

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. 181

7月号

## 第18回 定時総会が終了

去る6月22日に東大阪市民会館にて、56名の会員が集まって（他に委任状199名）第18回定時総会が開催されました。

堂前代表の挨拶では①24年度中に会員が18名減少したが25年度には増加を図りたいこと  
 ②地域包括ケアのモデル拠点として2月10日のセミナーに会員の協力で成果があったこと  
 ③東日本被災地でのパラソル喫茶に8名が参加し、その旅費等に支援が集まったこと  
 ④25年度の事業計画では、街かどデイハウス事業が時間預託から個人委託に大きく変更したこと  
 ⑤こども未来財団から子育て支援者向け研修事業を受託する予定なので協力すること  
 などについて話があった。

また本部から高畑会長が来賓として出席され

- ①会員の減少が続いているので、ナルクの基本活動を忠実に実行して、新しい会員の確保に努めて欲しい。年をとっても支える側になり、いざという時に会員同士が助けてくれるという安心感が大事である。
  - ②地域包括ケアのモデル拠点として頑張ってもらいたい。在宅で最期を迎えられるよう24時間地域包括ケアが2025年の完成に向けて、行政を突き上げ地域の社会資源を生かしつつ縁の下の力持ちとしてナルクも努力してほしい、などのお話を頂きました。
- その後議案書の審議に入り、原案通り承認され無事に終了しました。

残念ながら欠席された方々には議案書をお届けしていますので、よく目を通して頂いて“めざめ”の活動についてご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。（事務局）



ナルク本部 高畑会長の挨拶



めざめ 堂前代表の挨拶



## ケア委員会だより



### 筋肉の量が減り筋力が衰える状態

### 「サルコペニア」の予防

人は年をとると筋肉を作るホルモンが分泌されにくくなります。その上に運動と栄養不足が重なるとサルコペニア状態になります。

予防するには激しくない程度の運動を続けて、動ける筋肉を出来るだけ保持すること。また食事は意識して蛋白質とビタミンDをとる。ビタミンDは魚類やキノコ類に多く含まれていますが、サプリメントなど補助食品を用いて日常的に摂取することも有効です。

家庭用の体脂肪計でも筋肉率を測れるものがあるので自己チェックができます。

筋肉率が男性で37.5% 女性で31.3%以上あることが望ましい状態です。

(朝日新聞より)

### コーディネーター、提供活動者へのお願い

- ① 一人暮らしの方の所へ提供活動に行かれる会員さんに、各コーディネーターは利用者の住所と緊急連絡先を知らせておいてください。利用者の体調が急変し救急車を呼ぶ場合でも、住所は聞かれますので予め知っておく必要があります。
- ② 5月の「めざまニュース」と一緒に全所帯に配布しました「めざま絆カード」がよく見えるところに貼られているかどうか、提供活動に行かれる方は確認してください。



あなたに

出来ないからって

いじけていてはダメ

私だって 九十六年間

出来なかった事は

山ほどある

父母への孝行

子供の教育

数々の習いごと

でも 努力はしたのよ

精いっぱい

ねえ それが

大事じゃないかしら

さあ 立ちあがって

何かをつかむのよ

悔いを

残さないために

柴田トヨさんの



詩集「くじけな」でーより

街かどデイハウス

みんなでたのしみ会

だより

## 催し物のご案内(7/16~8/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
7月16日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
7月17日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
7月19日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
7月22日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月23日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
7月24日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月26日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
7月29日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月30日(火)	運動機能向上	自由の日	街かど
7月31日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
8月2日(金)	運動機能向上	習字	街かど
8月5日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月6日(火)	運動機能向上	折り紙	街かど
8月7日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
8月9日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
8月12日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月13日(火)	運動機能向上	習字	街かど
8月14日(水)	お盆休み		

## 「防火訓練をしました」

6月14日(金)午後1時30分から“街かどデイハウス”で初めて防火訓練をしました。利用者さんには前もって通知しておりましたので、スムーズに避難していただきました。

東大阪市東消防署員5名の立会いのもとスタッフ6名が、消火器による放水訓練の指導を受けました。

少し緊張しましたが、暑い日中に訓練が無事終了しました。

お盆休みのお知らせ。

8月14日(水)~8月16日(金)

身体を大切に暑さを乗り切りましょう！

「みんなでたのしみ会」

TEL 072-980-7040

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(5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
30人	1人	10人	1人	42人
226点	2点	42点	1点	271点

サービス利用人員 24人

## 2、奉仕活動実績(5月分)

457点(内訳 福祉 9点 ナルク活動 448点) 73人

## 3、めざめの主な動き

(1) 東日本被災地への支援ボランティアとして、7月10日~12日に2名の方が参加の予定。

ご苦労様です、頑張ってください。

\* めざめギャラリーのご案内——なし

## 7月～8月行事予定表

7月16日(火)～8月15日(木)

月 日	行 事	時 間	場 所
7月17日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
7月18日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
7月19日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
7月20日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月21日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざめ事務所
7月23日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月25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25日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
7月27日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
7月27日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
8月 1日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
8月 3日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月 3日(土)	春光園夏祭り(ボランティア参加)	17:00～20:00	春光園
8月 5日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
8月 7日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月 7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
8月 7日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
8月 8日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
8月 8日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
8月10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
8月10日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月10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
8月13日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所

8月14日(水)～8月16日(金) 「ナルクめざめ」お盆休み

\* 特別養護老人ホーム“春光園”の夏祭り行事のお手伝いを募集します。

日 時 8月3日(土) 17時 ～20時 5名 屋台の補助

17時30分～19時10分 10名 踊り手

地域の奉仕活動に奮ってご参加下さい。 7月25日(木)までに事務所に申し込んで下さい。

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成25年6月度)

犬養 公子 山手町  
" 明生 "

編集後記

今年の総会は、高畑会長も最後まで参加され、また、アトラクションも盛大に、大いに盛り上がりました。  
会員の皆様には、今後とも、めざめをよろしく願います。