

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. 182

8月号

ナルク 20周年記念行事への参加募集 (続き)

めざめニュース6月号 (No.180) でご案内したとおり、平成26年5月25～27日にナルク20周年記念行事が仙台で開催されます。遠方ではありますが東日本大震災で大きな被害を受けた宮城・福島県の被災者を支援するため大勢の参加をお願い致します。

費用は原則自費ですが、めざめとして参加者に25,000円を補助することとしています。詳細はめざめニュース6月号に記載されていますので、ご覧頂いて早急にめざめ事務所迄申込んで下さい。
 (事務局)

総会出欠はがきに添えたアンケートの結果報告

第18回 定時総会の出欠はがきに添えたアンケートにご協力を頂き有難う御座いました。回収はがきの総数は185枚で回収率は69%でした。そのうちアンケートに記入頂いた方は30名と残念ながら低調でした。

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 「めざめ」の運営希望 | 6名 |
| 2. 時間預託希望 | 16名 |
| 3. 奉仕活動希望 | 21名 |
| 4. 同好会希望 | 11名 |
| 5. ギャラリー“めざめ”への展示希望 | 1名 |

記入頂いた方は現在活動中の方が多く、活動希望の方へは今後お声を掛けさせていただきますのでよろしくお願い致します。
 (事務局)

第18回 定時総会 第2部の経過報告

- 地区別会員交流懇談会は、当日出席者56名が地区別に8グループに分かれて、昼食をとりながら約80分に亘って懇談しました。
 近くに住んでいる会員の様子、提供・利用活動の様子、“めざめ絆カード”の活用状況などが分り有意義な会となりました。また色々なご要望も出されましたので今後の運営に活かしていきたいと考えています。
- 会員によるアトラクションは多彩な会員の一面が見られ好評でした。

マジック	(内田すず子氏とほか1名)	
外郎売 (歌舞伎の口上)	(田邊栄一郎氏)	(写真は2頁に掲載)
ハーモニカ合奏	(乗上美恵子氏とほか8名)	

2頁へつづく

東日本大震災支援ボランティアに参加して

東大阪・大東（めざめ）拠点

山口清美・湯川瑞子

日程

7月10日（水）仙台市宮城野区（岡田西町公園）戸数63戸・パラソル喫茶による傾聴ボランティアとハンドマッサージ

7月11日（木）仙台市若林区（若林日辺グランド）戸数136戸・パラソル喫茶による傾聴ボランティアとハンドマッサージ・17時～合同意見交換会（川崎、宮城、東大阪・大東）

7月12日（金）被災地視察石巻・女川・大川小学校方面

前回と同様仙台駅で林代表のお迎えを受けすぐに宮城野区にある岡田西公園に向かいました。すでに川崎拠点から参加された4名の方々は到着されていて、17～18名の仮設にお住まいの皆様とお話されていました。佐藤美喜さん（パラソル喫茶の責任者）から紹介して頂き、おみやげに持参しましたハンドタオルをお贈りし、ハンドマッサージと肩もみをしながらお話を伺いました。前回では被災当初の様子をぼつぼつと話されたり、また一気に話されたりした方がおられました。今回は家族のことや仕事のこと、自宅を建てたいこと等を話して下さる方が居られました。

2日目の若林区日辺グランドでナルク会員の声かけに応じて17～18名の方が集まって下さいましたが、聞かせていただいたお話は昨日と同じような内容でした。関西方面へ旅行された時の思い出を楽しく話して下さった方も居られました。宮城拠点の方々のお話では少しずつ仮設にお住まいの方々の表情が穏やかになってきているように思うとのことでした。

パラソル喫茶はこの7月から3年目に入りますが宮城拠点の方々の努力は大変であっただろうと思います。開所当初からマドレーヌ（焼き菓子）を焼き続けて居られる会員さん、ご自分も悲惨な目に合いづらい境遇となりながらパラソル喫茶で尺八を演奏して下さいている方、キーボード、三味線、手話ソングを続けて下さる会員さんには頭が下がりました。今回は川崎拠点の会員さんが素晴らしいお声（ソプラノ）で歌を聞かせて下さり皆うっとり聞き惚れました。

2日目午前中の松島方面視察では塩害を地道な努力で乗り越えて、今年作付けされた水田を目にすることが出来ました。瑞巖寺境内の杉木立が塩害を受け、所々伐採されてしまっているのは痛ましく感じました。

3日目の石巻・女川・大川小学校方面視察では途中、浜の方では加工場などが少し建設されているところもありましたが、石巻中心街の通りではシャッターが下りたままの店、更地になってしまっているところがあり、日和山公園から見える港町では瓦礫は取り除かれてはいましたが以前の街に戻るにはほど遠い風景が広がっていました。大川小学校（児童74名、教職員10名死亡、行方不明がでた）の道路沿いには慰霊塔が建てられてありました。コンクリートの骨組みだけとなった校舎のそばに慰霊碑（地区別に犠牲者のお名前と年齢が刻まれている）が建設中です。校庭のすぐ裏が低い山になっていますが、この山が活用されなかったことが悔やまれます。

