

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. 191

5月号

## 第19回 定時総会のご案内

今年度の定時総会を下記のとおり開催します。めざめの一年間の活動経過報告と新年度の計画が決まる総会です。新しく入会された方や普段あまり会えない会員の方にもぜひ出席され、楽しいひとときを過ごして頂きたいと願っています。

記

1. 日時 平成26年6月28日(土) 10時～15時(集合時刻は9時50分厳守のこと)
2. 場所 東大阪市立市民会館 3階大集会室  
(近鉄奈良線 河内永和駅、JRおおさか東線 JR河内永和駅下車すぐ)
3. 内容 第1部 定時総会で平成25年度の報告と平成26年度の計画ほか  
第2部 地区別に分かれて昼食(めざめで用意しています)をとりながらの  
全員交流懇談会、講演会(オレオレ詐欺の新手口(仮題))ゲームなど
4. その他 出欠ハガキ(個人別)を同封していますので、6月10日(火)までに返信して下さい。  
ご欠席の場合は委任状にご署名・捺印をお忘れなく、またアンケートにもご協力ください。  
なお急用が出来て欠席される場合は必ず事前に届けて下さい。(事務局)

## 地域支援フォーラム開催のご案内

地域包括ケアシステムの構築と介護保険制度の持続可能性を基本とした改正が行われ、地域支援事業が市へ移行されようとしています。その周辺動向についての情報を提供するため、下記要領でフォーラムが開催されますのでご案内いたします。

記

1. 日時 平成26年6月3日(火) 13:30～16:40
2. 場所 大阪市東成区民センター大ホール(地下鉄千日前線 今里駅2番出口 徒歩2分)
3. 内容 第一部 基調講演  
「新地域支援事業について」(厚生労働省労健局)  
「これからの地域支援のあり方について」(さわやか福祉財団 堀田 力会長)  
活躍事例紹介  
第二部 パネルディスカッション  
パネラー(6人)にナルク高畑会長も出演
4. 申込み 5月24日迄に、めざめ事務所(TEL 06-6724-3114)へ申し込んで下さい。

(事務局)



## 「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 めざまめ事務所

講 師 「大阪傾聴塾」 代表 池田 久子先生

申 込 先 めざまめ事務所 電話・FAX：06-6724-3114

申込締切日 平成26年5月23日（金）



## ふれあいウォークの報告

4月24日（木）は春の晴天に恵まれて汗ばむ日和の中、12人がウォークを楽しみました。

瓢箪山駅前からバスに乗り大阪経済法科大学の構内にはいり、ここからの河内平野の眺めは素晴らしいものでした。そこで1600年も前にタイムスリップし好太王碑に刻まれた歴史を偲びました。



今回は大竹古墳群のうち愛宕塚古墳、向山古墳、心合寺山古墳、鏡塚古墳を探訪しました。特に5世紀前半に造られ最近復元された心合寺山古墳は全長160mと中河内最大のものです。2本の大きな桐の木には紫色の花が満開で、古墳を彩っていて感動しました。

その後バスで瓢箪山駅前迄戻り昼食を一緒に摂り、会員の交流を深めました。（事務局）

街かどデイハウス◁

みんなでのしも会◁

だより◁

## 催し物のご案内(5/16~6/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
5月17日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
5月20日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
5月21日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
5月22日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
5月24日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
5月27日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
5月28日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
5月29日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
5月31日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
6月3日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
6月4日(火)	認知症予防	折紙	街かど
6月5日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
6月7日(金)	認知症予防	習字	街かど
6月10日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
6月11日(火)	認知症予防	習字	街かど
6月12日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月14日(金)	認知症予防	朗読	街かど

## 目の若さを保つ ②

40歳代半ばになると、急激な視力の衰えに愕然とする人が多い。年を取れば、多くの人に老眼や白内障の症状が表れる。ともに水晶体のたんぱく質の変性は、活性酸素が大きな要因と考えられる。活性酸素は細胞や遺伝子を傷つけ、ガンや老化を引き起こすことが知られている。紫外線を受けても発生するため、目の老化防止に外出の際はつばの広い帽子やUVカット加工のサングラスで防衛する。特に紫外線の量が増える春、夏は要注意だ。たばこは自分で吸うだけでなく、他人の煙を浴びても目の表面に活性酸素を発生させる。たばこはやめ、受動喫煙も極力避けたい。

坪田一男氏談 (眼科医)

老眼——近くのものが見えにくい  
 白内障——目がかすむ、まぶしい、  
 緑内障——視野が欠ける、視力低下  
 加齢黄斑変性——ものがゆがんでみえる  
 ドライアイ——目の乾き、不快感、

「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(3月分)(人数は実人数)

街かど提供	めざめ提供	事務所当番	コーディネーター	合計	24年度累計	
16人	34人	9人	0人	59人		8,038点
423点	233点	52点	0点	708点		

サービス利用人員 22人 注 街かどとめざめのダブリはめざめに計上

## 2、奉仕活動実績(3月分)

326点(内訳 福祉 36点 ナルク活動 290点) 69人

24年度累計 3,495点

## 3、めざめの主な動き

- 平成24年度の会計決算がまとまり、めざめの会計としては収入 5,133,421円、支出 2,682,416円、収支差 2,451,005円となりました。詳細は総会で報告されます。
- 第18回定時総会{6月22日(土)開催}を控えて、資料などを準備中です。
- 独り暮らしの会員が緊急の場合の連絡先を家の中に掲示しておいてはとの会員からの提案を受け、運営委員会で検討した結果、全会員に拡大し内容も充実した“めざめ絆カード”を作りました。家の中の目立つ場所に貼って有効に活用してください。

# 5月～6月行事予定表

5月16日(金)～6月15日(日)

月 日	行 事	時 間	場 所
5月16日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	新石切メロディランド
5月17日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月18日(日)	めざめ八十路会	13:30～	めざめ事務所
5月20日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月21日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
5月22日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
5月24日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
5月25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25日(日)～5月27日(火) ナルク記念総会(仙台)			
5月27日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
5月31日(土)	傾聴講座	13:30～	めざめ事務所
6月 2日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
6月 4日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
6月 5日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
6月 7日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
6月10日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
6月11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
6月12日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
6月12日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
6月14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
6月14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
6月14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

\* めざめギャラリーのご案内ーお休み

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成26年4月度)  
(3月入会分です)

宮内 和子      西石切町

編集後記

5月に入り、25日にはナルクの記念総会  
が仙台で開催されます。  
全国で1,300人だそうです。  
めざめからも、10名の方が参加されます。  
ご苦労様です。

(事務局)