

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. 183

9月号

秋のバスツアーのご案内

秋のバスツアーは、藤堂藩の支藩として栄えた城下町で、俳聖芭蕉の生誕の地で、伊賀流忍者発祥の地として知られる伊賀上野を訪ねます。上野城と武家屋敷の街並、芭蕉の生家や記念館、忍者博物館などを見学するコースです。多数ご参加下さい。

1. 実施日 平成25年10月31日(木)
2. 集合場所と出発時刻(10分前までに集合して下さい)
 - ①近鉄 けいはんな線 新石切駅前 8時
 - ②近鉄 奈良線 八戸ノ里駅前 8時30分
3. 参加費 3,000円(但し 時間預託点数2点まで使用できます)
4. 募集人員 49名(バス1台) (車椅子でも参加できます)
5. 申込み めざめ事務所へ乗車場所①又は②と時間預託点数使用の有無を明示して申込んでください。TEL・FAX(06-6724-3114)

満員になり次第締切ります。なお前日以降にキャンセルした場合はキャンセル料(参加費)を頂きます。(事務局)

ナルク20周年記念行事への参加募集

1. 福島農産物継続購入事業

東日本大震災後、仙台の仮設住宅へパラソル喫茶を中心に支援活動を続けていますが、今回新たに福島に対する支援活動として、農産物(主として果物)を継続して購入する事業を20周年記念行事の一環として始めました。福島の特産、桃、梨、りんごを含めて購入にご協力下さい。詳細はめざめ事務所までお問い合わせ下さい。(ナルクのホームページにも掲載されています)

2. 仙台で開催される20周年記念行事へは、被災された方々への応援エールを送るため、大勢の参加をお願い致します。(詳細はめざめニュース6月号(No.180)を参照してください。なお、めざめから25,000円の補助がでます)(事務局)

特別養護老人ホーム「みのわの里」の“福祉祭”のお手伝い募集

日時 10月27日(日) 9:00~15:30
 場所 東大阪市古箕輪!-3-28
 申込み 9月30日(月)までに、めざめ事務所へ申込んで下さい。
 (近くの方は是非応募して下さい)

(事務局)



よくかむ習慣で健康維持

食べ物をかみくだくことを、専門的に咀嚼^そくといひます。咀嚼筋（こめかみ付近にある側頭筋^{そくとうきん}、ほっぺの少し後ろの咬筋^{こうきん}）や、舌の筋肉、顔の表情筋、首や肩の筋肉を上手に使うことによって初めて成り立っています。そしてそれらの筋肉をコントロールしているのは脳です。食事の時、めったに舌をかまないのは、食べ物大きさや硬さ、位置などの情報が脳に伝えられているからです。

また、脳への情報伝達という点で、味覚も大切なポイントです。食事は食べ物の味やにおい、触感、音、視覚など五感で味わうものです。よくかんで、ゆっくり食事を楽しむことは、消化に良いばかりでなく、脳内の神経ネットワークの活動を高める手段でもあるのです。現代人の食生活は、昔に比べて軟らかい食べ物が多く、咀嚼回数は減りがちといわれます。日々の食事にも歯ごたえのある食材もぜひ取り入れて、よくかみながらゆっくり味わいたいものです。

「JAF Mate」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」の活動について
 - ② 活動のあたっの注意すべき事項
 - ③ 活動時に作成する書類の説明
4. 申 込 9 月 20 日（金）までにめざま事務所まで
電話又は FAX（06-6724-3114）をしてください。



入会時期に関係なく一度も研修会を受講したことのない方はぜひご参加ください。

柴田トヨさんの詩集
「くじけなご」より



誰かに
ほめられたくて

化粧
倅が小学校の時
お前の母ちゃん
きれいだなつて
友達に言われたと
うれしそうに
いったことがあつた
それから丹念に
九十七の今も
おつくりをしている

催し物のご案内(9/16~10/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
9月16日(月)	お休み(敬老の日)		
9月17日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
9月18日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
9月20日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
9月23日(月)	お休み(秋分の日)		
9月24日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
9月25日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
9月27日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
9月30日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
10月1日(火)	運動機能向上	折り紙	街かど
10月2日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
10月4日(金)	運動機能向上	習字	街かど
10月7日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
10月8日(火)	運動機能向上	習字	街かど
10月9日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
10月11日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
10月14日(月)	お休み(体育の日)		
10月15日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど

「秋のバスツアー」

10月24日(木) バスツアーを予定しています。
 今年は近くの奈良県、高山竹林園から長弓寺で、同寺では精進料理をいただき、赤膚焼の製造工程等を見学します。ここは見学科 500円で、お茶とお菓子付きです。楽しみにしておいてください。
 先着 40名です。
 参加費 1,500円
 別紙申込書で「街かど」へ申し込んで下さい。

「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(7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
28人	2人	9人	2人	41人
169点	4点	57点	2点	232点

サービス利用人員 19人

2、奉仕活動実績(7月分)

254点(内訳 福祉 6点 ナルク活動 248点) 59人

3、めざめの主な動き

- 8月3日の特別養護老人ホーム“春光園”の夏祭り行事に、12名の方々が暑い中、お手伝いを頂きご苦労様でした。春光園からお礼状が届いています。
- NALC北河内地区拠点間連絡会議が8月20日(火)寝屋川拠点で開催されました。枚方、交野、寝屋川、守口・門真、四条畷、東大阪・大東の6拠点が活動状況を報告し、有益な情報交換を行いました。

9月～10月行事予定表

9月16日(月)～10月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
9月18日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月19日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
9月20日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
9月21日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月22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
9月24日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月26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26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月28日(土)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
9月28日(土)	新入会員研修会	13:30～	めざめ事務所
10月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
10月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
10月 5日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
10月 8日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月 9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
10月10日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
10月10日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
10月10日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
10月12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
10月12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
10月12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

* ナルクバッジについて

新しく作製されました。大きさは、たて20mm、よこ22mm、重さ4gです。

価格は400円です。希望者は「めざめ」事務所まで。

* めざめギャラリー ----- なし

新入会員紹介 (敬称略)

(平成25年7月度)
小関 美子 岩田町

(平成25年8月度)
富永 あさ子 瓜生堂

編集後記

事務局長会議で高畑会長から拠点活動の話がありました。(以下要点)

- ① 会員に入って良かったとの実感を持ってもらい、会員拡大に動いてもらう。
- ② 助け合い5、奉仕活動3、同好会2を目標に。