

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. 186

12月号

講演会 終了

去る11月16日（土）東大阪市民会館に於いて金沢内科院長 金沢龍起氏が“老後の健康と終活まで”と題し講演されました。健康については太りすぎも駄目だが痩せすぎも駄目、ウォーキングも良いがラジオ体操などで上体も鍛えたほうが良いと講演され、人生の終わりについては現在、病院から在宅に移る出発点であり在宅のマップは出来上がっていると講演されました。参加人数はめざめ会員が30名、一般が10名の合計40名でした。（研修委員会）



子育て支援者向け研修会 報告

11月10日（日）こども未来財団と協働し、東大阪市の後援のもと「地域に育てよう子育て支援—子育て支援者向け研修会」が開催されました。お天気が心配される中ではありましたが、53名の出席をいただきました。概要を報告させていただきます。

基調講演 「こどもを取り巻く環境づくり」

東大阪大学 副学長 こども研究センター長 教授 吉岡眞知子氏

講演要旨——当然のことであるが、社会の変化と共に子どもをとりまく環境も変化してきている。しかし、私たちおとなは、「子どもの健やかな育ちを願う」気持ちはいつの時代も同じである。そうすると、現代社会を生きる子どもたちの健やかな育ちを阻んでいるものは何か、それに対して、私たちおとなは何をすべきなのかを考える必要があります。

今、子どもや子育てに関する国の施策としては、「子ども・子育て支援法」（平成24年法律第65号）が制定され、「子ども・子育て新システム」が話題になっている。すなわち「子ども・子育て支援の新たな制度づくり」が進められようとしている。例えば、この法律に基づいて、地域子ども・子育て支援事業を総合的、かつ円滑に行われるような措置を講じる計画が考えられるのである。こうした状況の中、現代社会における「こどもの健やかな育ち」に対する課題を見つつ、私たち一人一人が、あるいは、社会全体で何をすべきか、どのような地域社会づくりを目指すのかを考えています。

特に、平成16年度より地域の子育て中の親子が集う場として「こども広場」を本大学内に
 付—1へつづく

1 頁からつづく

設置し、子育て中の親御さんたちと関わりながら「こどもの健やかな育ちを願う社会の構築」を目指した実践研究を進めてきたのであるが、その研究から明らかになったことを紹介しつつ、「地域で子育てを支援する」意味と私たちの役割についてのお話がありました。(写真参照)

子育て支援活動の実際紹介 「地域に根ざす子育て支援～あさひっこの取組みから～」

東大阪市立旭町子育て支援センター「あさひっこ」センター長 越門恵津子氏

紹介要旨——あさひっこの沿革からあさひっこの事業について、パンフレット等をご配布頂き詳しくお話しをして頂きました。特にあさひっこが大切にしておられる地域連携のお話は興味深いものがありました。

活動内容の発表

①こどもの活動エネルギーを引き出す遊び

子育て支援グループ「ニコニコ」設立者 森岡万美氏

発表要旨——遊びから子供のエネルギーを引き出すポイント

- ・自己肯定感を持った子供に育てる。自分が好き、自信を持つ⇒やる気、希望、夢を持てる子供に
- ・お母さんの言葉がけ、働きかけ。あなたが好きよ、すごいね、上手ね、スキンシップ→子供のエネルギー源
- ・遊びでスキンシップをもち子供をほめる→ニート、引きこもりの子を作らない目標
- ・携帯DSゲーム普及→遊び、育児の変化、脳が危ない

子供へ遊びの楽しさ伝えるでは、50cm四方の布を使った実演で会場を盛り上げて頂いた。

②おもちゃ作りを通して こども達とのふれあいを 「かざ車」の会 代表 小林 弘氏

発表要旨——昔から伝わる手作りのおもちゃを次世代の子供たちに伝え、自分で作ることの面白さやそれを使って遊ぶ楽しさを知ってもらいたいと思い、活動をしています。おもちゃ作りの材料は、出来る限りどの家庭でもある廃棄処分される物を活用するよう心掛けています。おもちゃ作りという媒体を通して、子供たちとの交流を積極的に行い、皆で楽しく仲良く遊ぶことの大切さを語り伝えたいと思っています。そのことで、今、社会問題となっている、いじめ

