

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. 175

1月号

新春に寄せて

ー街かどディハウス運営の変更についてー

めざめ代表 堂前 珠吉

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。会員の皆様方にはお健やかに良い新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、平成25年の「新春に寄せて」では、「東大阪市街かどディハウス運営事業」についてご説明をさせていただきます。今まで、本事業は時間預託制度で運営してまいりまして「めざめ」の財務面にも大きく貢献をしていただきましたことは皆様ご承知のとおりであります。平成25年度からは、時間預託制度から個人委託事業へと大転換を行うことになりましたことをお知らせ申し上げます。つきましては、引き続きのご協力とご支援をお願い申し上げます。

I. 個人委託の内容

東大阪市委託事業「東大阪市街かどディハウス運営事業」を下記の通り個人委託します。

1 期間	平成25年4月1日～平成26年3月31日		
2 委託料	開催日リーダー	1回	6,300円
	食事係(A)	1回	5,600円
	食事係(B)	1回	3,500円
	食事係(C)	1回	2,100円
	見守り	1回	1,400円
	講師	1回	1,400円
	見守りと講師	1回	3,500円
	会計責任者	1回	3,500円
3 その他	NALC「めざめ」に対し、拠点事務所運営寄付金の寄付をお願いするものとする。		

II. 事業にご協力いただける方は、1月21日(月)までにめざめ事務所までご連絡をお願い致します。その後、面接選考の日時等をお知らせ致します。 以上

孤立死防止の講演会・セミナーのお知らせ

「地域支え合いネットワーク」の活動として東大阪市から「平成24年度地域支え合い体制づくりモデル事業」の助成金を頂き、別紙を企画しました。詳細は同封の案内をご覧ください。一般の方もお誘いのうえ大勢の参加をお願いします。(めざめ事務所までお申し込みください)
 (事務局)



ケア委員会だより



①提供活動をしている会員のみなさまへ

時々「時間預託手帳」を事務所の方へ持ってきて下さい。手帳に預託点数を記入します。

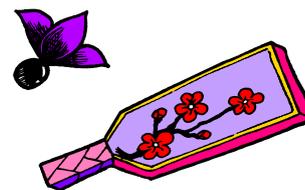
② この冬は寒さが厳しいようです。提供活動に行かれる会員さんはマスクを持参し、必要に応じて付けて下さい。食事作りの方は手洗いも励行して下さい。

③ 12月14日(金)にナルク京都拠点「ことの会」は昨年引き続き京都にお住まいの東日本大震災被災者の方々への支援の一つとして被災者の方々に「年越そば」を食べていただくという企画をたてました。会場は京都市山科区御陵の「陵ヶ岡会館」でした。

今回は宮城拠点「けやきの会」からも5名の会員さんが参加されました。パラソル喫茶応援の折に馴染になった方々も来られるということで「めざめ」からは堂前代表と山口清美様、安藤純子様、田中美智子様が参加しました。高畑会長も出席され宮城拠点の方々の指導のもとに「そば打ち」の実習もあり和気藹藹のうちに会は進んだそうです。

枚岡在宅
緩和ケア研究会より

枚岡在宅緩和ケア研究会
森田 愛子 (看護学教員)



今年も我々の活動を掲載させていただき、栄誉に預かり誠に光栄に存じます。

この度は、当研究会が毎年開催している「新春講演会」のご案内をさせていただきことになりました。今やベストセラー作家としても名高い先生のお話には、今後の生き方をデザインするための情報が満載です。どうぞ多数ご参加くださいますようお願い申し上げます。

《新春講演会のご案内》

- ・日程 : 平成25年2月9日(土) 午後2時30分～午後4時30分
- ・場所 : ホテルセイリユウ 9階 スカイルーム
東大阪市上石切町1-1-12 (電話番号 072-981-5001)
- ・参加費 : 500円

