

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. 198

12月号

## 秋の講演会（開催報告）

去る11月9日（日）東大阪市民会館に於いて、「めざめ」秋の講演会が開催されました。『断捨離の意味と最後まで孤立しない為の生き方』と題して、キーパーズ有限会社 吉田代表取締役よりお話をいただきました。断捨離の意味は下記のとおりですが、年間1,500件を超える遺品整理からの体験談とオリジナルDVDは出席者に深い感銘を与えました。

参加人数は、めざめ会員が38名、一般市民の方が19名の合計57名でした。

断捨離とは

やましたひでこさんの提唱する断捨離は

断捨離とは、モノへの執着を捨てることが最大のコンセプトです。

モノへの執着を捨てて、身の周りをキレイにするだけでなく、心もストレスから解放されてスッキリする。これが断捨離の目的だそうです。

Wikipedia ウィキペディアでは

基本的にはヨガの行法、「断行（だんぎょう）」、「捨行（しゃぎょう）」、「離行（りぎょう）」といふかんがえかたを応用して、人生や日常生活に不要なモノを断つ、また捨てることで、モノへの執着から解放され、身軽で快適な人生を手に入れようという考え方、生き方、処世術である。単なる「片づけ」や「整理整頓」とは一線をひくとされています。





# ケア委員会だより

★★★ 「ナルク回想」を読んで ★★★

ナルク本部の会報発刊以来一度も休まず「谷町一丁目三番地」から「喜々快々」へと名は変わりましたが、ずっと続けてこられた会長のコラム欄の1号から192号までをまとめたものが「ナルク回想」です。

6月28日「めざま」定期総会に出席された方には配布されましたので、すでに一読されておられる会員もおられることでしょう。

健康で元気に齢を重ねていくことと、自分の時間を社会貢献に使うことを心がけて20年間歩んでこられた会長のその折々の思いの詰まった冊子です。

..... 冊子の中から .....

◎ナルクは少しでも「他人の幸せ」のために尽くす人生を・・・と考える人達の集まりである。

◎ナルクは中高年者の生き甲斐と社会参加、会員相互扶助のために創った組織である。

◎ボランティアをして喜ばれればそれが、自分の喜びとなり「志を同じくする人との出会い」も生き甲斐につながる。それらが一地域にとどまらず全国ネットで得られるのがナルクである。

このほかに各拠点のユニークな活動例、利用者の感謝の声、会員になって得た喜びなどが載っています。「ナルク回想」はめざまの事務所にも数冊備えてあります。多くの方々には是非読んで頂きたいと思います。



## ニ 提 供 者 募 集 ニ

利用者 80代男子

提供内容 家事援助（洗濯・掃除）

提供時間 水曜日（9時～12時の間の2時間）

場 所 菱江5丁目



最初のサービス提供日は経験者が同伴致します。

申 込 めざま事務所 06-6724-3114

ご心配なく応募してください。

| 開所日                          | 当日の主な催し物   |             | 開所場所 |
|------------------------------|------------|-------------|------|
|                              | 午前         | 午後          |      |
| 12月16日(火)                    | 認知症予防      | はがき絵        | 街かど  |
| 12月17日(水)                    | 認知症予防      | フラワーアレンジメント | 街かど  |
| 12月19日(金)                    | 運動機能向上     | 陶芸          | 街かど  |
| 12月22日(月)                    | 運動機能向上     | パソコン        | 街かど  |
| 12月23日(火)                    | お休み(天皇誕生日) |             |      |
| 12月24日(水)                    | 認知症予防      | 手芸          | 街かど  |
| 12月26日(金)                    | 運動機能向上     | はがき絵        | 街かど  |
| 12月27日(土)～1月4日(日)まで年末、年始のお休み |            |             |      |
| 1月5日(月)                      | 運動機能向上     | マージャン       | 街かど  |
| 1月6日(火)                      | 運動機能向上     | 習字          | 街かど  |
| 1月7日(水)                      | 認知症予防      | カラオケ        | 街かど  |
| 1月9日(金)                      | 認知症予防      | 習字          | 街かど  |
| 1月12日(月)                     | お休み(成人の日)  |             |      |
| 1月13日(火)                     | 運動機能向上     | はがき絵        | 街かど  |
| 1月14日(水)                     | 認知症予防      | 手芸          | 街かど  |