・校内暴力・不登校等が少しでも減ることに貢献できればと願っています。
なお、出席者は実際に手作りおもちゃにふれ、笑顔がはじけた。(写真参照)



基調講演「こどもを取り巻く環境づくり」



活動内容の発表 (おもちゃ作りを通して 子供たちとのふれあいを)

秋のバスツアーに参加して

去る10月31日（木）に めざめの秋のバスツアーが46名の参加で開催されました。朝8時10分に新石切を、8時40分に八戸ノ里をスタートしましたが、阪和自動車道が事故で渋滞との情報が入ったため、平道を行き藤井寺ICから西名阪自動車道に乗り、途中香芝SAで休憩をとり、上野市へは11時前に着きました。

最初は芭蕉翁生家に入りました。ここは俳聖・松尾芭蕉が生まれ育った屋敷で、小さな潜戸から中へ入ると土間、手習いの部屋、誕生の間と続く細長い町家だった。裏庭には芭蕉の木があり極めて稀に咲く（一説によると3,000年に1度）花（うどんげ）がたまたま咲いており、その花を見れた感動にみんな興奮してカメラに収めていました。

次いで蓑虫庵に入りました。ここは芭蕉翁五庵の中で唯一現存するもので芭蕉翁の門弟服部土芳が住んでいた所で、広いお庭とお堂や俳句を記した塚などがあり俳句づくりの環境が整っている感じがしました。

丁度正午になり日本料理店“料り喜”に入り楽しみな昼食を頂きました。伊賀肉の紙ナベ御膳で、天下の伊賀牛のお肉をチョッピリ頂き、伊賀路へ来た感じを味わいました。

午後は上野公園に行き、先ず伊賀流忍者博物館に入り、忍者に扮した解説者から忍者屋敷の造りと、その使い方を軽妙な身のこなしで説明を受け感心しました。

次いで俳聖殿の前で記念写真を撮ったあと、芭蕉翁記念館に入りました。たまたま芭蕉祭特別展が開催されており、芭蕉の書いた書を学芸員の解説とともに見ることができ、より深く芭蕉の足跡を知ることが出来ました。中でも芭蕉が桃青と名乗っていた経緯や、元禄7年10月付の最後の書簡などが目をひきました。

紅葉には少し早かったものの秋晴れのお天気に恵まれ、上野ドライブインでおみやげを沢山に仕入れて、明るい間に無事に東大阪に戻りました。今回は芭蕉を中心とした文化の香りを堪能した伊賀上野の旅で、こころが豊かになった感じがしました。（事務局 湯川靖司記）



俳聖・松尾芭蕉生家の
裏庭に咲く芭蕉の花
俗称“うどんげの花”

芭蕉翁 俳聖殿前にて

東日本大震災ボランティアに参加して

- 東大阪・大東拠点（めざめ） 田中美智子・澤田友里恵・湯川瑞子
日程・11月6日（水） 仙台市宮城野区（岡田西町公園） 戸数 63戸
フルーツ演奏・ハンドマッサージ・傾聴
・11月7日（木） 仙台市若林区（若林日辺グランド・ニッペリア） 戸数136戸
フルーツ演奏・ハンドマッサージ・傾聴、 仙台市荒浜地区視察

仙台は雲一つない好天で、仙台駅でお元気な林代表のお出迎えを受け、岡田西町公園へ向かいました。埼玉拠点から参加の3人と一緒に、集まって来られた皆さんに佐藤美喜様（パラソル喫茶の責任者）から紹介していただき、すぐにハンドマッサージと傾聴をはじめました。おみやげの「とよすのあられ」（「めざめ」の一会員からの寄付）もお配りしました。

澤田友里恵さんのフルーツ演奏（わらべ唄メドレー・秋にちなんだ曲いろいろ・花は咲く・ふるさとは今もかわらず）は皆さん喜んで聞いて下さいました。特に「炭坑節」のフルーツは興味深く途中から大合唱となり大好評でした。またハンドマッサージ中に、にこやかな顔で来春には家を建て、仮設住宅を離れることが出来ると話されておられる方もありましたが、腕に点滴をされた跡を見ることが多くありました。体調不良で点滴を受けることがよくあるとのことで、まだまだ体と心の両面でのケアが必要な方々が居られることが分かりました。

