

ナルク東大阪・大東拠点発行
 〒578-0941
 東大阪市岩田町3-12-39
 TEL・FAX：06-6724-3114
 ①:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp
 HP http://www5.ocn.ne.jp/~mor



東大阪・大東

No. 179

5月号

第18回 定時総会のご案内

今年度の定時総会を下記のとおり開催します。めざまの活動経過と新年度の計画が決まる会合ですので、多くの皆さんのご出席をお願い申し上げます。

記

1. 日時 平成25年6月22日(土) 10時～15時 (集合時刻は9時50分厳守のこと)
2. 場所 東大阪市 市民会館 3階大集会室
3. 内容 第1部 総会で平成24年度の報告と平成25年度の計画
 第2部 昼食(めざまで用意しています)をとりながら地区別会員交流懇談会、
 会員によるアトラクション、ゲームなど
4. その他 出欠ハガキを同封していますので、5月31日(金)までに返信して下さい。
 ご欠席の場合は委任状にご署名・捺印をお忘れなく、またアンケートにもご協力
 ください。急用が出来て欠席される場合は必ず事前に届けて下さい。(事務局)

ふれあいウォークのご案内

今回は生駒山麓の石切・日下地区の史跡を訪ねて歩きます。すばらしい眺望が見られる反面、坂道の多いところなので運動靴でお越しください。新緑の良い時期なので奮ってご参加ください。

- 日時 平成25年5月30日(木) 9時 近鉄奈良線 石切駅北口
 コース 石切駅—旧生駒トンネル・孔舎衙坂駅跡—日下新池(ヒトモトススキ)
 —孔舎衙坂健康道場跡—大龍寺—東称揚寺—生駒山人常夜燈—
 旧河澄家—日下貝塚碑—南日下バス停—瓢箪山駅 (徒歩約2.8km)
 申込み めざま事務所(TEL 06-6724-3114)へ申し込んでください。
 なお昼食は瓢箪山駅周辺の食堂の予定で、その後解散とします。
 また当日朝の天気予報で降水確率が50%以上の場合は中止します。(事務局)

サマーフェスタのご案内

近畿圏の拠点会員間の交流を図ることを目的とした表題の会が下記の要領で開催されます。
 参加希望の方はめざま事務所まで申し込んでください(締切6月27日)

記

- 日時 平成25年8月3日(土) 12:00～15:00
 場所 池田市民文化会館 2F 「アゼリアホール」
 会費 4,000円



ケア委員会だより



コーディネーター養成講座のご案内

- ① 日時 平成 25 年 5 月 18 日 (土) 13 時 30 分～16 時 30 分
- ② 場所 めざまめ事務所
- ③ 講座内容
 - ・時間預託活動とコーディネート (DVD 使用)
 - ・提供活動事例発表 (3 例)
 - ・ロールプレイ
 - ・書類説明

以前に受講された方も受講できます。ナルクについて理解を深めていただく機会です。ご参加をお待ちしております。 申込みは「ナルクめざまめ」の事務所 (TEL・FAX 06-6724-3114)

キャベツの歴史と効能

キャベツの原産地は地中海周辺で、古代ギリシャでは薬用、ローマでは健康食として食べられていました。日本に伝わったのは江戸時代で最初は観賞用として栽培されて、ハボタンなどへと品種改良がすすみました。

明治時代になって食用にもされるようになりましたが、消費が増えたのは戦後です。1980 年代には大根と並ぶ生産量となりました。

ブロッコリー、カリフラワー、ケールなどもキャベツの仲間です。キャベツはビタミン、植物繊維、ミネラルの宝庫です。ビタミンCは特に豊富でキャベツの葉三枚程度で1日の必要量をほぼカバーできます。ビタミンK (骨粗しょう症の予防に有効)、ビタミンU (胃腸の回復に効果がある) も豊富です。

(全年連だより N0, 42 より)



先生に

私を

おばあちゃん と

呼ばないで

「今日は何曜日?」

「9+9は幾つ?」

そんな バカな質問も

しないでほしい

「柴田さん

西条八十の詩は

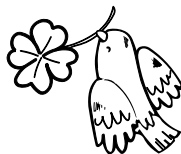
好きですか?

