

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. 190

4月号

ボランティア保険について

ナルクの会員がボランティア活動をするときに備えて、ナルク全体で保険に加入しています。保険の内容は「傷害保険」、「賠償責任保険」、「感染症見舞金補償」の3つの補償がセットになっています。

1年更新で平成26年度も契約して居りますが、昨25年度では例年並みの25件（傷害22件、賠償3件）発生し、傷害率（補償された保険金÷年間保険料）も依然として100%を大きく超えております。従って保険料も高くなっています。

ボランティア中の事故については、自転車搭乗中を含めた歩行中の転倒による骨折事故が多く、会員の平均年齢が高くなるに従い入院・通院の期間も長くなる傾向にあります。くれぐれも無理をなさらず、万全の注意を払いつつ活動されますようお願い申し上げますと同時に、日頃より筋トレ等による脚・腰の鍛錬も怠りなきようお願い申し上げます。（事務局）

ふれあいウォークのご案内

今回は東大阪市の隣にある、5世紀前半に造られた全長160mの中河内最大の心合寺山古墳^{しおんじ}を中心に周辺の史跡を訪ねて歩きます。大きなキリの木に紫色の花を付ける時期なので奮ってご参加下さい。

日時 26年4月24日（木） 9時 瓢箪山駅改札口集合
 コース 瓢箪山駅 — 大阪経済法科大学 — 好太王碑 — 愛宕塚古墳 — 向山古墳
 — 心合寺山古墳 — 鐘塚古墳 — 瓢箪山駅
 申込み めざまめ事務所（TEL 06-6724-3114）
 へ申込んで下さい。
 なお昼食は瓢箪山駅周辺の予定で、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）

一日の終わり（フランス古曲）

若葉は さやかに 友らと語り
 つどのよろこび うたうはうれし
 まどいは つきねど まどいは晴れぬ
 きょうの ひとひの さち 静かにおもう



今年のめざまめの桜（26・3・28）



「お話の上手な聴き方講座（傾聴ボランティア）」開催のお知らせ

日々の生活の中で悩んだり苦しんだりした時、誰かに話を聴いてもらうだけで、気持ちが落ち着いた経験はありませんか。今回の講座は良好な人間関係、信頼関係をつくるには、相手の話にどのように耳を傾けたらいいかを教えていただきます。ぜひご参加ください。

日 時	平成26年5月31日（土）	13時30分～15時30分
場 所	めざま事務所	
講 師	「大阪傾聴塾」 代表 池田 久子先生	
申込み先	めざま事務所	電話・FAX：06-6724-3114



＝ 毎月の活動報告書の提出について ＝

報告書は翌月の3日までに最後の提供者、コーディネーター、利用者の郵送で必ず届けてください。届けられないときは、報告書を事務所にファックスし、後日原本を届けてください。

【 骨粗しょう症 2 】

骨粗しょう症の症状

骨粗しょう症そのものによる症状はありませんが、骨粗しょう症になると骨折を起こしやすく、骨折を起こすと腰痛、背が縮むなどさまざまな症状が生じます。骨折をして初めて骨粗しょう症になっていることが分かることもしばしばあります。



骨粗しょう症の方が骨折しやすい部位

骨折しやすい部位として背骨（せきつい脊椎）、股関節（こかんせつ足のつけね）、手関節（しゅかんせつ手首）、上腕骨（じょうわんこつ腕のつけね）、肋骨（あばら骨）などがあります。椎体骨折（つuitたい）が生じると、背骨が曲がったり、身長が縮んだり、慢性的な腰痛の原因となります。足のつけね、手首などの骨折は主に転倒した時に起こります。つまずいたり、ベッドから落ちたりするくらいの軽い力がかかるだけで骨折をすることもあります。足のつけねを骨折すると歩けなくなり、その後寝たきりになることもあり、骨折すると日常生活が極めて困難になります。 出典（J-NEWS ひだまり）

背骨(椎体:つuitたい)の骨折

手首(橈骨:とうこつ)の骨折

足のつけね(大腿骨近位部:だいたいこつきんいぶ)の骨折

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(4/16~5/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
4月16日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
4月18日(金)	運動機能向上	自由の日	街かど
4月21日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
4月22日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
4月23日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
4月25日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
4月28日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
4月29日(火)	お休み(昭和の日)		
4月30日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
5月2日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
5月5日(月)	お休み(こどもの日)		
5月6日(火)	お休み(振替休日)		
5月7日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
5月9日(金)	運動機能向上	習字	街かど
5月12日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
5月13日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
5月14日(水)	運動機能向上	手芸	街かど

「心臓をいたわる」

中高生が歯を失う一番の原因は歯周病だ。歯と歯茎の間にたまった歯周病菌が毒素を出し歯茎が腫れ、歯を支える骨の破壊を引き起こし、最後は歯が抜けてしまう。歯周病菌は血液の流れに乗って、心筋に酸素などを送る冠動脈に届く。歯は血管壁に潜り込んで炎症を引き起こす。硬く変化した血管壁が破れると、たまっていた脂肪分が血管内に流出し、血液の塊が出来て心筋梗塞などを引き起こす。歯の病気が心臓にまで及ぶとは何とも怖い話だ。歯周病を防げば、心臓病になる危険度は低下する。

歯肉が赤くなったり、腫れたりしていないか毎日鏡を見てチェックを!

東京医科歯科大外科、血管外科
井上 芳徳 先生談

「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(2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
25人	1人	12人	1人	39人
173点	4点	58点	1点	236点

サービス利用人員 21人

2、奉仕活動実績(2月分)

281点(内訳 福祉 9点 ナルク活動 272点) 57人

3、めざめの主な動き

- (1) 新しいパソコン(ウインドウズ 8)が使用できるようになったので、古いパソコン(デスクトップ型—ウインドウズ XP)は4月上旬に廃棄します。
- (2) 2月20日に開催された北河内地区拠点間連絡会に於いて、防災対策を検討したので、その経緯を踏まえて、「めざめの防災対策」を運営委員会で検討を進めています。

4月～5月行事予定表

4月16日(水)～5月15日(木)

月 日	行 事	時 間	場 所
4月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
4月17日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
4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
4月19日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月22日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
4月24日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
4月24日(木)	ふれあいウオーク	9:00～	心合寺山古墳周辺
4月26日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
4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
5月 1日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
5月 3日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月 5日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
5月 7日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
5月 8日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
5月 8日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
5月10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
5月10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
5月10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
5月13日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月14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
5月14日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
5月15日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所

* 「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

* 「めざめ茶道同好会」は都合により平成26年3月をもって終了しました。

新入会員紹介 (敬称略)
(平成26年3月度)

堀内 千鶴子 大東市

青山 文夫 池之端町

編集後記

平成25年度も終り、新しい年度に入りました。平成25年度決算と、平成26年度計画を決める総会も近づきましたので、今から6月28日(土)を予定にいれておいて下さい。