2日目の午前中は松島方面へ行きましたが、途中の水田の稲は取り入れが終わり穰田（ひつじだ）になっている所もありましたが、まだ塩害処理の終わっていない水田もありました。

来年の春には作付が出来ることを願わずにはられませんでした。

午後に行きました若林区日辺グランド・ニッペリアでは、息子さんが定職に就くことが出来て家の中が明るくなったと話してくださる方がありました。指が太くしっかりとした手の方のマッサージをしながら、その方の農業ひとすじの半世紀も伺うことが出来ました。

ここでは澤田友里恵さんのフルーツ演奏と、「がんばれ援歌」というCDを出され東北被災地をずっと励まし続けておられる高橋華子さん（和歌山県出身）のステージもありました。

「がんばれ援歌」には踊りの振りもあって、仮設住宅の方々が踊って下さいました。高橋華子さん支援グループの方々が、「たこ焼」を作って皆さんにプレゼントしてくれました。

「パラソル喫茶」終了後に仙台市の荒浜地区の視察に行きましたが、ここには住宅建設禁止区域もあるものの、元住民の方々の中にどうしても元の所に住みたいということで、プレハブの建物を造り自分達意思表示をしている所もありました。復興工事の難しさの一面を見せられたように思いました。「かさ上げ道路」（防波堤の役目もする）の建設も荒浜地区で始まっていましたが、かなりの高さの道路を名取市の閑上（ゆりあげ）地区まで通すということです。気の遠くなるような工事に思えました。昨年11月に海岸近くにあった慰霊塔のかたわらに優しいお顔の観音像が建立され、犠牲者の方々のお名前が刻まれた碑も建てられてありました。私達三人は慰霊塔に献花をし、犠牲になられた方々の御冥福をお祈りしました。

夕闇せまる仙台駅で林代表のお見送りを受け仙台を後にしました。あわただしい二日間でしたが、私達三人は心に実りの多い経験をさせて頂きました。これからも東北の被災の大きさを忘れず、一人一人の力は微力ですが何らかの形で関り続けなければならないと思いました。今回も「めざめ」のご支援をいただき、心から感謝とお礼を申し上げます。



岡田西町公園仮設住宅集会所にて
手話つきで合唱



パラソル喫茶での皆さん



岡田西町公園仮設
住宅前にて
今回参加の3名

澤田友里恵さんの
フルート演奏



若林区日辺グランドニッペリアでの
澤田友里恵さんのフルート演奏



若林区日辺グランド
仮設住宅を回りパラソル
喫茶へお誘い中
(田中美智子さん)



若林地区日辺グランド・ニッペリアでの
「がんばれ援歌」の踊り



仙台市荒浜に建てられた
犠牲者名の碑と観音像



ケア委員会だより



「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

認知症の人と家族への応援者を養成する講座です。

内容は認知症の基本的な知識と、認知症の方との対応を学びます。認知症の方を温かい目で見守り、困っておられれば声かけをするなど、認知症について理解を深める講座です。

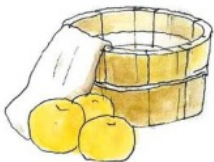
日 時	平成26年2月22日(土)	13時30分～14時30分
場 所	めざま事務所	
講 師	すみた 角田総合老人センター職員	(DVD使用)
申込み先	めざま事務所	電話・FAX：06-6724-3114
申込み締切日	平成26年2月20日(木)	

《12月分の活動報告書などの提出について》

◎ 12月分の活動報告書、寄付金の提出は、12月29日～来年1月4日まで事務所がお休みとなりますので、なるべく12月28日までに提出して下さい。間に合わない場合は1月5日(日)に事務所開きを致しますので、11時30分～14時30分頃までにご持参して下さい。

