

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://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東

NO. 205

7月号

会員増強キャンペーン実施中！

6月1日から8月31日まで

「会報めざめ」6月号でお願い致しております《会員増強キャンペーン》が成功致しますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、本部では、キャンペーン期間中の実績をカウントし、表彰等も考えておられるようですので、積極的にご推進の程お願い致します。

実績カウントの方法

2015年5月31日時点の会員数をベースに2015年8月31日

時点までの拠点会員増加数ベスト10

会員個人が行った加入会員数ベスト3

拠点会員数のカウントは本部会員管理システムで掌握。

個人会員数のカウントは拠点で掌握。

表 彰

上位10拠点、個人3人について「会長名の感謝状と金一封」を贈る。

代表 堂前 珠吉

春光園から「夏祭り」ボランティア参加のお願い

例年どおり、春光園から「夏祭り」ボランティアの依頼が来ています。ぜひ参加して下さい。

と き 平成27年8月1日（土）

内 容 盆踊り 踊り手 （10名） 午後6時～午後7時10分頃

屋台 （3名） 午後5時30分頃～午後8時頃

集 合 各開始時刻の10分前までにケアハウス受付まで

* 参加ご希望の方は事務所まで電話してください。



ケア委員会だより



自転車の安全運転について

♪ ♪ 自転車を利用する提供活動について ♪ ♪

最近自転車に関係する事故が問題になっております。提供活動で自転車をお使いの場合、安全運転に心掛けてください。特に雨の日、これからの日差しの強い日など傘の扱いについてご注意ください、事故に繋がらないようにしてください。



【 東大阪・大東拠点「めざめ」における提供活動の現状紹介 NO1 】

ナルク活動の中心であるボランティア提供について、数回に分けてお知らせします。

高齢者施設喫茶部	第2・第3土曜日	2時間お手伝い
やまなみ地区	スポット	掃除
やまなみ地区	月4回	掃除
やまなみ地区	月2回	外出介助
若江岩田地区	月4回	幼児のお世話と家事援助

【 提 供 者 募 集 】

地 区 名	利 用 者	提 供 内 容	提供日、時間など
若江岩田地区 (稲 葉)	80代女性	家事援助(掃除等) 話し相手	毎週金曜日 午後2時間
若江岩田地区 (菱 江)	80代男性	洗濯 掃除	毎週水曜日 午前10～午後5時の間2時間
若江岩田地区 (岩 田)	80代女性	食事作り(下ごしらえ) 掃除	毎週火曜日 午後2時～午後4時の2時間

最初のサービス(ボランティア活動)提供日は経験者が同伴致します。ご心配なくお申し出ください。お待ちしております。



めざめ事務所 TEL 06-6724-3114

催し物のご案内(7/16~8/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
7月17日(金)	認知症予防	手芸	街かど
7月20日(月)	お休み(海の日)		
7月21日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
7月22日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月24日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
7月27日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月28日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
7月29日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月31日(金)	認知症予防	手芸	街かど
8月 3日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月 4日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
8月 5日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
8月 7日(金)	認知症予防	習字	街かど
8月10日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月11日(火)	運動機能向上	習字	街かど
8月12日(水)	夏休み		
8月14日(金)	夏休み		

“負担減らし筋肉をきたえる”

膝の痛みを防いだり、和らげたりするには脚の筋肉を鍛えることが重要です。痛みがない方には、ウォーキングがいいのですが、歩いている時、膝には瞬間的に体重の2倍の力がかかり、走ると4倍の力がかかります。膝に無理な負荷をかけないトレーニングとしては、自宅で手軽にできるのが脚の曲げ伸ばしです。イスに座ったまま脚をまっすぐ前に伸ばし爪先をピンと上げてそのままの姿勢を10秒ほど保ちます。無理のないように、地道に続けることが大切です。

みんなであたのしみ会の

夏休み8月12日~8月16日です

「みんなであたのしみ会」

TEL 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(5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
25人	3人	13人	2人	43人
132点	10点	57点	3点	202点

サービス利用人員 20人

2、奉仕活動実績(5月分)

286点(内訳 福祉 20点 ナルク活動 266点) 63人

3、めざめの主な動き

去る6月20日(土)に東大阪市民会館にて、62名の会員が集まって、第20回の定時総会を開催致しました。(他に198名の委任状) 堂前代表のあいさつでは、会員増強キャンペーンの話と地域包括ケアへの取り組み方の話があり、今後の「めざめ」の方向性を示された。

続いて湯川議長のもと、議案審議に入り、原案どおり承認されました。

残念ながら、欠席された方々には議案書をお届けしますので、見ていただき、ご理解をいただきたいと思います。

(総会写真は4ページに)

(事務局)

7月～8月行事予定表

7月16日(木)～8月15日(土)

月 日	行 事	時 間	場 所
7月16日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
7月17日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
7月18日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月21日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
7月23日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
7月26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
7月28日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月 1日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月 1日(土)	春光園「夏祭り」	18:00～20:00	春光園
8月 3日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
8月 5日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月 6日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
8月 8日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	青少年女性センター
8月 8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
8月 8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
8月11日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月12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
8月12日(水)	大東地区ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館

8月13日(木)～8月16日(日) ナルクめざめ 盆休み

平成
27年度
「めざめ」
総会



新入会員紹介(敬称略)
(平成27年6月度)
ありませんでした。

拠点賛助会員紹介(敬称略)
株式会社 中和会

編集後記

今は梅雨の真っ只中、これからジメジメした暑い日が続きます。
気をつけることは、食中毒の予防です。
生ものの喫食をできるだけ避け、元気でこの夏を乗り切りましょう。

(事務局)