

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. 207

9月号

## 平成27年度事務局長会議について

平成27年8月7日に本部で事務局長会議が開催されました。

高畑会長をはじめ、本部から7名、17拠点が参加しました。

高畑会長の話では、会員増強キャンペーンについては、会員を燃えさすような方法の検討を行ってほしい。ナルク活動に意義を持てるように。目標を高くもって。

また、助け合いによる生活支援の担い手の養成研修を市町村に働きかけ、「シニア生活介護支援サポーターテキスト」と「日常生活支援活動テキスト」の活用を願いたい。とのことであった。

寺井副会長の話では、包括ケアについて、大東市は平成28年から、東大阪市では平成29年に開始の予定。本を持って市へ売り込みに行ってもらいたい。

9月頃に行けば、11月の予算に乗る。市の申請で国から予算が出る。

本部、宮本さんの話、11月25日～27日にリーダー養成講座を開催する。

各拠点で候補者を出してほしい。

寺井副会長の話。地域包括ケアについては、各拠点で①有料で行う ②無料で行う ③出来ない を選択して決定する。

(事務局)

## めざまバスツアーについて

秋のバスツアーは改修され、きれいになった姫路城の見学を予定しています。

詳細については来月号に掲載したのち、希望者を募集します。

日には、11月19日(木)の予定です。

(事務局)

## みのわの里「福祉祭」のボランティア募集

毎年、参加しています みのわの里「福祉祭」のボランティアの依頼がありました。

今年は餅つきを再開し、お手伝いの依頼です。是非参加してください。

10月25日(日) 9時に集合です。三角巾と割烹着が必要です。



# ケア委員会だより



9月

## 【 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	引き続き車による病院等への送迎の登録、提供できる曜日、時間等		

**急募** お電話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.3 】

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。

若江岩田地区	月4回 (火)	掃除
若江岩田地区	月1回	車による送迎

## 【 投稿・寄稿・情報 】

### 地域包括ケア・新しい総合事業とは NO.1

現在、介護保険の通所介護や訪問介護のサービスを受けている要支援1・2の方が、平成29年4月から基本的には、これらのサービスが受けられなくなります。

東大阪市では約5,000人以上の方がその対象となり、心配や不安の声、私共に寄せられています。

私達は、平成29年4月の時点で、要支援の方々のそれらに代わる受け皿となるサービス(新地域支援事業)がこのままでは十分に準備出来ないのではないかとという危惧があります。国は、新地域支援事業の構築を各自治体が責任を持って準備をするようにと、今年4月からその準備や体制づくりに向けた施策や予算を用意していますが、それらはいまだ活用されていません。

後1年半しかありません。要は私達の問題でもあります。これから新しい総合事業について、ナルクめざめとしても数回勉強会を準備してはどうでしょうか。

寄稿

ノーマルライフ在宅サポートセンター代表  
(生活支援コーディネーター大阪府指導者)

前田正道

## 催し物のご案内(9/16~10/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
9月16日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
9月18日(金)	認知症予防	手芸	街かど
9月21日(月)	お休み(敬老の日)		
9月22日(火)	お休み(国民の休日)		
9月23日(水)	お休み(秋分の日)		
9月25日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
9月28日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月29日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
9月30日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
10月2日(金)	運動機能向上	習字	街かど
10月5日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
10月6日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
10月7日(水)	認知症予防	カラオケ	コンシェルジュ
10月9日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
10月12日(月)	お休み(体育の日)		
10月13日(火)	認知症予防	習字	街かど
10月14日(水)	認知症予防	手芸	街かど

## 膝の痛み

## ◎ 負荷を減らし筋肉を鍛える

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事が重要です。

全く痛みがない方には、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約2倍の力がかかり、走ると4倍になるといわれています。

あまり運動をしない人が急に長時間、走ったりしたら逆効果です。

膝に無理な負荷をかけないトレーニングとして、自宅で手軽に出来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秒程保ちます。余裕があれば、足首に重りをつけて負荷を調整することも出来る。

無理な負荷をかけないように注意しながら、地道に続けることが大切です。

「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(7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
21人	4人	13人	1人	39人
86点	27点	53点	2点	168点

サービス利用人員 13人

## 2、奉仕活動実績(7月分)

402点(内訳 福祉 0点 ナルク活動 402点) 59人

## 3、めざめの主な動き

(1) 8月1日(土)に特別養護老人ホーム“春光園”の夏祭り行事に、12名の方々参加されました。

今年は天気も良く、盆踊りも好評でした。ご苦労様でした。

(2) NALC北河内地区拠点間連絡会議が8月24日(月)四條畷拠点で開催されました。枚方、交野、

寝屋川、守口、門真、四条畷、東大阪・大東の7拠点が活動状況を報告し、有益な情報交換を行いました。

# 9月～10月行事予定表

9月16日(水)～10月15日(木)

月 日	行 事	時 間	場 所
9月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月17日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
9月18日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
9月19日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月22日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月24日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月26日(土)	お元気コール懇談会	13:30～15:30	めざめ事務所
9月27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
10月 1日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
10月 3日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月 5日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
10月 7日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
10月 8日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
10月 8日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
10月10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
10月10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
10月10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
10月13日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
10月14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
10月15日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所

\* 拠点賛助会員に《 医療法人 尾崎医院デイサービス ヒロハウス 》が入会されました。

\* まだ早いですが、忘年会の日を12月5日(土)街路樹で開催します。(早く押さえないと確保できない)  
詳細は10月号か11月号に載せ、募集します。

## 新入会員紹介 (敬称略)

(平成27年8月度)

だいこく

大黒 千香                      大東市

大黒 正樹                      大東市

## 編集後記

暑い夏もやっとましになり、朝晩は少し過ごしやすくなりましたが、今ナルクでは、地域包括ケアに関連して、進むべき方向について、いろいろ議論がなされています。皆様方も情報に注意して、しっかり対応しましょう。 (事務局)