

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://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東

No. 206

8月号

第20回 定時総会 第2部の経過報告

1. 地区別会員交流懇談会は、当日出席者 62 名が地区別に 7 グループに分かれて、昼食をとりながら約 80 分に亘って懇談しました。
今年、会員増強キャンペーンを中心として、交流を行いました。
 - ① 「会報めざまし」寄稿、投稿欄を設け、会員が現在行っている事を披露し、仲間づくりをとおして、会員増強につなげる。
 - ② 事務所 1 階にある看板を一新し、ナルクめざましの認知度を高める。
 - ③ 同好会を PR し会員増につなげる。
 - ④ ナルク「めざまし」のパンフレットについて
 - ア、パンフレットの紙の色はもう少し明るい色がよい。
 - イ、パンフレットはあまり大きくしないで、2 つ折りがよい。
 - ウ、ナルクについての説明はわかりやすくする。(他拠点を参考に)
 - エ、内容を少しイラストなど入れてわかりやすくする。
 - オ、詳しく知りたい方に訪問することを載せる。
 - ⑤ パンフレットを個人の病院、医院、喫茶店、駅のパンフレットコーナー、各種の会館等に置いてもらう。
 - ⑥ 町内会などの集まりに参加させてもらって、ナルクを簡単に説明する。
 - ⑦ 若い人の入会を勧める為、ミドル会員、ジュニア会員制度について、めざましニュースに載せてはどうか。

その他の意見

 - ① 新しい会員に疑似体験をしてもらってはどうか。
 - ② 20 周年記念事業としてバス旅行を 2 台にする。
 - ③ キラリのパソコンが中止になったので、めざましで募集してほしい。

* 色々な意見を参考に運営してゆきます。
2. 講演会ではナルクの会員でもあるノーマルライフ在宅サポートセンター 代表 前田 正道氏の 10 年後、20 年後の我々の世代のあり方についての説明があった。
3. ビンゴゲームの後、平井さんの指導で歌の合唱を行った。

(事務局)



8月

ケア委員会だより



【 提 供 者 募 集 】

地 区 名	利用者	提 供 内 容	提供日、時間など
① 若江岩田地区 (岩 田)	80代女性	食事作り (下ごしらえ) 掃除・話し相手	毎週金曜日 午後2時～4時の2時間
② 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1時30分～3時30分の2時間
③ 若江岩田地区 (菱 江)	80代男性	洗濯 掃除	毎週水曜日 午前10時～午後5時の間2時間
④	車による病院等への送迎の登録、提供できる曜日、時間等		

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

【 「めざめ」における提供活動の現状紹介 NO.2 】

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	月1回	書道講師
若江岩田地区	月1回	車による送迎
若江岩田地区	月8回(火・金)	食事の下ごしらえ、掃除、話し相手
若江岩田地区	月4回	掃除
若江岩田地区	月8回(水・金)	洗濯、掃除

【 投稿・寄稿・情報 】

頑張っています。

合田迪子さん (79才、ゆめ地区) は小阪・八戸の里街なみ会議 (事務局・司馬遼太郎記念館) 主催の写真展に応募され、優秀作品に当選、7月25日表彰をうけられました。

*この様に頑張っている、輝いている会員情報等をお寄せください。

お待ちしております。

催し物のご案内(8/16~9/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
8月17日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月18日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
8月19日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
8月21日(金)	認知症予防	手芸	街かど
8月24日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月25日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
8月26日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
8月28日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
8月31日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月1日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
9月2日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
9月4日(金)	認知症予防	習字	街かど
9月7日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月8日(火)	運動機能向上	習字	街かど
9月9日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
9月11日(金)	認知症予防	朗読	街かど
9月14日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月15日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど

“夏ばて予防”

夏の野菜といえばナス、キュウリやゴーヤ、ズッキーニといったウリ科の仲間。冬至に食べる印象が強いカボチャや「冬の瓜」と書くトウガンも夏が旬、カボチャには抗酸化作用に優れたカロテンやビタミンC、B1、B2、Eなどのほかにカリウムやカルシウム、鉄分、食物繊維なども含まれる。夏ばてで食が進まない人におすすめ。又、トウガンはカロリーが低いので「夏太り」に悩んでいる人におすすめ。カリウムはむくみを取る効果もある。水溶性なので、ゆで汁まで一緒に食したい。少し濃い目の出汁で煮て、かたくり粉で、とろみをつけると出来上がり。冷やして食べてもおいしい。ぜひ一度おためし下さい。

暑い夏を乗り切りましょう

「みんなでたのしみ会」

TEL 072-980-7040

事務局だより

1、時間預託活動実績(6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
22人	1人	14人	4人	41人
109点	6点	57点	4点	176点

サービス利用人員 16人

2、奉仕活動実績(6月分)

510点(内訳 福祉 8点 ナルク活動 502点) 64人

3、めざめの主な動き

- (1) 8月1日(土)の春光園夏祭りには12名の方が参加され、暑い中、5時30から8時まで頑張られました。お疲れ様でした。
- (2) 現在、お元気コールを24名の方が受けられています。懇談会を9月26日(土)に予定しています。ぜひ、参加してください。

8月～9月行事予定表

8月16日(日)～9月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
8月16日(日)	お 盆 休 み		
8月18日(火)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所
8月19日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月20日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
8月21日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ石切
8月23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
8月24日(月)	北河内地区拠点間連絡会議	14:00～	四條畷市
8月25日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月29日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
9月 5日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
9月 8日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 9日(水)	大東ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市民会館
9月10日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月10日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
9月12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
9月12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
9月12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
9月15日(火)	ケア委員会	9:30～	めざめ事務所

* 永年、めざめで活躍され、北海道札幌市へ転宅されました湯川さんから、めざめへ金一封頂きました。有難うございました。今後も交流があればいいと思います。

新入会員紹介（敬称略）
（平成27年7月度）

松川 勝 三島
松川 吉恵 "

編集後記

今年は、梅雨も早く明け暑い日が続いています。
 昨年の8月の猛暑日は無かったのですが、今年は早くも
 何日か記録しています。
 熱中症に注意をして、元気にこの夏を乗り切りましょう。