

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. 192

6月号

## 第6回 ナルクシニア介護サポーター養成講座のご案内

最近の発表でも、日本は世界一の長寿国になっていますが、高齢者が抱えている将来への最大の不安は自分および配偶者の健康と介護の問題になっています。そのような現状を踏まえ、会員同士で軽度な介護をするためにも、また家族・身内が必要となってくる時の為にも、最低限必要な介護の知識と実技を学ぶ事ができる講座です。会員の皆様お気軽にご参加ください。

第1日目	7月4日(金)	10:00~16:00
	講義	介護サポーターの創設の意義 高齢者の特性、認知症の理解と傾聴
	講師	榛木正清氏(ケアマネージャー)、養成講座インストラクター
第2日目	8月1日(金)	10:00~16:00
	講義	日常生活支援(調理、掃除など)
	実技	寝たきりにならない為に、ベッドを利用した実技 車いすの介助の方法、実際に街に出て体験
	講師	前田美幸氏(介護福祉士)、養成講座インストラクター
第3日目	未定	第4日目の実習のオリエンテーション(1時間位)
第4日目	未定	特養、デイサービスでの実習

1、第1日目、第2日目 めざめ事務所会議室にて

2、定員 10名

3、テキスト(シニア生活・介護支援サポートテキスト)は委員会で用意し、差し上げます。

4、昼食は各自持ってきてください。

5、駐車場はありません。

6、申込みは めざめ事務所まで ☎06-6724-3114 (研修委員会)

## 第19回 定時総会のご案内(再掲)

5月号でお知らせしました定時総会が、

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)

のとおり開催されますので、ご出席予定の方は万障繰り合わせてご参加下さい。

なお急用が出来て欠席される場合と欠席で届けていたが出席できるようになった場合は、必ず事前にめざめ事務所まで届け出て下さい。

(事務局)

# ケア委員会だより



「お話の上手な聴き方講座（傾聴ボランティア）」は以下のように変更になりましたので、

## ご案内いたします

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7月26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7月25日（金）



## ♪♪おなかの調子を良好に保つために特に心がけたい6つのポイント♪♪

「体からの便り」をきちんとチェックし毎日を健やかに過ごすためにも、

次のポイントを実践しましょう。

① “朝食” を食べて排便リズムをつくる 規則正しい食習慣を守る、特に朝食を欠かさないようにしましょう。起き掛けにコップ一杯の水を飲むこともポイントです。



② 毎日の運動で “腹筋” を鍛える 体を捻ったり、足をあげたりして、腹筋力が低下しないように心がけましょう。



③ “動物性脂肪” の多い食事は控えめに 動物性脂肪の摂取が多いと悪玉菌が増殖します。野菜やきのこ類、海藻類などを意識的に摂りましょう。



④ “植物繊維” をたっぷり 水溶性の植物繊維は便を軟らかくする働きがあります。また、不溶性の植物繊維は腸の活動を活発にします。バランスよく食べましょう。水溶性：海藻や野菜、果物 不溶性：根菜、豆類、きのこ類

⑤ “ストレス” をためない 緊張するとお腹が痛くなったり、生活が不規則になると便秘になります。腸はとてもデリケートなストレスを上手に解消しましょう。



⑥ 善玉菌の代表選手 “乳酸菌” を摂る 腸内細菌のバランスを整えるため乳酸菌を含んだ食品を活用しましょう。ヨーグルト、チーズ、納豆など 出典・・・ヘルシーライフ



## 催し物のご案内(6/16~7/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
6月16日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月17日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
6月18日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
6月20日(金)	運動機能向上	陶芸	街かど
6月23日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月24日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
6月25日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月27日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
6月30日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
7月1日(火)	運動機能向上	習字	街かど
7月2日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
7月4日(金)	認知症予防	朗読	街かど
7月7日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月8日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
7月9日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月11日(金)	認知症予防	習字	街かど
7月14日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月15日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど

## 「柔軟な体を保つ」

誰でも鍛えれば体は柔らかくなる

(東京大 石井直方教授)

体の柔らかさの指標は、関節が動く範囲で①骨と骨の連結の仕方 ②靭帯などの硬さ ③関節を動かすための筋肉によって決まる。肩や股などの関節を動かす筋肉は鍛えられる。まずは、腰を固定したまま両腕を胸の前で交差させた上で背中を丸め、へそをのぞき込むように上半身を前へ倒す。次に正面を向いたまま、上半身だけ左右交互に曲げるストレッチ。さらに上半身だけで後ろを振り向くストレッチも試そう。いずれも、腰を動かさないのがポイント。体が硬いと転んだときに大腿骨を折りやすい。

「柔らかい体を保てば、体全体のしなやかな動きで、お尻から地面に落ちるなどして、けがを防ぐことができる」

「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(4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
31人	3人	9人	2人	45人
164点	16点	70点	3点	253点

サービス利用人員 24人

## 2、奉仕活動実績(4月分)

282点(内訳 福祉 14点 ナルク活動 268点) 58人

## 3、めざめの主な動き

- (1) ナルク創立20周年記念行事が、5月25日~27日に東日本の被災地・仙台と福島にて開催され、めざめから10名の会員が参加し、被災地を応援している気持ちを伝えてきました。
- (2) 会員からめざめに金一封の寄付を頂きました。有難うございました。
- (3) 第4回のめざめ八十路会が、5月18日にめざめの事務所で開催され、介護保険の改正内容や認知症老人の徘徊、行方不明などについて話し合いました。(次回は10月19日(日)13時30分~)

# 6月～7月行事予定表

6月16日(月)～7月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
6月18日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
6月19日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
6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
6月21日(土)	ケア委員会	9:00～	めざめ事務所
6月21日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
6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
6月24日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
6月26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
6月28日(土)	めざめ 第19回定時総会	10:00～	永和駅前 市民会館
7月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
7月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
7月 4日(金)	ナルクシニア介護サポーター養成講座	10:00～16:00	めざめ事務所
7月 5日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
7月 8日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7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
7月10日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
7月10日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
7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
7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
7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

\* 東大阪市の詳細地図の平成25年版の提供を頂いていますが、まだわずかですので、まだの方は  
よろしくお願ひ致します。

\* めざめギャラリー —— なし

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成26年5月度)

松本 正明      若江東町

“ 愛子                      ”

編集後記

6月に入り、28日(土)には「めざめ」の総会が開催されます。  
一番重要な行事です。この1年の方針が決定されます。  
皆様方、こぞって、参加しましょう。