街かどデイハウス

みんなでたのしみ会

072-980-7040

## 「ショウガ」の力、冬の味方

寒さが日に日に増してきてショウガを食べ、体を温める人も多いでしょう。最近では食品だけでなく、「体の外から」も温めるという商品も登場している。ショウガの粉末を生地に付着させ吸湿と発熱効果を高めた女性用下着も発売されている。ショウガエキス等配合した粉末状の入浴剤も発売され、血行不全や手足の先などの冷えをふせぎ、体をじわじわと温めたり血行を改善する効果を狙っているでしょう。おためし下さい。

“年末年始の休み”

平成26年12月27日(土)

～平成27年1月4日(日)

新年は1月5日(月)からです。

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(10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  | 11人   | 1人       | 42人  |
| 135点  | 12点 | 57点   | 1点       | 205点 |

サービス利用人員 19人

## 2、奉仕活動実績(10月分)

233点(内訳 福祉 59点 ナルク活動 174点) 66人

## 3、めざめの主な動き

(1) ナルクに対するアンケート調査がナルク本部から各拠点へ送られています。80歳以上の会員には「めざめ八十路会」にお願い、会員外は運営委員に担当してもらいました。

(2) めざめの年末年始の予定。 12月27日(土)事務所大掃除 1月6日(火)事務所開き

# 12月～1月行事予定表

12月16日(火)～1月15日(木)

| 月 日                              | 行 事             | 時 間         | 場 所        |
|----------------------------------|-----------------|-------------|------------|
| 12月17日(水)                        | 事務所パソコン同好会      | 10:00～12:00 | めざめ事務所     |
| 12月18日(木)                        | 運営委員会           | 13:30～      | めざめ事務所     |
| 12月18日(木)                        | カラオケ同好会         | 13:00～16:00 | コンシェルジュ新石切 |
| 12月20日(土)                        | ケア委員会           | 9:30～       | めざめ事務所     |
| 12月20日(土)                        | 卓球同好会           | 10:00～15:00 | めざめ事務所     |
| 12月23日(火)                        | 卓球同好会           | 10:00～15:00 | めざめ事務所     |
| 12月27日(土)                        | 事務所大掃除          | 10:00～      | めざめ事務所     |
| 12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     |
| 12月29日(月)～1月5日(月)「めざめ」は年末、年始のお休み |                 |             |            |
| 1月 6日(火)                         | 事務所開き           | 10:00～      | めざめ事務所     |
| 1月 7日(水)                         | 事務所パソコン同好会      | 10:00～12:00 | めざめ事務所     |
| 1月 8日(木)                         | 手芸同好会           | 13:00～16:00 | めざめ事務所     |
| 1月 8日(木)                         | 街かど委員会          | 14:00～      | 街かど事務所     |
| 1月10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  |
| 1月10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     |
| 1月10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     |
| 1月11日(日)                         | 木曜健康麻雀同好会       | 10:00～16:00 | めざめ事務所     |
| 1月12日(月)                         | 習字同好会           | 13:30～15:30 | めざめ事務所     |
| 1月13日(火)                         | 卓球同好会           | 10:00～15:00 | めざめ事務所     |
| 1月14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   |
| 1月15日(木)                         | 運営委員会           | 13:30～      | めざめ事務所     |
| 1月15日(木)                         | カラオケ同好会         | 13:00～16:00 | コンシェルジュ新石切 |

- \* 木曜健康麻雀同好会が1月11日(日)に変更されています。
- \* 12月29日(月)から1月5日(月)まで年末年始のお休みで事務所は閉まっています。  
12月の活動報告書は1月3日(土)までに事務所へファックスか郵便で送ってください。  
ファックスの場合は後日、原本を事務所へ届けて下さい。 (ケア委員会)
- \* めざめギャラリーのご案内 ー なし

新入会員紹介 (敬称略)

(平成26年11月度)

ありませんでした。

## 編集後記

10月は和歌山へのバスツアー、11月にはお楽しみ会を開催し、多くの方の参加を頂きました。これからは年末・年始の忙しい時期になりますが、提供活動を第1によりしく願います。

(事務局)