

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. 193

7月号

第19回 定時総会が終了

去る6月28日に東大阪市立市民会館にて、60名の会員が集まって（他に委任状198名）第19回定時総会が開催されました。

堂前代表の挨拶では

- ①過日仙台で開催されたナルク設立20周年記念行事の中で、高畑会長から東大阪・大東拠点の活躍ぶりが披露され、嬉しい反面責任も感じたこと、また当日販売された会長の「ナルク回想」を今回参加記念品として封筒に入れていること。
- ②今後のお願いとして、会員増強のため近所・友人・知人に声かけをして頂きたいこと、提供者が少ないのでコーディネーターから依頼があった時は良い返事をして頂きたいことなどの話があった。

また本部から高畑会長が来賓として出席され、

- ①ナルク設立20周年記念行事は、拠点の要望で仙台で開催したが、1300人も全国から集まり、被災者との交流を通じて被災者にも喜んで頂いた上にナルクの全国組織のパワーを見せつける事が出来た。担当した地元の宮城・福島拠点の方々も大変苦勞されたが、ナルクで活動出来たことを喜んで頂いた。また福島農産物継続購入の活動は好評なので続けましょう。

②今年のナルクのやるべきこと

1. 介護保険法の改正により、要支援1, 2の高齢者介護を地方自治体へ移行することに伴う受け皿作りをモデル拠点として対応すること。
2. めざめ八十路会を通じて生涯現役として活動すること。
3. 会員の高齢化に伴ない、60代の入会を勧誘し、提供者を養成すること。

などのお話を頂きました。

その後議案書の審議に入り、原案通り承認され無事終了しました。

残念ながら欠席された方々には議案書をお届けしていますので、よく目を通して頂いて“めざめ”の活動についてご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。（事務局）



ナルク本部 高畑会長の挨拶



めざめ 堂前代表の挨拶



ケア委員会だより

エンディングノート記入説明会開催のご案内

エンディングノートとはいつか訪れる人生の最後の準備を前向きに行うためのノートです。会員の皆様の中にも『持ってはあるが書き方が分からない』と思われる方、また購入してみようと思われる方はこの説明会に是非ご参加ください。



日 時 7月31日(木) 13:30~15:00

場 所 めざま事務所

テーマ 人生をよりよく締めくくるために

講 師 りそな銀行 コンシューマービジネス部 難波 FP デスク
田畑 瞳 氏

定 員 20名

テキスト エンディングノート (ナルク刊行のものまたは市販のものをご持参ください)
お持ちでない方は当日1,000円で購入できます。

申込先 めざま事務所まで 電話・FAX 06-6724-3114
定員に達し次第締め切らせて頂きます。

(研修委員会)

【茶と健康】

茶を飲む習慣は、1200年ほど前に中国から伝えられました。当時は、薬として将来されていまして、その名残が「お茶一服差し上げます」という言葉でも知ることができます。

・カテキン類 (ポリフェノールともいう)

茶の主成分であるカテキンは、強力な抗菌作用があり、体内の活性酸素を分解してくれます。活性酸素は正常な細胞のDNAを攻撃して癌の原因になったり、コレステロールなどの脂質を酸化して動脈硬化を起こしたり、脳血管疾患や心疾患を引き起こしたりします。カテキンの発癌抑制・老化防止効果はこの抗菌作用によるものです。また血中のコレステロールの増加を抑制し、血圧や血糖の上昇を防ぎます。他に抗菌作用もあり、食中毒や虫歯予防、インフルエンザウイルスの感染予防効果があります。



・ビタミン類 (C, Eなど)

茶にはビタミンCが豊富で、カテキン同様の抗酸化作用と抗癌作用や動脈硬化防止のほか、美容に良いといわれています。他にもミネラル類やアミノ酸なども多く含まれています。お茶はノンカロリーアルカリ飲料の代表ともいえるヘルシーな飲み物です。

(出典…裏千家茶道 財団法人今日庵)

催し物のご案内(7/16~8/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
7月16日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
7月18日(金)	運動機能向上	陶芸	街かど
7月21日(月)	お休み(海の日)		
7月22日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
7月23日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月25日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
7月28日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月29日(火)	運動機能向上	自由の日	街かど
7月30日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
8月1日(金)	認知症予防	朗読	街かど
8月4日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月5日(火)	運動機能向上	習字	街かど
8月6日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
8月8日(金)	認知症予防	習字	街かど
8月11日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月12日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
8月13日(水)	お休み(お盆)		
8月15日(金)			

街かど利用者(火)募集

火曜日に参加下さる会員を募集しています。プログラムは、第一火曜日は習字。第二火曜日は、はがき絵。第三火曜日は抹茶。第四火曜日はちぎり絵です。以上のプログラムは、午後からのメニューで、午前中は、介護予防プログラムです。火曜日の参加者に少し空が有ります。希望される方は、電話でお知らせ下さい。

『お盆休み』

8月13日(水)~15日(金)

「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(5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	11人	2人	47人
187点	14点	61点	2点	264点

サービス利用人員 25人

2、奉仕活動実績(5月分)

298点(内訳 福祉 17点 ナルク活動 281点) 63人

3、めざめの主な動き

- (1) 災害時に備えて、めざめ事務所に生活用品(飲料水、乾パン、非常用ライト、笛など)を置きました。
- (2) 第19回定時総会の出欠はがきに添えたアンケートの結果、はがきの回収率は68%で、うちアンケートに記入頂いた方は56名でした。活動希望の方へは今後、お声を掛けさせていただきますので、よろしくお願い致します。

7月～8月行事予定表

7月16日(水)～8月15日(金)

月 日	行 事	時 間	場 所
7月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
7月17日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
7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
7月19日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月22日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月24日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
7月26日(土)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
7月26日(土)	話の上手な聴き方講座	13:30～16:30	めざめ事務所
7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
7月31日(木)	エンディングノート記入説明会	13:30～	めざめ事務所
8月 1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
8月 2日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月 2日(土)	春光園夏まつり(ボランティア)	18:00～20:00	春光園
8月 4日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
8月 6日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月 7日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
8月 7日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
8月 9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
8月 9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
8月 9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
8月12日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所

8月14日(木)～ 8月15日 お盆休み

- * 春光園の夏祭り参加者募集！ 今年も恒例の「夏祭り」ボランティアの依頼が来ています。
8月2日(土) 屋台担当 4名(午後5時30分～午後8時頃) 盆踊りの担当 10名
(午後5時30分～午後7時10分頃) ケアハウス春光園に5時30分に集合です。
地域の奉仕活動に是非参加下さい。 「めざめ」事務所―――06-6724-3114
- * めざめギャラリー ―― なし

新入会員紹介 (敬称略)
(平成26年6月度)

ありませんでした。

編集後記

先般、仙台で行われましたナルク20周年記念行事は、全国の拠点より、1300人余りの人が参加したそうです。街かどデイハウス、地域支え合いモデル拠点や八十路会の件で「めざめ」が話題になったそうです。 これからも会員みんなで頑張って活動致しましょう。