

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. 195

9月号

## 秋のバスツアーのご案内

秋のバスツアーは、来年の大河ドラマの真田幸村の幽閉地である九度山や花岡青洲のゆかりの地を見学する予定です。

1. 実施日 平成26年10月30日(木)
2. 集合場所と出発時刻(10分前までに集合して下さい)
 

①近鉄 奈良線	八戸ノ里駅前	8時00分
②近鉄 けいはんな線	新石切駅前	8時30分
3. 参加費 4,000円(但し 時間預託点数2点まで使用できます)
4. 募集人員 49名(バス1台) (車椅子でも参加できます)
5. 申込み めぞめ事務所へ乗車場所①又は②と時間預託点数使用の有無を明示して申込んでください。TEL・FAX(06-6724-3114)

満員になり次第締切ります。なお前日以降にキャンセルした場合はキャンセル料(参加費)を頂きます。

(事務局)

## 事務局長会議について

平成26年8月19日(火)に事務局長会議が、本部の6階会議室で開催されました。ナルクの大阪、北河内7拠点、泉南方面の14拠点が集まった。

高畑会長の挨拶では、本部と拠点が話し合うことによって、繋がりの強化と各拠点間の交流がより深まることを目的とした会議である。

今、本部の会計は厳しい状態なので、拠点とより強固に連携が必要だ。

寺井副会長の話では、地域包括ケアについて、各自治体が方針を出せば、ナルクも積極的に参加すべきだとの事であった。

最後に、各拠点から現況について説明があった。

会員増加の対策や平均年齢の高さなどが話題になった。

東大阪・大東拠点は財政的には比較的恵まれているが、これからも気を引き締めて、会員増強と提供活動の増加に頑張らなければと思った。

(事務局長)

# 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。

## コーディネーター養成講座のご案内

1. 日時 平成 26 年 10 月 25 日（土） 13 時 30 分～16 時 30 分
2. 場所 めざまめ事務所
3. 講座内容 ・ 時間預託活動とコーディネート（DVD 使用）  
・ 提供活動事例発表  
・ ロールプレイ  
・ 書類の説明
4. 申込 10 月 20 日（月）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。



以前に受講された方も今回受講できます。ナルクについて理解を深めていただく機会です。  
ご参加をお待ちしております。

九十六歳の私

柴田さん

なにを考えているの？

ヘルパーさんに

聞かれて

困ってしまいました

今の世の中

まちがっている

正さなければ

そう思っ

いたからです

でも結句溜息をついて

笑うだけでした

柴田トヨさんの

詩集「くじけないうで」より

## 催し物のご案内(9/16~10/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
9月16日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
9月17日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
9月19日(金)	認知症予防	陶芸	街かど
9月22日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月23日(火)	お休み(秋分の日)		
9月24日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
9月26日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
9月29日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月30日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
10月1日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
10月3日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
10月6日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
10月7日(火)	認知症予防	習字	街かど
10月8日(水)	認知症予防	手芸	街かど
10月10日(金)	運動機能向上	習字	街かど
10月13日(月)	お休み(体育の日)		
10月14日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
10月15日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど

## カルシウム不足

## (認知症促進の可能性も)

カルシウムは骨を丈夫にする為に不可欠だが、人間の体を構成する60兆個の細胞をうまく機能させる為のミネラルとしても重要な働きをしている。成人の体内には平均、約1.2キログラムのカルシウムが存在している。約99%は骨と歯に貯えられている。残り1%が血液中や細胞などにある。99%に注目されがちだが、1%が、生命維持に重要な役割を果たしている。カルシウムは筋肉の収縮や弛緩に関与している。心臓の細胞にもカルシウムがないと拍動を起こすことが出来ない。脳や神経からさまざまな組織へ、命令を伝えるためにも、カルシウムは重要な働きをしている。

カルシウム不足を補うには乳製品や小魚と、ビタミンDを沢山含むキノコ等の食品も同様に取り込む必要があります。秋の味覚、キノコ料理とサンマの塩焼きの小骨も食べれば体中の細胞が生き生きしますよ。

「みんなてたのしも会」

TEL 072-980-7040

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(7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
27人	3人	10人	1人	41人
163点	14点	57点	1点	235点

サービス利用人員 16人

## 2、奉仕活動実績(7月分)

316点(内訳 福祉 29点 ナルク活動 287点) 67人

## 3、めざめの主な動き

(1) 8月2日(土)に予定していた特別養護老人ホーム“春光園”の夏祭り行事に、14名の方々が待機していましたが、台風の影響で中止になりました。

(2) NALC北河内地区拠点間連絡会議が8月21日(木)門真拠点で開催されました。枚方、交野、寝屋川、守口、門真、四条畷、東大阪・大東の7拠点が活動状況を報告し、有益な情報交換を行いました。

# 9月～10月行事予定表

9月16日(火)～10月15日(水)

月 日	行 事	時 間	場 所
9月17日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月18日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
9月19日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
9月20日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月23日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月25日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月27日(土)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
9月27日(土)	新入会員に向けた説明会	13:30～16:00	めざめ事務所
9月28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
10月 1日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
10月 2日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
10月 4日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月 6日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
10月 8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
10月 9日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
10月 9日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
10月11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
10月11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
10月11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
10月14日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月15日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所

\* エンディングノート記入説明会 終了

去る7月31日(木)めざめ事務所において、りそな銀行の田端 瞳氏を講師に招き、エンディングノートの記入説明会が行われた。記入に際し、今の自分を半年から1年かけて1項目を書いていけば良いと説明されましたが、エンディングノートには法律的根拠はないとのことでした。 会員12名が受講しました。

(研修委員会)

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成26年8月度)

中西 管子      花園本町  
中西 弘          "

編集後記

毎回、お願いしておりますが、新ふくしま農協から、今回は梨とブドウの通信販売のお知らせがまいりました。購入の検討をお願いいたします。

「購入の方は事務所まで」(事務局)