【冬至(12月22日)とゆず湯】

冬至といえば「ゆず湯」ですが、ゆず湯に入ると肌がスベスベになり、体が温まって風邪を引かないと言われていています。これはゆずに、新陳代謝を活発にして血行をよくし、体を温め、殺菌作用もある成分が含まれているためです。なぜ冬至にゆず湯かと言いますと、冬至とお湯につかって病気を治す意味の“湯治”にかけているそうです。



「イラスト版行事食・歳時食」 合同出版より

得じた気分

コタツに入って

テレビを見て

笑っている隣の横顔

若い頃の

夫とまっぴら

クッキーと紅茶を

前にして

横顔盗み見ながら

得じた気分の

冬の午後です

柴田トヨさんの詩集

「へんちなごじ」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(12/16~1/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
12月16日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
12月17日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
12月18日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
12月20日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
12月23日(月)	お休み(天皇誕生日)		
12月24日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
12月25日(水)	認知症予防	手芸	街かど
12月27日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
12月28日(土)~1月5日(日)まで年末、年始のお休み			
1月6日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1月7日(火)	運動機能向上	折り紙	街かど
1月8日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
1月10日(金)	認知症予防	朗読	街かど
1月13日(月)	お休み(成人の日)		
1月14日(火)	運動機能向上	習字	街かど
1月15日(水)	認知症予防	手芸	街かど

「鼻づまり対処法」

風邪等で鼻づまりを今すぐやわらげたい。そんな時に試したいのが温め療法だ。入浴やシャワーで温かい蒸気を浴びたり鼻から額にかけて、温めたタオルでおおったりすると効果的。過剰に鼻汁が分泌されている時には、鼻の奥の粘膜もうっ血して腫れ、鼻の穴が狭くなる。温めると血液の循環が良くなり、粘膜のうっ血が治まるという。温められない時は、わきの下を圧迫する方法だ。つまっている鼻の反対わき内側の付け根から、指3本分下のあたりをぎゅっと数十秒押す。右がつまっているなら、左のわきの下を押す。

(東京厚生年金病院 耳鼻咽喉科部長)
石井正則さん談。

「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(10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	2人	8人	0人	37人
149点	4点	44点	0点	197点

サービス利用人員 24人

2、奉仕活動実績(10月分)

327点(内訳 福祉 69点 ナルク活動 258点) 59人

3、めざめの主な動き

(1) 東日本被災者への支援ボランティアの4回目の活動が、11月6、7日に行なわれました。今回は3人の参加で、ご苦労様でした。(詳細は付3、4を参照) また福島地区の支援として9月号でお知らせしました「福島農産物継続事業」のうち、今回は「りんご」について協力のお願いが届いています。ご協力頂ける場合はめざめ事務所までお問合せ下さい。

(2) 「めざめ八十路会」(数え年80歳以上の会員で構成)では2回の会合をもち、具体的な活動として、とりあえず、事務所当番に入ることを決め、実行しています。

(3) めざめの年末、年始の行事予定 12月28日(土)10時~ 大掃除 1月5日(日)12時~ 事務所開き

12月～1月行事予定表

12月16日(月)～1月15日(水)

月 日	行 事	時 間	場 所
12月18日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
12月19日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
12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
12月21日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
12月21日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
12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
12月24日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
12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
12月26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
12月28日(土)	事務所大掃除	10:00～	めざめ事務所
12月28日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
12月29日(日)～1月4日(土)「めざめ」は年末、年始のお休み			
1月 5日(日)	事務所開き	12:00～	めざめ事務所
1月 6日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
1月 9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 9日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
1月 9日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
1月10日(金)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
1月11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
1月11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
1月11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
1月13日(月)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
1月14日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
1月15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
1月15日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所

* 木曜健康麻雀同好会の皆様へ変更のお知らせ 1月2日(木)から1月13日(月)(成人の日)に変更。

* 茶道同好会 初釜のお知らせ 1月25日(土) 午後1時～4時 めざめ事務所で。会費 800円
締切 1月15日(水) どなたでも参加できます。 申込は「めざめ」又は石子会員へ 072-965-6432

新入会員紹介 (敬称略)
平成25年11月度

ありませんでした。

編集後記

今回は行事が多かったので、付録4頁を追加しました。めざめの色々な行事には積極的に参加しましょう。

(事務局)