

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. 184

10月号

講演会のご案内

私達の年齢になると健康と終焉を迎えるまでの生き方、準備は？等いろいろ気になってきます。そこで今回は“老後の健康と終活まで”と題し金沢氏に講演していただきます。

東大阪市政だよりの10月15日号に掲載していますが、めざめ会員以外の一般の方も参加できますのでお誘い合わせのうえご来場ください。

日 時	11月16日(土)	午後2時～3時30分
場 所	東大阪市民会館	3階大集会室 (近鉄奈良線 永和駅前)
講 師	金沢龍起氏	(金沢内科院長)
定 員	70名	(申込み先着順)
費 用	無 料	
申 込 み	めざめ事務所まで 電話・FAX 06-6724-3114 (研修委員会)	

子育て支援者向け研修会のご案内

会報めざめ10月号に同封致しておりますとおり、一般財団法人こども未来財団と一緒に「子育て支援者向け研修会」を開催致すこととなりました。ボランティアの活動範囲を広げていただけます。多数ご参加下さいますようお願い致します。

ふれあいウォークのご案内

去る5月30日(木)に企画し、雨天のため中止をしましたふれあいウォークを再度ご案内しますので奮ってご参加ください。

日 時	平成25年11月22日(金) 9時	近鉄奈良線 石切駅北口
コース	石切駅—旧生駒トンネル・孔舎衙坂駅跡—日下新池(ヒトモトススキ) —孔舎衙坂健康道場跡—大龍寺—東称揚寺—生駒山人常夜燈— 旧河澄家—日下貝塚碑—南日下バス停—瓢箪山駅 (徒歩約2.8km)	
申込み	めざめ事務所(TEL 06-6724-3114)へ申し込んでください。 なお昼食は瓢箪山駅周辺の食堂の予定で、その後解散とします。 また当日朝の天気予報で降水確率が50%以上の場合は中止します。	

(事務局)

ケア委員会だより



《新入会員研修会報告》

9月28日（土）新入会員研修会が「めざめ」事務所で開かれました。

お天気も良く行楽日和のところ、13名の方が出席でした。（新入会員5名・スタッフ8名）

スタッフから全国組織であるナルクの概要と理念、東大阪・大東拠点「めざめ」の活動内容、街かどデイハウス「みんなでたのしも会」の説明がありました。休憩をはさんで提供活動の具体的内容と必要書類の記入方法と注意点の説明がありました。

受講されました会員様の今後の活動に期待しております。

森田副代表のお話で「ナルクを精神を生かしつつ、力を入れず人生ふくらませましょう」の言葉が印象的でした。

会報の「めざめ」をお読みになりいろんな活動に、特に提供活動には積極的な参加を期待する意見がありました。



研修委員会より

・第5回ナルクシニア介護サポーター養成講座 終了

第5回目の養成講座が5月13日から8月1日まで行われ、全講座を受講された3名のうち1名の方に9月19日ナルクの修了証書を堂前代表より授与されました。第1回から合わせて22名のサポーターが誕生しました。

今後の活動を期待しています。

・介護サポーター養成講座終了者の勉強会 終了

去る9月14日（土）にめざめの会員の安藤純子氏を講師に招きハンドマッサージの講習会が行われました。二人一組になり和気あいあいとマッサージを行いました。

会員10名の方が受講されました。

気温差の有る季節になりました。

おからだ大切にお過ごしください。



催し物のご案内(10/16~11/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
10月16日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
10月18日(金)	運動機能向上	自由の日	街かど
10月21日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
10月22日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
10月23日(水)	認知症予防	手芸	街かど
10月24日(木)	秋のバスツアー(奈良方面)		
10月25日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
10月28日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
10月29日(火)	認知症予防	自由の日	街かど
10月30日(水)	認知症予防	自由の日	街かど
11月1日(金)	運動機能向上	習字	街かど
11月4日(月)	振替休日(文化の日)		
11月5日(火)	認知症予防	折り紙	街かど
11月6日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
11月8日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
11月11日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
11月12日(火)	認知症予防	習字	街かど
11月13日(水)	認知症予防	手芸	街かど
11月15日(金)	運動機能向上	自由の日	街かど

骨を元気に!

元気な骨を作るには、運動も大切になる。骨に適度な負荷をかけることで、骨量が増えるからだ。負荷のかからない宇宙空間で長期間過ごした後に、帰還すると骨が弱くなることが知られている。長期間寝たきりで過ごした場合も同じだ。骨粗しょう症になった高齢者に起こりやすくなるのが太ももの付け根の骨折。外の部位の骨とちがいで、太ももの付け根は骨折するとつきにくい。日頃から骨を強くしておく必要があります。簡単に出きる片足立ちをお勧めします。左右1分ずつ片足を上げる。イスの背などに手をつけて行なうと体が安定する。骨盤周辺の筋力やバランス感覚を養い転倒を予防する効果も期待できます。長く続けましょう

「みんなてたのしも会」

TEL 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(8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
31人	1人	8人	2人	42人
172点	2点	44点	2点	220点

サービス利用人員 22人

2、奉仕活動実績(8月分)

317点(内訳 福祉 34点 ナルク活動 283点) 60人

3、めざめの主な動き

- (1) 平成25年度も中間決算の時期になり、会計書類を作成中で10月9日までに本部へ報告することと
しています。
- (2) 今年の忘年会は12月5日(木)に予定しています。詳細は11月号でご案内します。

10月～11月行事予定表

10月16日(水)～11月15日(金)

月 日	行 事	時 間	場 所
10月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
10月17日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
10月18日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
10月19日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月20日(日)	八十路会	13:30～	めざめ事務所
10月22日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10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
10月24日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
10月26日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
10月26日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
10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
10月27日(日)	「みのわの里」“福祉祭”のお手伝い 9:00～15:30		
10月31日(木)	秋のバスツアー（伊賀上野方面） 8:00(新石切)、8:30(八戸ノ里)出発		
11月 2日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
11月 4日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
11月 6日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
11月 7日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
11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
11月 9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
11月10日(日)	子育て支援者向け研修会	13:30～16:30	永和駅前 市民会館
11月12日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
11月13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
11月13日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
11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
11月14日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
11月14日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
11月15日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切

めざめギャラリーのご案内 ー ー ー なし

* (ゆめ地区ふれあい交流会は11月16日です)

新入会員紹介（敬称略）
平成25年9月度

白石 雅朗 近江堂
白石 紀子 ”

編集後記

やっと暑い夏が終わり、朝晩の気温も下がり、
過ごしやすくなりました。しかし、台風18号
の影響で、各地で水害の報道で、心を痛めて
います。また、先日、守口・門真拠点の事務
所が火事に被災したとの連絡がありました。