

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. 200

2月号

## 「第1回終活セミナー」開催について

ナルク本部の主催で終活セミナーが開催されます。

ナルクは歳を重ねても他人に尽くし、社会に貢献し続ける生き方をとってきましたが、20周年を迎えて会員自身が高齢化し、終活を考えねばならなくなって参りました。

加えて、社会の変化は激しく、それに対応するための知識や常識が必要になっています。

そこで、本部が業界のプロを招き、セミナーを開催することになりました。

この機会に会員外の友人・知人にも参加を呼びかけ、会員増の一助にしたいと考えます。

### 記

- 1、セミナーの名称 「第1回ナルク終活セミナー」
- 2、日 時 平成27年2月26日(木) 10:00~16:00
- 3、場 所 大阪市中央公会堂 3階 小集会室  
大阪市北区中之島1-1-27 TEL 06-6208-2002  
(地下鉄、京阪 淀屋橋駅 徒歩5分)
- 4、締 切 2月19日(木)
- 5、定 員 全体で150名(めざめ枠 5~10名)
- 6、セミナーの内容とスケジュール
  - ① 10:00~10:10 主催者あいさつ 高畑 敬一氏(ナルク会長)
  - ② 10:10~12:15 「現代の葬儀事情について」  
廣江 輝夫氏(公益社 葬儀コンサルタント)
  - ③ 12:15~12:40 事例発表 「大垣拠点でのナルク葬」  
小里 れい子氏(ナルク大垣代表)
  - ④ 12:40~13:30 休 憩
  - ⑤ 13:30~14:45 「財産の賢い増やし方」  
前川 克己氏(大和証券 京橋支店長)
  - ⑥ 14:45~16:00 「相続税の改正と対応について」

### 7、その他

- \* 資料代 1人 500円が必要ですが、拠点でまとめて支払うようになっていますので参加者は、事務所に来られるときに支払ってください。



# 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 27 年 2 月 28 日 (土) 10:30～ 1 時間程度
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 活動にあたっての注意すべき事項  
③ 活動時に作成する書類の説明

新入会員の方にはお電話でお知らせします。ぜひご参加くださいますようお願い致します。入会時期に関係なく説明会に出席した事のない会員の方もぜひご参加ください。そしてボランティア提供活動でご活躍下さる事を期待いたします。

### 会員の作品

俳句 藤本 勝子様

#### 「春灯」

・屋久島の原始の森の芽吹きかな

・疎開荷に紛らし難を入れし母

・胡麻和への苦みも旨み土筆かな

・花の枝 明日は  
咲くかと触れてみる

・春灯を消せば愁ひの深まりし

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

「めざまめニュース」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。**
- 申 込 めざまめ事務所 06-6724-3114 **ご心配なく応募してください。**



## 催し物のご案内(2/16~3/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
2月16日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月17日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
2月18日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
2月20日(金)	認知症予防	陶芸	街かど
2月23日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月24日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
2月25日(水)	認知症予防	手芸	街かど
2月27日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
3月2日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月3日(火)	運動機能向上	習字	街かど
3月4日(水)	認知症予防	カラオケ	街かど
3月6日(金)	認知症予防	朗読	街かど
3月9日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月10日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
3月11日(水)	認知症予防	手芸	街かど
3月13日(金)	認知症予防	習字	街かど

街かどデイハウス みんなでたのしみ会

072-980-7040

## “冬を乗り切る食事”

風邪の季節がやって来ました。

予防には、手洗いやうがい、十分な休養とともに、栄養バランスの良い食事を取ることが大切です。

## 女子栄養大の佐藤 智英講師 談

「日ごろから様々な栄養素を摂取することによって、細菌やウイルスに対する抵抗力や免疫力が高まるのです」と言う。カボチャは冬至に食べると風邪をひきにくい。人参やほうれん草に多く含まれるビタミンA は鼻や口、のどの粘膜を丈夫にして細菌やウイルスの侵入を防ぐ。柿やイチゴに多いビタミンC は抵抗力をつけ、疲労回復を早める効果がある。風邪の時は食欲がない事が多いですが、食べなければ、なかなか回復しません。ビタミンA、C を多くとり、たんぱく質の補給も必要です。

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績(12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
144点	14点	43点	1点	202点

サービス利用人員 23人

## 2、奉仕活動実績(12月分)

327点(内訳 福祉 9点 ナルク活動 318点) 65人

## 3、めざめの主な動き

- (1) 東大阪市の市民会館が今年の6月末に閉鎖になります。長年「めざめ」の総会で使用してきましたので、非常に残念ですが、仕方がありません。来年の総会の開催場所を探しています。会員の方でご存じの方は、情報をお知らせください。

## 2月～3月行事予定表

2月16日(月)～3月15日(日)

月 日	行 事	時 間	場 所
2月17日(火)	北河内地区拠点会議	13:30～16:30	交野ボランティアセンター
2月18日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
2月18日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
2月18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
2月19日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
2月20日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
2月21日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月22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
2月24日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
2月28日(土)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
2月28日(土)	新入会員への説明会	10:30～	めざめ事務所
3月 2日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
3月 4日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
3月 5日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
3月 7日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月10日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月11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
3月12日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
3月12日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
3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
3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
3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

\* 新入会員への説明会が、2月28日(土)10:30 から 開催されます。 新入会員の方で、まだ参加されていない方は、是非ご参加ください。

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成27年1月度)

泉 ヒロ子 岩田町

内貴 晃子 東石切町

### 編集後記

今、大きな話題になっているのが、イスラム国の事件です。また、世界中で内戦等の不安定な地区も多い状態です。一方、日本は平和な状況でありがたいことです。この時こそボランティア活動に励み、精神的に安定した生活を送りましょう。

(事務局)