

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. 189

3月号

北河内地区拠点間連絡会議開催

ナルク北河内地区の6拠点（枚方、交野、寝屋川、守口・門真、四条畷、東大阪・大東）が集まって情報交換する連絡会の第9回目が、幹事役のめざめの事務所にて2月20日に開催されました。本部から高畑会長を迎えて、各拠点から総計22名が参加しました。

高畑会長から

- (1) 本部の財政について財政基盤強化委員会で検討している
- (2) 介護保険の内容が変わる方向なので自治体の動きと連携を取ること
- (3) 地域包括ケアについて26年度計画に盛込むが、千葉県柏市の街づくりの例を参考にする
こと
- (4) ナルク創立20周年記念行事（於仙台・福島）の参加者が1,300名になりそう。

詳細について本部とよく連絡を取ること。

などについてご挨拶を頂いた後議事に入った。

先ず各拠点から活動状況の報告がなされた。中でも枚方拠点と四条畷拠点（計画中）では青色防犯パトロールを行っているのが目を引いた。これは警察の講習を受けた会員が登録したマイカーに青色灯とステッカーを付けて地域を週1回2名で1時間パトロールするもので、地域から喜ばれているとのことでした。

その他各拠点共 活発に活動して居られて参考になる点が多かった。

次いで南海トラフ大震災などへの防災対策について、各拠点の取り組みの意見交換を行った。パソコンデータのバックアップ、緊急時の連絡名簿の作成、防災意識の昂揚、防災グッズの整備などの具体策が提示されたが、何よりもまず自分で助かるための備え（自助）が大切であることが確認されました。



堂前代表の挨拶



本部 高畑会長のご挨拶



「認知症サポーター養成講座」の報告

2月22日（土）13時30分～15時めざまし事務所において、講師には東大阪キャラバンメイトの宮原学様と弘田優子様をお招きし講座が開かれました。出席者は27名（内スタッフ5名）で認知症について理解を深めました。

内容は①認知症とは ②認知症の人への対応について ③予防と治療 ④相談窓口についてでした。参加者から「予防にはどのような方法がありますか」の質問がありました。

*「有酸素運動が良い」と。例えば話しながら、音楽を聴きながら、楽しく一日一万歩を目標に歩く。何かを「しながら」耳、目、手を動かすことは脳への刺激になる。

*脱水症にならないように水分を摂る。

*自分にあった趣味などを継続して楽しむなどです。

この講座を受講した人にはオレンジリングが授与されました。



【 骨粗しょう症 1 】

骨粗しょう症ってどんな病気？



骨粗しょう症は、骨の強度が低くなって、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなる病気です。骨粗しょう症の人が骨折を起こすと、背骨の変形や腰痛が起こったり、寝たきりの原因になることもあります。骨折やそれにとまなうさまざまな障害を防ぐために、骨粗しょう症は早く見つけ、早く治療を始めることがとても大切です。

骨粗しょう症はなぜ起こるの？

ホルモンのアンバランス、加齢、栄養のアンバランス、運動不足、喫煙、飲酒、病気や薬などの影響で骨の代謝のバランスが崩れ、骨に密度（骨量）や骨質が低下して起こります。

出典（J-NEWS ひだまり）

街かどデイハウス◁

みんなでのしも会◁

だより◁

催し物のご案内(3/16~4/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
3月17日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月18日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
3月19日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
3月21日(金)	お休み(春分の日)		
3月24日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月25日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
3月26日(水)	認知症予防	手芸	街かど
3月28日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
3月31日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
4月1日(火)	認知症予防	習字	街かど
4月2日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
4月3日(木)	お花見会(グリーンガーデンひらおか)		
4月4日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
4月7日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
4月8日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
4月9日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
4月11日(金)	運動機能向上	習字	街かど
4月14日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
4月15日(火)	認知症予防	抹茶	街かど

「春の桜まつり」

珍しく今年は、大阪に雪がつもりましたネ
子供みたいに雪だるまを作ったり、道路
の端の雪が残っている所を、ふみしめて
いる大人の男性の後姿を見て、ほほえま
しく思いました。

喜んでばかりいられません。早速、野菜
不足で値上がりしたり、生活にえいきょうし
ています。

さて、お花見会を4月3日(木)
グリーンガーデンひらおかで行なう予定
です。

楽しみにお待ちしております。

「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(1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	10人	1人	41人
177点	4点	44点	1点	226点

サービス利用人員 22人

2、奉仕活動実績(1月分)

298点(内訳 福祉 8点 ナルク活動 290点) 58人

3、めざめの主な動き

(1) 冊子「ナルク20年の思い出」(ナルク本部 田邊・藤岡両副会長執筆)が事務所に届いていますので
ご覧ください。

(2) 運営委員会では、平成26年度の事業計画と予算の案について策定作業を進めています。

3月～4月行事予定表

3月16日(日)～4月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
3月16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
3月19日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
3月20日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
3月21日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
3月22日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
3月22日(土)	茶道同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
3月25日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月27日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
3月29日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
4月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
4月 5日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
4月 8日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4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
4月 9日(水)	臨時運営委員会	13:30～	めざめ事務所
4月10日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
4月10日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
4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
4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
4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

* 「東大阪市詳細図」の26年度版が各戸に配布されたと思いますので、不要になった古いものを事務所に提供いただきますようお願い申し上げます。

* めざめギャラリーのご案内———なし

新入会員紹介（敬称略）

（平成26年1月度）

三角 喜久雄 中石切町

〃 千鶴子 〃

大川 信子 北石切町

（平成26年2月度）

編集後記

東日本大震災が起こってから約3年になります。

先日、ナルク北河内地区拠点間会議では、防災対策について話し合いました。

各自が防災意識を高く持ち、災害に備えることが必要です。

南海・東南海地震に備えましょう。