

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. 194

8月号

総会出欠はがきに添えたアンケートの結果報告

第18回 定時総会の出欠はがきに添えたアンケートにご協力を頂き有難う御座いました。回収はがきの総数は257枚で回収率は66%でした。そのうちアンケートに記入頂いた方は41名でした。

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 「めざめ」の運営希望 | |
| 事務局、会報作り、演奏ほか | 6名 |
| 2. 時間預託希望 | |
| 家事支援 音楽関係ほか | 19名 |
| 3. 奉仕活動希望 | |
| 会報手配り、特養イベント手伝い、東日本被災地支援 | 19名 |
| 4. その他 | |
| 提供活動への感謝のことば | 4名 |
| 体調不良等で貢献できず申し訳ない | 9名 |
| その他 | 4名 |

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。

(事務局)

第19回 定時総会 第2部の経過報告

1. 地区別会員交流懇談会は、当日出席者60名が地区別に7グループに分かれて、昼食をとりながら約80分に亘って懇談しました。
 今年は、防災対策をメインに話し合いました。近くに住んでいる会員の様子、提供・利用活動の様子、などが分り有意義な会となりました。また色々なご要望も出されたので今後の運営に活かしていきたいと考えています。
2. 講演会では「高齢者を狙う悪質商法」を東大阪市消費生活センターの千原 京美氏から具体的な事例を聞かされ、あらためて気を付ける思いがしました。
3. ビンゴゲームの後、中村 多氏によるハーモニカ合奏を10曲以上聴きました。
 いずれも昔、よく聞いた曲で、楽しく聞かせてもらいました。



ケア委員会だより



新入会員への説明会のお知らせ

1. 日時 平成 26 年 9 月 27 日（土） 13 時 30 分～16 時
2. 場所 めざまめ事務所 近鉄奈良線「若江岩田」駅下車
南へ徒歩 3 分 岩田郵便局の隣
3. 内容 ① ナルク（全体）及び東大阪・大東拠点「めざまめ」の活動について
② 活動にあたって注意すべき事項
③ 活動時に作成する書類の説明
4. 申込 9 月 20 日（土）までにめざまめ事務所まで
電話又は FAX（06-6724-3114）でお知らせください。
入会時期に関係なく一度も説明会を受講したことない会員の方はぜひご参加下さい。



【 話の上手な聞き方講座の報告 】

日本傾聴塾指導者で「大阪傾聴塾」代表をされておられる、池田久子先生にお話をお伺いしました。

7 月 26 日（土）の午後、炎暑の中 30 名の会員の方（内スタッフ 5 名）が参加しました。提供活動やお知り合いの方からいろいろなお話をお聞きする機会があります。その時どのお聴きするといいのでしょうか。今回の講座は傾聴の重要性とスキルを学習できた機会でした。

苦しみの種類（WHO の定義）には・身体的苦痛・精神的苦痛・社会的苦痛があります。そのほかにスピリチュアルな苦痛、言い換えれば人生に目的、意味、価値が見出せなくなったときの苦しみがあります。現在この苦しみを和らげる専門職がないそうです。

目と耳を一つに聴くそして「～ね」と相手の言葉を反復することで、「あなたの苦しみはこのようにうけとりました」とのサインになります。後半は参加者ひとりひとりが、傾聴で経験したことなどについて、発言する機会がありました。質問や発言に丁寧に適切で解りやすいアドバイスをいただきました。中には「もっと早く傾聴について勉強していたら、家族などへの対応も変わっていたのに」と、こんな声もありました。



傾聴とは最期で最大の援助この言葉を深くうけとめました。



催し物のご案内(8/16~9/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
8月18日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月19日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
8月20日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
8月22日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
8月25日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月26日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
8月27日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
8月29日(金)	認知症予防	陶芸	街かど
9月1日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月2日(火)	運動機能向上	習字	街かど
9月3日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
9月5日(金)	認知症予防	朗読	街かど
9月8日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月9日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
9月10日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
9月12日(金)	認知症予防	習字	街かど
9月15日(月)	お休み(敬老の日)		

「息さわやか」

口臭対策商品で一番普及しているのはチューインガム。ガムの効果は香料が口臭を一時的に紛らわすため、時間にすると20分程度だという。

口臭対策として、舌苔を舌ブラシで取り同時に歯周病の治療と予防に努めるのが効果的です。

舌苔を増やさない生活習慣として ① 十分な睡眠 ② 疲れ・ストレスをためない ③ 適度の運動

口内は虫歯や歯周病などを起こす細菌と、体を守る免疫細胞が常に戦っている場。規則正しい生活自体が口臭予防につながります。

(新潟大学教授)

宮崎秀夫氏談

「みんなであたのしみ会」

TEL 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(6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
22人	3人	12人	0人	37人
130点	14点	54点	0点	198点

サービス利用人員 21人

2、奉仕活動実績(5月分)

388点(内訳 福祉 15点 ナルク活動 373点) 61人

3、めざめの主な動き

- (1) 災害時に備えて、めざめ事務所に東大阪市のハザードマップ(2006年版、2008年版、2011年版)の3種類を揃えています。希望者は持ち帰って、防災に役立ててください。
- (2) きらりパソコン同好会が、講師の都合で中止になりましたので、パソコンの受講希望者が何人かおられます。パソコン教室の講師ができる方は事務所まで連絡ください。

8月～9月行事予定表

8月16日(土)～9月15日(月)

月 日	行 事	時 間	場 所
8月16日(土)	お 盆 休 み		
8月19日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月20日(水)	大東ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市民会館
8月20日(水)	大東ナルク説明会	10:00～11:00	大東市民会館
8月21日(木)	運営委員会	9:00～	めざめ事務所
8月21日(木)	北河内地区拠点間連絡会議	14:00～	門真市(松心会館)
8月23日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
8月24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
8月26日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月30日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 1日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
9月 3日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月 4日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
9月 6日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 9日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月10日(水)	大東ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市民会館
9月11日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月11日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
9月13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
9月13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
9月13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

* この度、JA新ふくしまより、野菜に代わって“桃”の通販の案内がありました。

8月上旬から9月上旬までです。 詳細は「めざめ」事務所まで。

東日本大震災の復興の応援、にできるだけ申し込んでください。

* めざめギャラリー ---なし

新入会員紹介 (敬称略)
(平成26年7月度)

幸光 明子 西石切町

編集後記

梅雨も明け、暑い夏が始まりました。
熱中症で亡くなる方が増えています。 歳をとると、体が
反応できにくくなるので、気を付けましょう。
水分の補給を忘れずに。

(事務局)