

NPO法人

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. 203

5月号

第20回 定時総会のご案内

今年度の定時総会を下記のとおり開催します。めざめの一年間の活動経過報告と新年度の計画が決まる総会です。新しく入会された方や普段あまり会えない会員の方にもぜひ出席され、楽しいひとときを過ごして頂きたいと願っています。

記

1. 日時 平成27年6月20日(土) 10時～15時(集合時刻は9時50分厳守のこと)
2. 場所 東大阪市立市民会館 3階大集会室
(近鉄奈良線 河内永和駅、JRおおさか東線 JR河内永和駅下車すぐ)
3. 内容 第1部 定時総会で平成26年度の報告と平成27年度の計画ほか
第2部 地区別に分かれて昼食(めざめで用意しています)をとりながらの
会員交流懇談会、講演は地域包括ケアの話など、ビンゴゲーム・・・
4. その他 出欠ハガキ(個人別)を同封していますので、6月8日(月)までに返信して下さい。
ご欠席の場合は委任状にご署名・捺印をお忘れなく、お願いします。
なお急用が出来て欠席される場合は必ず事前に届けて下さい。

*** 講演会の講師**——生活支援コーディネーター大阪府指導者、ノーマルライフ在宅
サポートセンター代表 前田 正道氏(ナルク“めざめ”の会員)

* 講演要旨

テーマ『シニアこそ、成長戦略！ シニア世代が拓く安心して豊かな地域社会づくり』

一口に高齢者(シニア)といっても、とても概念が広い。個人差も大きい。2015年は「団塊の世代」(昭和22年～24年生まれ)が全て65歳以上に達した。総人口の中で高齢化率は26.8%。65歳～74歳までの要介護率は3%だが、75歳以上の要介護率は23%と年を重ねるほど「介護」は現実味を帯びてくる。独り暮らし高齢者は増加傾向で、女で21.3%、男で12.9%。日常生活の中で不安や困りごとが無い訳ではない。

一方、マクロに目を移せば、高齢者はアクティブで消費行動も盛んで「10兆円を越すシニア市場」とも言われる。このシニア市場の約8割は未だ「未開拓」分野で、高齢期特有のニーズを踏まえた積極的な新たな市場創造にチャレンジすることで、社会や経済に大きなインパクトを与えて行く。これこそ「成長戦略」である。この「塊」を安心して豊かな地域社会づくりにも活かしたい。その扉が介護保険改革の中の『新しい総合事業』である。(事務局)



ケア委員会だより



提供活動をしておられる会員さんへ

手持ちの「時間預託手帳」を事務局に提出して、今までの預託点数を記入してもらってください。(奉仕点数は記入できません)

【 鮭 は 白 身 魚 ？ 】



鮭は赤い色をしています「赤身魚」ではなく、鱈や鰯と同じ「白身魚」の仲間です。赤色の正体は「アキタキサンチン」という色素です。このアキタキサンチンが私達の身体にもたらしてくれる一番の働きは「抗酸化作用」です。

私達は呼吸によって酸素を取り入れています。この酸素の一部が「活性酸素」になります。この活性酸素が体内で増えすぎると、次第に老化を引き起こされ生活習慣病や肌や髪の老化の原因へとつながります。アキタキサンチンは活性酸素を取り除き身体のサビを防いでくれるという働きを持っています。これが「抗酸化作用」です。活性酸素をおさえることで免疫力の低下を防ぎ、目や粘膜の健康維持にも効果を発揮します。

(佐藤水産パンフレットより)

♪♪♪ 健康長寿のための5つの習慣 ♪♪♪

- ①ウォーキング (マイペースで歩いて体力をつける)・・・ 少し遠くを見るようにしてお腹を引っ込め背すじを伸ばし肩の力を抜いて歩く。
 - ②エクササイズ (自分なりに楽しく工夫して運動習慣を維持しましょう)・・・ 自分で鍛えたい体の部位や運動する目的を意識して運動する。
 - ③健康の基本は食事・・・ よく噛んで野菜をたくさん摂って蛋白質もしっかり摂る。お腹いっぱいになるまで食べないで、腹7～8分目にする。
 - ④脳を活性化する・・・ 好奇心をもつ。学習習慣をつける。(自分の好きなことを学ぶ)本を読む、誰かと会話する機会を多く持つ。
 - ⑤質の良い睡眠をとる・・・ 交感神経を刺激するものは眠る前には避ける。
- 眠る前にはリラックスする。規則正しい生活をする。



(出典 アイフォーレ)

催し物のご案内(5/16~6/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
5月18日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
5月19日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
5月20日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
5月22日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
5月25日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
5月26日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
5月27日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
5月29日(金)	運動機能向上	自由の日	街かど
6月1日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月2日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
6月3日(水)	運動機能向上	カラオケ	街かど
6月5日(金)	運動機能向上	習字	街かど
6月8日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月9日(火)	認知症予防	習字	街かど
6月10日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月12日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
6月15日(月)	認知症予防	パソコン	街かど

『骨をげんきに』

“1日15分は日光を浴びる”

食事や運動などとともに、骨を強くするうえで重要なのが日光に当たることだ。カルシウムが腸から吸収されるのに、ビタミンDが大切な働きをします。紫外線はこのビタミンDを体内で作るのに不可欠なのです。晴れた日に散歩や買い物で屋外を歩く程度でいい。歩くことで骨を強くするのに必要な運動にもなる。高齢になるほど、骨粗しょう症の人がふえますが、年齢のせいとあきらめないで下さい。日光に当たるようにするなど、生活環境を変えることで、ある程度防ぐことが出来るのです。紫外線が気になる人は、木陰に30分程度座っているだけでも効果がある。屋内で日光を浴びる際は窓を開けるのが望ましい。

「みんなでののしも会」

TEL 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(3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
30人	2人	13人	1人	46人
118点	10点	47点	1点	176点

サービス利用人員 12人

2、奉仕活動実績(3月分)

250点(内訳 福祉 12点 ナルク活動 238点) 58人

3、めざめの主な動き

- (1)秋の講演会を11月29日(日)に開催します。場所は未定ですが、講師に善家佳子さんを予定しています。
- (2)ケア委員会は5月までは第4土曜日でしたが、6月から第3火曜日に変更して開催します。
- (3)シャープの調理機器のモニター(80歳以上、独り暮らし、調理をする人)に田邊さんが推薦されました。
- (4)八十路会の世話役に湯川さんから三角さんに変更されました。

5月～6月行事予定表

5月16日(土)～6月15日(月)

月 日	行 事	時 間	場 所
5月16日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
5月20日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
5月21日(木)	運営委員会	13:30～	めざまめ事務所
5月23日(土)	ケア委員会	9:30～	めざまめ事務所
5月24日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざまめ事務所
5月26日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
5月28日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
5月30日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月 1日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
6月 3日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
6月 4日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
6月 6日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月 9日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月10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
6月11日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
6月11日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
6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
6月13日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざまめ事務所
6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

* 平成26年度の会計決算がまとまり、収入が 2,387,565円、支出が 2,775,060円
収支差 -387,495円となりました。 詳細は定時総会で報告します。

* 第20回定時総会(内容は1ページ参照)を控えて、資料などを準備中です。

新入会員紹介 (敬称略)
(平成27年4月度)

ありませんでした。

編集後記

2月7日(土)に開催された、堀田さんの話
が中心の「地域支え合いづくりフォーラム
IN東大阪」は大成功をおさめ、今後の“地域
包括ケア”推進に大きな礎となった模様です。

(事務局)