2日目の夕刻から合同意見交換会で「この2年余りの間にたくさんのボランティア団体が出来てそしていつの間にか消えていった中でナルクは休まずパラソル喫茶を続けてこられたことは誇るべきことである」と林代表は話されました。「ボランティアは人の為にするのではなく自分の為にするものである」と話された会員さんも居られ心に残りました。

この度は「めざめ」のご支援を受け私達2人は「心のつながり」の大切さと、「息の長い支援の必要性」を学ばせていただきました。心から感謝申し上げます。有難うございました。

写真を付2に掲載します

パラソル喫茶での活動風景と大川小学校周辺



岡田西町公園仮設住宅の皆さん



集まった皆さんとお話し



日辺グラウンドでの肩もみ



尺八の演奏（宮城拠点）



大川小学校に建てられた慰霊塔



骨組みだけ残っている大川小学校



日和山公園から見た更地のままの住宅地

ケア委員会だより

新入会員研修会のお知らせ

1. 日 時 平成 25 年 9 月 28 日 (土) 13 時 30 分～16 時
2. 場 所 めざまめ事務所 (近鉄奈良線 若江岩田駅下車 南へ徒歩 3 分 岩田郵便局の隣)
3. 内 容 ① ナルク及び東大阪・大東拠点「めざまめ」の活動について
② 活動にあたっての注意すべき事項
③ 活動時に作成する書類の説明
4. 申 込 9 月 20 日 (金) までにめざまめ事務所まで電話又はFAX(06-6724-3114)して下さい。
入会時期に関わらず一度も新入会員研修会を受講していない方はご参加下さい。

現在「めざまめ」で行っている提供活動内容

- ・部屋掃除(掃除機・拭き掃除)
- ・部屋の片づけ
- ・食事作り
- ・洗濯
- ・風呂掃除
- ・トイレ掃除
- ・脳トレーニング(音読用)
- ・話し相手
- ・衣類整理
- ・留守番
- ・ハンドマッサージ
- ・外出介助(散歩)
- ・買い物
- ・家庭菜園の手入れ
- ・庭の草引き(玄関周囲)
- ・受診介助(通院介助)
- ・車での送迎
- ・足浴

提供活動依頼の電話が入りました時には、会員の皆さんどうぞよろしくお願い致します。

1ページから続く



← マジック熱演中



ハーモニカ合奏中



← 外郎売 演技中

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(8/16~9/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
8月16日(金)	お盆休み		
8月19日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月20日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
8月21日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
8月23日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
8月26日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月27日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
8月28日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
8月30日(金)	運動機能向上	自由の日	街かど
9月2日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月3日(火)	運動機能向上	折り紙	街かど
9月4日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
9月6日(金)	運動機能向上	習字	街かど
9月9日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月10日(火)	運動機能向上	習字	街かど
9月11日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
9月13日(金)	運動機能向上	朗読	街かど

牛乳の効用

体脂肪率を下げる効果
牛乳、乳製品をよく取る人はメタボリック(内臓脂肪)症候群になりにくい。
(日本酪農乳業協会研究会発表)
最も多く飲む女性は、最も飲まない女性よりメタボの有症率が40%少なく、中性脂肪や血圧も低い傾向が見られた。
牛乳を飲む人は、体脂肪率が低い事が解っている。牛乳を飲んだら太るとするのは誤解です。体脂肪率を下げる効果のある牛乳を飲む習慣を作りましょう。

講師募集

第三金曜日、第四金曜日の午後13時~15時迄、あみ物、押絵、刺しゅうその他特技をお持ちの方、ご協力下さい。

「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(6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
27人	3人	8人	1人	39人
187点	10点	44点	1点	242点

サービス利用人員 21人

2、奉仕活動実績(6月分)

334点(内訳 福祉 12点 ナルク活動 322点) 62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、福島県内の仮設住宅におられる方々との絵手紙の交流が京都拠点で始まっています。

(2) 平成26年度(来年)の「めざめ定時総会」の日取りが、6月26日(土)に決まりました。

* めざめギャラリーのご案内——なし

8月～9月行事予定表

8月16日(金)～9月15日(日)

月 日	行 事	時 間	場 所
8月16日(金)	お 盆 休 み		
8月17日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月20日(火)	北河内地区拠点間連絡会議	14:00～16:30	寝屋川市立エスポアール
8月21日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月22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22日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
8月24日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
8月24日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
8月25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
8月27日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月31日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 2日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
9月 4日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月 5日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
9月 7日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月10日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月11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
9月12日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
9月12日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月12日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
9月14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
9月14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
9月14日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	街かど事務所

“めざめ”の行事予定 (詳細は後日)

- めざめ秋のバスツアー 10月31日(木) 伊賀上野方面
- 子育て支援者向け研修会 11月10日(日) 13:30～ 市民会館
- めざめ講演会 11月16日(土) 14:00～ 市民会館

新入会員紹介 (敬称略)
(平成25年7月度)

下瀬 和子 小若江

編集後記

暑い日が続きますが、皆様、元気でお過ごしでしょうか。 来年のナルク総会(本部)の参加者は、まだまだ少ない状態です。 もっと多くの人の参加をお願い致します。