プログラム

- <14:30 ~ 15:00> 開会の挨拶 及び 薬の話
枚岡在宅緩和ケア研究会 世話人代表 寺田 秀興
- <15:00 ~ 16:30> 講演会
『平穩死』— 10の条件
長尾クリニック 院長 長尾 和宏 先生

催し物のご案内(1/16~2/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
1月16日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
1月18日(金)	認知症予防	手芸	街かど
1月21日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
1月22日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
1月23日(水)	認知症予防	手芸	街かど
1月25日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
1月28日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
1月29日(火)	認知症予防	習字	街かど
1月30日(水)	認知症予防	自由の日	街かど
2月 1日(金)	認知症予防	習字	街かど
2月 4日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
2月 5日(火)	認知症予防	自由の日	街かど
2月 6日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
2月 8日(金)	認知症予防	朗読	街かど
2月11日(月)	休み(建国記念の日)		
2月12日(火)	認知症予防	習字	街かど
2月13日(水)	認知症予防	手芸	街かど
2月15日(金)	認知症予防	手芸	街かど

柔軟な体を保つ

寒い冬はこたつにもぐってじっとしていただく。ところが、動かないでいると、体の柔軟性がどんどん失われカチカチになってしまう。「体が硬い人は転倒してケガをしやすい上、体がこりやすかったり、疲れやすかったりする等の問題点が有る」最大の原因は運動不足。筋肉は動かさない状態が続くと衰えてしまい柔軟性がどんどん失われる。高齢者になるほど運動量が減るため、体が硬くなる傾向がある。特に冬は筋肉がこわばり体が硬くなりやすい。「入浴はシャワーですまらずに湯船につかる。おなかや下半身を冷やさない服装をする。すりおろしたショウガを入れた紅茶を1日3~6回飲む」ことを対策として勧めている。

イシハラクリニック 石原結實院長の話。

問合せ 072-980-7040

“街かどデイハウス みんなでたのしみ会”

事務局だより

1、時間預託活動実績(11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
18人	29人	8人	3人	58人
449点	188点	51点	5点	693点

サービス利用人員 20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(11月分)

281点(内訳 福祉 9点 ナルク活動 272点) 56人

3、めざめの主な動き

(1) 12月2日(日)に街路樹イベントホールにて平成24年の忘年会を開催し、34名の出席で賑やかでした。

今後の進め方についてのご意見を事務局にお寄せください。

* めざめギャラリー ……今月はありません。

1月～2月行事予定表

1月16日(水)～2月15日(金)

月 日	行 事	時 間	場 所
1月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
1月16日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	大東市立市民会館
1月17日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
1月18日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	新石切メロディランド
1月19日(土)	茶道同好会 初釜	13:00～16:00	めざめ事務所
1月22日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
1月24日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
1月24日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
1月26日(土)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
1月26日(土)	新入会員研修会	13:30～16:00	めざめ事務所
1月27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
2月 2日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月 4日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
2月 6日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
2月 7日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
2月 9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
2月 9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
2月 9日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	14:00～15:00	街かど事務所
2月10日(日)	地域支え合いづくりネットワークセミナー	13:30～16:00	希来里6Fイコーラム
2月12日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月13日(水)	大東地区ふれあい交流会・説明会	10:00～12:00	大東市立市民会館
2月14日(木)	きらりパソコン同好会	9:00～11:30	きらり6階学習室
2月14日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
2月14日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
2月15日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	新石切メロディランド

* 映画「東京家族」の特別鑑賞券(1枚 1,000円) ご希望の方は 1月15日までに事務所へ申し込んで下さい。(ご協力頂きますと“めざめ”事務所に100円の協力金が入ります。)

新入会員紹介 (敬称略)
(平成24年12月度)

ありませんでした

編集後記

平成25年が始まりました。昨年は政治が大きく変わりましたが、今年が良い年になって欲しいものです。
ナルクめざめも、心新たに頑張っていきたいものです。