小泉内閣を

どう思いますか?」

こんな質問なら

うれしいわ



今年一月二十日 百一歳で

亡くなられた柴田トヨさんの

詩集「くじけないで」より

街かどデイハウス◁

みんなでのしも会◁

だより◁

催し物のご案内(5/16~6/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
5月17日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
5月20日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
5月21日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
5月22日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
5月24日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
5月27日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
5月28日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
5月29日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
5月31日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
6月3日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
6月4日(火)	認知症予防	折紙	街かど
6月5日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
6月7日(金)	認知症予防	習字	街かど
6月10日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
6月11日(火)	認知症予防	習字	街かど
6月12日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月14日(金)	認知症予防	朗読	街かど

目の若さを保つ ②

40歳代半ばになると、急激な視力の衰えに愕然とする人が多い。年を取れば、多くの人に老眼や白内障の症状が表れる。ともに水晶体のたんぱく質の変性は、活性酸素が大きな要因と考えられる。活性酸素は細胞や遺伝子を傷つけ、ガンや老化を引き起こすことが知られている。紫外線を受けても発生するため、目の老化防止に外出の際はつばの広い帽子やUVカット加工のサングラスで防衛する。特に紫外線の量が増える春、夏は要注意だ。たばこは自分で吸うだけでなく、他人の煙を浴びても目の表面に活性酸素を発生させる。たばこはやめ、受動喫煙も極力避けたい。

坪田一男氏談 (眼科医)

老眼——近くのものが見えにくい
 白内障——目がかすむ、まぶしい、
 緑内障——視野が欠ける、視力低下
 加齢黄斑変性——ものがゆがんでみえる
 ドライアイ——目の乾き、不快感、

「みんなでのしも会」 TEL 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(3月分)(人数は実人数)

街かど提供	めざめ提供	事務所当番	コーディネーター	合計	24年度累計	
16人	34人	9人	0人	59人		8,038点
423点	233点	52点	0点	708点		

サービス利用人員 22人 注 街かどとめざめのダブリはめざめに計上

2、奉仕活動実績(3月分)

326点(内訳 福祉 36点 ナルク活動 290点) 69人

24年度累計 3,495点

3、めざめの主な動き

- 平成24年度の会計決算がまとまり、めざめの会計としては収入 5,133,421円、支出 2,682,416円、収支差 2,451,005円となりました。詳細は総会で報告されます。
- 第18回定時総会{6月22日(土)開催}を控えて、資料などを準備中です。
- 独り暮らしの会員が緊急の場合の連絡先を家の中に掲示しておいてはとの会員からの提案を受け、運営委員会で検討した結果、全会員に拡大し内容も充実した“めざめ絆カード”を作りました。家の中の目立つ場所に貼って有効に活用してください。

5月～6月行事予定表

5月16日(木)～6月15日(土)

月 日	行 事	時 間	場 所
5月16日(木)	運営委員会	13:30～	めざまめ事務所
5月17日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	新石切メロディランド
5月18日(土)	ケア委員会	9:30～	めざまめ事務所
5月18日(土)	コーディネーター養成講座	13:30～16:30	めざまめ事務所
5月19日(日)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
5月22日(水)	ナルクシニア介護サポーター養成講座②	10:00～16:00	めざまめ事務所
5月23日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
5月23日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
5月25日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
5月26日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざまめ事務所
5月28日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
5月30日(木)	ふれあいウォーク	9:00～	石切、日下地区
6月 1日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月 3日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
6月 5日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
6月 6日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
6月 8日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	永和駅前 市民会館
6月 8日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざまめ事務所
6月 8日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	13:30～15:00	街かど事務所
6月11日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月12日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
6月13日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
6月13日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
6月13日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
6月15日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所

* めざまめギャラリーのご案内ーお休み

* 手芸同好会会員募集 欠員がありましたので数名募集します。 ① 日時 第二、第四木曜日の午後1時より4時まで ② 場所 めざまめ事務所 ③ 会費 月 500円

新入会員紹介 (敬称略)
(平成25年4月度)

友近 綾子 岩田町

編集後記

いよいよ5月、冬の寒さから身も、心も開放された桜の時期もあつと過ぎ、新緑の美しい季節になりました。今月も種々の行事があります。出来るだけ参加して健康に過ごしましょう。