

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. 199

1月号

## 新春に寄せて

めざめ代表 堂前 珠吉

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。めざめ会員の皆様におかれましてはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、ナルクは昨年設立20周年という目出度い節目の年であり、記念総会ならびに記念行事が盛大に仙台で開催されましたことは、まだ、記憶に新しいところでありますが、最近のナルク新聞や各拠点の会報を見ておりますと ①活動の担い手不足、特に提供者の確保難 ②財政基盤が脆弱という記事が目につきます。「めざめ」も例外ではありません。そこで「めざめ」では平成26年度も第6回ナルクシニア介護サポーター養成講座を開催し5名の方が全課程修了されましたので、昨年11月20日に修了式=写真=を挙行致しました。

第1回から第6回までの修了者は27名にのぼっておりますので、期待大なるものがあります。

それでは、今年1年も皆様方のご理解とご協力を切にお願いし、新春に寄せてとさせていただきます。



### ふれあいウオークの報告

11月6日(木)は立冬前日には暖かく汗ばむ日和の中、14人がふれあいウオークを楽しみました。河内永和駅に集合後、式内社の鴨高田神社でウオークの安全を祈願し、長栄寺に向かい、河内が生んだ偉大な学僧の一人である慈雲導者が修行した禅那台(府の文化財)を見学しました。次いで江戸時代中期に活躍した浄瑠璃台本作家 紀海音の墓がある宝樹寺、小阪神社、弥栄神社ほかを経て、おまけのZUNZOUに入館し、懐かしいグリコのおまけなどを見学して子供時代を思い出しました。最後は八戸ノ里駅前のファミリーレストランで昼食を一緒に摂り、会員の交流を深めて解散しました。(湯川 靖司 記)



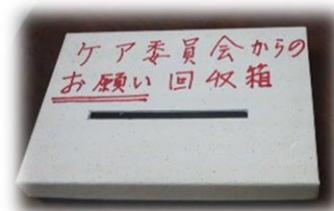
# ケア委員会だより



## ===提供活動に関わっている会員の声を お聞かせください===

サービス（ボランティア）を提供されている方、サービス（ボランティア）を受けておられる方、またコーディネーター（提供活動がスムーズに行えるようにする役割）をしておられる方、それぞれの立場で活動する中で感想やご意見、お悩みその他どんな事でも結構ですから、お聞かせください。今後の提供活動の参考に致します。

ご意見ご感想は電話やファクス、お手紙等でナルク『めざめ』までお知らせください。また『めざめ』事務所の靴箱の上に回収箱をおいております。お待ちしております。



### 会員の作品

#### 短歌 福本美枝様

刻かけて朝餉の米を磨ぐ夜更け

三たびの入院決めかねて居り

夕庭に木犀の香の漂ひて

悔なく生きむ悔多く来し

向ひ家の夕顔の香の流れきて

酷暑の部屋に救はれるたり

短歌、俳句、

エッセイ等をご自由に

事務所までお寄せください。

「めざめニュース」で紹介致します。



### 【提供者募集】

利用者 80代 男性

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。

す。

申込 めざめ事務所 06-6724-3114

ご心配なく応募してください。



街かどデイハウス

みんなてたのしも会

だより

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
1月16日(金)	認知症予防	陶芸	街かど
1月19日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1月20日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
1月21日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
1月23日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
1月26日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1月27日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
1月28日(水)	認知症予防	手芸	街かど
1月30日(金)	認知症予防	自由の日	街かど
2月 2日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月 3日(火)	運動機能向上	習字	街かど
2月 4日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
2月 6日(金)	認知症予防	朗読	街かど
2月 9日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月10日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
2月11日(水)	お休み(建国記念日)		
2月13日(金)	認知症予防	習字	街かど

街かどデイハウス みんなてたのしも会

072-980-7040

あけましておめでとうございます

希望にみちた新年をお迎えの事でしょう。本年も街かどデイハウスは、おだやかに  
なごやかな一年と成りますよう努力いたします。

“低体温にご注意ください”

医師の斉藤先生は「体温を上げると健康になる」の著書の中で、体温が一度下がると免疫力は30%も低くなる。逆に一度上がると免疫力は60%近くも高く成ると指摘しています。体温が低いと細胞は動きが鈍くなるのに、がん細胞だけは35度台の時に最も活発に増殖する事が解っています。病気になりにくい体を手に入れる最もシンプルな方法は、体温を上げることです。その為には筋肉をつけ、湯船につかって一日一回でも体温を上げる工夫が必要だそうです。

“ウォーキングや乾布摩擦で  
寒さに強い体づくりを”

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(11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
26人	3人	12人	0人	41人
138点	12点	53点	0点	203点

サービス利用人員 21人

## 2、奉仕活動実績(11月分)

278点(内訳 福祉 17点 ナルク活動 261点) 63人

## 3、めざめの主な動き

- (1) 平成26年度 めざめお楽しみ会は11月27日(木)に石切の街路樹イベントホールで23名の参加で開催いたしました。カラオケやビンゴゲームなど、楽しいひと時を過ごしました。
- (2) 12月の運営委員で「コーディネーターの説明マニュアル」を検討いたしました。

# 1月～2月行事予定表

1月16日(金)～2月15日(日)

月 日	行 事	時 間	場 所
1月16日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
1月17日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
1月21日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
1月22日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
1月24日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
1月25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
1月27日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
1月31日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月 2日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
2月 4日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
2月 5日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
2月 7日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月10日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月12日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
2月12日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
2月14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
2月14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
2月14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

\* 「地域支え合いづくりフォーラムin東大阪」(基調講演 堀田 力さん)が平成27年2月7日(土)に東大阪市民会館 3階 大集会室で開催されます。

これからの「地域包括ケア」の重大なイベントです。ぜひ参加してください。

申し込みはめざめ事務所まで。 電話 06-6724-3114

\* カラオケ同好会が再び金曜日に変更されました。

\* ナルク北河内地区拠点間連絡会議が2月17日(火)に「交野拠点」担当で開催の予定です。

## 新入会員紹介 (敬称略) (平成26年12月度)

梅田 富美子	東石切町
藤本 和子	中石切町
関戸 克子	御厨栄町
〃 小三郎	〃
伊藤 健一	東石切町
〃 章子	〃

## 編集後記

昨年は広島の大雨での土砂災害や御嶽山の噴火災害などがありました。今年は穏やかな日々が続くことを願いたいものです。「めざめ」の一員として頑張りましょう。