

NPO法人

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

E: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

HP <http://www5.ocn.ne.jp/~mor>

東大阪・大東

NO. 187

1月号

謹 賀 新 年



新春に寄せて

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。会員の皆様方におかれましてはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、平成26年の新春に当たり日頃感じていることの一部を述べさせていただきます

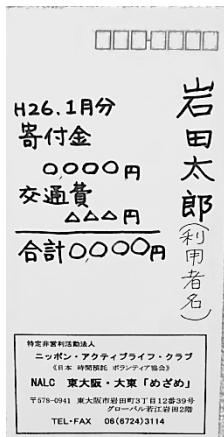
「新春に寄せて」とさせていただきます。最近の各拠点の会報やナルク新聞の「ちょっと聞いてコーディネーターのつぶやき」などを見ておられますと、提供者の減少や不足が叫ばれております。「めざめ」にあっても例外ではありません。

ナルクの指針「できる事を できる時に できる方法で」は良く理解しておりますが、ほんの一步で結構ですから前に踏み出していただいて「生きがい」を感じていただけたらと思います。

また、自立2、奉仕3、助け合い5の理想を頭の中に何時もおいていただけてご活動をお願いいたします。

なお、運営委員会に於いても新入会員の勧誘や提供者の発掘に全力をつくしますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

ケア委員会だより



月末に会計へ提出する寄付金（交通費）を入れる

封筒の書き方

交通費は提供者が直接利用者から頂いた分、0円でも記入してください。
(活動報告書の最下欄にある合計のところに書く数字を、そのまま書いてください。)

「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ(2回目)

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 めざまめ事務所
講 師 すみた 角田総合老人センター職員 (DVD使用)
申込み先 めざまめ事務所 電話・FAX: 06-6724-3114
申込み締切日 平成26年2月20日(木)



・・・《ナルク機関紙を読んで》・・・

ナルクの機関紙12月号「ちょっと聞いて コーディネーターのつぶやき」に、『会員の高齢化や、依頼があっても活動者不足、ボランティア活動はちょっと…』このような記事がありました。めざまめも同じような状況で、ケア委員会も悩んでおります。ナルクの会員になられたご縁に、ぜひボランティア活動に挑戦されることをお勧めします。お待ちしております。

ふれあいウォークの経過

11月22日(金)は快晴に恵まれて、小雪にしては暖かい日とで9人がウォークを楽しみました。近鉄石切駅から旧生駒トンネルと孔舎衙坂駅跡、天然記念物のヒトモトススキのある日下新池、そのほとりに昔健康道場があったパンドラの丘、黄檗宗の寺院の大龍禅寺、天然記念物のかやの木と市の文化財に指定されている旧河澄家(写真)、日下貝塚などの史跡をめぐり、会員の交流を深めました。



(事務局)

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(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17日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
1月20日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1月21日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
1月22日(水)	認知症予防	手芸	街かど
1月24日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
1月27日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1月28日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
1月29日(水)	認知症予防	自由の日	街かど
1月31日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
2月 3日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月 4日(火)	運動機能向上	折り紙	街かど
2月 5日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
2月 7日(金)	認知症予防	習字	街かど
2月10日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月11日(火)	お休み(建国記念の日)		
2月12日(水)	認知症予防	手芸	街かど
2月14日(金)	認知症予防	朗読	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
いたい。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、カチコチ
になってしまう。体を柔らかく保つコツ
を紹介する。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
がある。体が硬くな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。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、
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
む工夫をしましょう。

「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(11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
29人	2人	11人	0人	42人
189点	4点	61点	0点	254点

サービス利用人員 26人

2、奉仕活動実績(11月分)

267点(内訳 福祉 9点 ナルク活動 258点) 56人

3、めざめの主な動き

- (1) 東日本被災地への支援の一環として、9月号でお知らせしました「福島農産物継続事業」のうち、今までの果物に続いて“野菜等”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」の業務(行事を含む)と同好会の開催日時と、かち合った場合は、業務を優先し同好会の開催日時を変更するか、中止することとする。(運営委員会で決定)
- (3) 「めざめ」会員の提供活動に感動されて、清水末子さん(会員)から金一封の寄付を頂きました。有難う御座いました。

1月～2月行事予定表

1月16日(木)～2月15日(土)

月 日	行 事	時 間	場 所
1月16日(木)	運営委員会	13:30～	めざまめ事務所
1月17日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
1月18日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
1月19日(日)	めざまめ八十路会	13:30～	めざまめ事務所
1月23日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
1月25日(土)	ケア委員会	9:30～	めざまめ事務所
1月25日(土)	茶道同好会 初釜	13:00～16:00	めざまめ事務所
1月26日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざまめ事務所
1月28日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
2月 1日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
2月 3日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
2月 5日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
2月 6日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
2月 8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 8日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざまめ事務所
2月 8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
2月11日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
2月12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
2月12日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
2月13日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
2月13日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
2月15日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所

* ナルク北河内地区拠点間連絡会議が2月20日(木)14時から「めざまめ」担当で開催の予定です。

* きらりパソコン同好会は都合により25年12月をもって終了しました。(担当 須田)

* めざまめギャラリーのご案内————なし

新入会員紹介 (敬称略)
(平成25年12月度)

ありませんでした

編集後記

平成25年12月、京都の清水寺で発表された「今年の漢字」は“輪”でした。人と人のつながりを表した言葉で、ナルク「めざまめ」も“輪”を大切に今年も頑張っていきたいものです。