

4月12日(金)少し風は冷たかったけれど快晴の朝9時半に吉田駅前を出発、最初に「中甚兵衛顕彰碑」を見学。河内今米村の庄屋に生まれ、当時水害が甚大であった大和川の川筋付け替えを幕府に再三というか50年近く願い出て、ようやく許可された。甚兵衛自身も普請御用として現場に立ち新田が開発されたという。

次にその中甚兵衛ゆかりの「川中邸屋敷林」を見学。ムクノキ、アラカシ、イムマキ、ケヤキ、クスノキ、モミジ、ナンキンハゼなどの雑木林(自然林)があり、後継者の方が説明してくださいました。例えば、葉の縁がギザギザのヒイラギですが年を経るとギザギザのない葉が生えること、料理に使うバラには根元に丸いコマのような花が咲くこと、また屋敷林で取れたドングリを奈良公園の保護鹿の餌に持って行くことなど驚きがいっぱい。広い竹林ではジャズや邦楽のコンサートを開く事があると、目線を下にやるとシャガ、白いヤマブキ、ドウダンツツジの白いかわいらしい花々、匂いスイセン、クリスマスローズなど色々な花が咲いていて心が和みます。川中邸を出ると「今米春日神社」にそこには、めざまし会員の三角さんがお仕事で書いた字があちこち刻字されていて、興味津々。少し歩き吉原公園で休憩、桜がまだ散っていないとお花見気分が味わえました。そこから「栗原神社」「古箕輪神社」「吉原地蔵」お詣りしながら歩きます。2時間近く歩いて、もう疲れたというところで、最後「諏訪神社」にお詣り、吉原北公園で解散になりました。久しぶりのウォーキング、お疲れ様でした。(N.S)



事務局だより

1. 時間預託活動実績 (3月分) 提供純人数 37人 サービス利用人数 16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	22人	3人	2人	7人	14人	48人
点数合計	77点	5点	6点	21点	59点	168点

2. 奉仕活動実績

443点(内訳= 福祉 49点、本部業務 237点、めざまし活動 77点、ふれあい交流会・会報手配り 80点) 奉仕活動延べ人数 114人 奉仕純人数 67人

3. 会員の動向 (4月25日現在)

男 91名 女 194名 合計 285名 213世帯

4. 地域別会員数

やまなみ地区 158名 きらり地区(旧若江岩田地区) 61名 ゆめ地区 53名
 大東地区 11名 その他 2名

2019
街かどデイハウス



だより

みんなでのしも会 電話とFAX

072 - 980 - 7040



たのしも会・春行事

「新緑と桜散策&ランチ会」

今年の街デ이의春行事は、初めて四條畷にある緑の文化園「アイアイランド」において、新緑と桜散策&ランチ会を開催いたしました。

新石切駅より送迎バスで生駒山をドライブしながら、咲き誇る桜の木々を車窓より眺めながら小旅行気分を味わいました。

車で30分走っただけで森の中に入り、鳥のさえずり、木々の緑、咲き始めの山桜に出逢え、癒やされた時間を過ごすことができました。

昼食はレストラン席で、窓の外を眺めながらお洒落な洋食ランチに舌鼓を打ちました。

午後は森の中をゆったりと散歩したり、室内の明るく広いロビーで心ゆくまでおしゃべりしたり、ショッピングを楽しんだり、それぞれの楽しみ方で春の華やかな一日を味わいました。この豊かな森の景色は四季折々変化していくことでしょう。改めてまた違う季節に訪れて見たいと思わせてくれた小さな旅は新鮮で興味深い春の企画となりました。



街かど・催し物のご案内 (2019/5/16~6/15)

開所日	当日の主な催し		講師名 (敬称略)		
	午前	午後			
5月	17	金	運動機能向上	手芸	堀内千鶴子
	20	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
	21	火	認知症予防	習字	三角喜久雄
	22	水	認知症予防	手芸	藤森三千代
	24	金	運動機能向上	はがき絵	
	27	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
	28	火	認知症予防	ちぎり絵	今藤 好美
	29	水	認知症予防	自由の日	
6月	31	金	運動機能向上	自由の日	
	3	月	認知症予防	パソコン	佐野 俊雄
	4	火	認知症予防	はがき絵	
	5	水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ
	7	金	運動機能向上	習字	三角喜久雄
	10	月	認知症予防	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	

2019年5月～6月行事予定表

2019年5月16日～6月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
5	16	木	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
	16	木	5月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	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
	17	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）
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	20	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	22	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	23	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
	23	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
	23	木	ケア委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	27	月	パソコン勉強会サロン	10:00～12:00	めざめ事務所
	27	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	28	火	ナルク25周年総会、イベント	10:00～19:30	ドーンセンター
	6	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00
3		月	習字同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
3		月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
5		水	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
6		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
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&大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市東体育館
8		土	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里イコーラム
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	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
12		水	お抹茶茶話会	13:00～16:00	市民多目的センター
13		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
13		木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里イコーラム
15		土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所

おしらせ

*今年度も東大阪市の「介護予防・日常生活支援総合事業」の担い手養成研修が行われます。めざめの事業としても取り組んでいきますので、まだ受けていない方は2日間是非ご受講ください。前期3カ所、後期3カ所実施されます。

- ① 7月29日と30日 四条市民プラザ2階大会議室
- ② 8月3日と4日 東大阪市役所 11階1会議室
- ③ 8月5日と6日 東大阪市立市民多目的センター3階

市政だよりに掲載されますので、申し込んでください。

*めざめ運営委員選定から、まだ1年ですが、欠員が数名あるため、組織の再編を行うことになりました。6月29日の総会までに、ご意見のある方はお申し出ください。

編集後記

私たちはいい国に住んでいる。春になれば、梅が、桜が、ハナミズキ、ツツジ・・・と次々に私たちを楽しませてくれる。家々の前や庭にはきれいな花が飾られている。きれいな時期はわずかで、後片付けがたいへんなどというのはやめよう。隣の落ち葉も掃き清めようという心に、花の輝きも増すに違いない。

花々は咲いてもすぐに散ってしまう。だから人の目に美しく映るのだろうか。造花のようにいつまでもきれいだ、感動が薄れる。

人間も造花のような生き方を選んではいけないのではないかと考えるときがある。(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、豊友株式会社、社会福祉法人 川福会