

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. 180

6月号

## 第18回 定時総会のご案内

5月号でお知らせしました定時総会が、6月22日(土)10時から東大阪市長市民会館(3階大集会室)にて開催されますので、ご出席予定の方は万障繰合わせてご参加下さい。  
 なお急用が出来て欠席される場合は必ず事前にめざめ事務所まで届けて下さい。(事務局)

## ナルク 20周年記念行事への参加募集

ナルク会報3月号(第178号)でご案内の通り、来年にナルクは創立20周年を迎えるのでその記念行事が仙台で開催されます。今回は東日本大震災により大きな被害を受けられた宮城・福島両県の被災者を支援すると共に東北に何らかの形でお役に立ちたいとの思いで仙台に決まりました。被災地へ行く費用を被災地の産物購入に充てた方がよいのではとの意見もありますが、それも支援の一つだと思います。一方 日本全国で被災地を温かく応援している気持ちを直接現地へ行って伝え、現地の施設を利用したり産物購入をしたりすることも支援のやり方だと思います。下記の要領で計画されていますので、是非ご参加頂きますようお願い申し上げます。

### 記

1. 開催日 平成26年5月25日(日)～27日(火)
2. 行事内容
  - 5/25(日) 午後 被災地のパラソル喫茶で傾聴ボランティア
  - 5/26(月) 11時～17時 仮設住宅の居住者との交流会(於電力ホール)
  - 17時20分～20時頃 20周年記念パーティ(於メトロポリタンホテル)
  - 5/27(火) 午前 被災地の視察
3. 宿泊場所 25日は仙台市内、飯坂温泉(何れか選択できます)  
 26日は仙台市内  
 (宿泊施設は実行委員会で手配します)
4. 費用 原則自費(めざめからの補助検討中)  
 見積(大阪発着 航空機の場合の交通費と宿泊費)  
 仙台2連泊の場合(スタンダード・1名1室) 45,000円位  
 25日飯坂温泉の場合(スタンダード・1名1室) 59,000円位
5. 申込 めざめ事務所(TEL06-6724-3114)へ6月30日迄に  
 申込んでください

(事務局)



# ケア委員会だより



## ★コーディネーター養成講座の報告

5月18日（土）コーディネーター養成講座が事務所で開かれました。

出席者は15人（内スタッフは8名）でした。

湯川ケア委員長からナルクの理念・活動についてDVDでプレゼンテーションがありました。ケア委員の3名からはコーディネート事例報告がありました。その後、ケア委員がロールプレイで具体的にコーディネートの場面を再現しました。

利用者とその家族、提供者、コーディネーター、ケアマネージャーがそれぞれの立場で、提供の内容について共通理解し、提供活動がスタートする内容でした。

必要書類（サービス利用申込書・コーディネート記録・ボランティア活動報告書など）の記入方法の説明がありました。



提供活動で『喜んでもらえたり』『感謝の言葉を聞いたり』また『預託点数が増えると、これだけ人のお役に立てたと思えることが嬉しく、また頑張ろうと元気をもらえる』と、このような意見がありました。その他いろいろなご意見を頂きました。今後の活動に活かして参ります。

## ★「活動報告書」（月末提出）に記入もれのないように

△活動時間（24時間制で記入）

△会員番号

△最後の合計欄

△押印（交通費の受領印、右端の利用者確認印またサイン、  
最下欄のコーディネーター、利用者確認印）



生きる力

九十を超えた今

一日一日が

とてもいとおしい

頬をなでる風

友からの電話

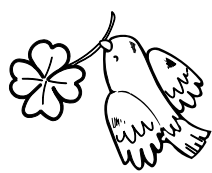
訪れてくれる人たち

それぞれが

私に

生きる力を

与えてくれる



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◻

みんなであたのしみ会◻

だより◻

## 催し物のご案内(6/16~7/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
6月17日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
6月18日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
6月19日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
6月21日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
6月24日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
6月25日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
6月26日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月28日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
7月1日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月2日(火)	運動機能向上	折紙	街かど
7月3日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
7月5日(金)	運動機能向上	習字	街かど
7月8日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月9日(火)	運動機能向上	習字	街かど
7月10日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月12日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
7月15日(月)	お休み(海の日)		

## 散歩で記憶力「アップ」

楽しみながらの散歩は、適度な運動になり、気分も爽快になる。又、身体、脳、心臓にも良い影響がある。足腰の筋肉の衰えや、骨粗しょう症を防ぎ、転倒骨折の予防にもなる。さらに歩行が認知症予防や、記憶力アップにつながると言う研究結果も報告されている。太ももの大きな筋肉が動くことで、脳への血流が増える。その結果、脳内の神経細胞が活性化したり、記憶をつかさどる脳の海馬の毛細血管も増えたりするからだと考えられる。散歩の効用は、運動効果だけでなく、常に身の回りの情報が変化することが脳への刺激になる。

費用もかからない。

さあ～楽しみながら、体と頭を刺激して、緑の多い道を歩いて、みませんか。

「みんなであたのしみ会」 TEL 072-980-7040

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(4月分)(人数は実人数)

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
29人	2人	9人	3人	43人
209点	3点	57点	4点	273点

サービス利用人員 22人

## 2、奉仕活動実績(4月分)

285点(内訳 福祉 11点 ナルク活動 294点) 61人

## 3、めざめの主な動き

(1) 第18回定時総会、第2部の会員ほかによるアトラクションの予定内容。

マジック、外郎売(歌舞伎の口上)、ハーモニカ合奏(同時歌唱あり)

(2) めざめニュース(NO. 164)で紹介しましたボビットの機器を5月末まで借用して、事務所に展示していましたが、期限が来ましたので返却しました。

(3) 毎年恒例の特別養護老人ホーム“春光園”の夏祭りが8月3日に予定されています。

詳細が決まり次第お知らせしますので、お手伝いをよろしくお願い申し上げます。

## 6月～7月行事予定表

6月16日(日)～7月15日(月)

月 日	行 事	時 間	場 所
6月16日(日)	八十路会打合せ	13:00～	めざまめ事務所
6月19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20日(木)	運営委員会	13:30～	めざまめ事務所
6月21日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
6月22日(土)	めざまめ総会	10:00～15:00	市民会館 3階大集会室
6月23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
6月25日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月27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27日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
6月29日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
7月 1日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
7月 3日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
7月 4日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
7月 6日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
7月 9日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
7月10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
7月11日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
7月11日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
7月11日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
7月13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
7月13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
7月13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

\* めざまめギャラリーのご案内——お休み

\* 2月号(NO. 176)でお知らせしました“東日本大震災パラソル喫茶ボランティア参加のお願い”が11月まで続きますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

新入会員紹介（敬称略）  
（平成25年5月度）

寺田 滋                      旭町  
" 笛笑                        "

大濱百合子                  西石切町

編集後記

うっとうしい梅雨に入ります。その後は猛暑の季節です。体調に十分注意して乗り切ってください。

（事務局）