

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. 210

12月号

めざまめ秋のバスツアーの開催結果

秋のバスツアーは残念ながら、曇天のもと、定刻どおり8時ちょうどに新石切を出発し、八戸ノ里に向かいました。途中高速道路を通った関係で、八戸ノ里へも早くつきました。近畿道、中国道、山陽道も少し混んでいましたので、姫路に着いたのは予定よりすこし遅まりました。土曜、日曜日には観光バスが駐車場に入れられない位、多くの人がかかるそうですが、平日だったので楽に駐車できました。

記念撮影を終えていよいよ姫路城に入りましたが、城内は問題なかったのですが、天守閣の入り口には行列ができていました。

それでも我慢して何とか天守閣に入ると、1階、2階は案外スムーズに見学できました。しかし、3階から上は狭くなって大勢の人が並んでいたため、時間的に無理なので、引き返しました。

その後、ドライブイン土岐で昼食を摂り、買い物などした後神戸に戻り、白鶴酒造を見学しました。

展示館では、昔のお酒醸造方法の展示等があり、試飲コーナーでいろいろなお酒を楽しむお土産を買って帰りました。

八戸ノ里へは予定どおり17時、新石切には17時20分に無事到着しました。



めざまめ親睦旅行 姫路城 27.11.19



12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 (稲 葉)	80代女性	家事援助(掃除等) 話し相手	毎週金曜日 月1回からでOKです 午後1時30分~3時30分の2時間
② 若江岩田地区 (菱 江)	80代男性	洗濯 掃除	毎週水曜日 月1回からでOKです 午前10時~午後5時の間2時間

急募 お電話お待ちしております めざまめ事務所 TEL 06-6724-3114

【 「めざまめ」における提供活動の現状紹介 NO.6 】

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。

ゆめ地区	月2回	掃除・食事作り
ゆめ地区	週1回	食事作り・留守番
ゆめ地区	月14回	掃除・外出介助
ゆめ地区	月2回	庭手入れ

【 投稿・寄稿・情報 】

米を食べましょう

むかしある総理大臣“貧乏人は麦を食え”といわれた。

これを聞いた日本人は“国民をバカにした”とっておこった。

このたびTPPの件で日本の農業はさびれるとって騒いでいる。

はたしてそうだろうか。“日本人はもっと米を食え”と私はいいたい、だいたい欧米かぶれをして朝はパンとコーヒーとかいって、格好をつけている日本人が多い。

また外食産業で焼き肉の食べ放題などあって、腹一杯食べなければ損をすると思っている。このようなことは病気になりやすい。

大体において日本人は腸が長い、欧米人の生活ばかりをマネして肉や油ものを好むようになってきているのは残念だ！

私は朝はごはんのみそ汁—おかげで90才になる現在も現役で無病息災だ。

“日本人はもっと米を食え”と言いたい。

寄稿 中村 多

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
12月16日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
12月18日(金)	運動機能向上	習字	街かど
12月21日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
12月22日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
12月23日(水)	お休み(天皇誕生日)		
12月25日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
12月28日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
12月29日(火)～1月4日(月)まで年末、年始のお休み			
1月5日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
1月6日(水)	認知症予防	カラオケ	コンシェルジュ
1月8日(金)	認知症予防	習字	街かど
1月11日(月)	お休み(成人の日)		
1月12日(火)	運動機能向上	習字	街かど
1月13日(水)	認知症予防	手芸	街かど
1月15日(金)	認知症予防	手芸	街かど

街かどデイハウス

みんなてたのしも会

072-980-7040

健口でいこう！

食べることは生きること

人間の三大欲求は「食欲」「睡眠欲」「性欲」だといいます。食欲と睡眠欲が個の維持に必要な欲だとすれば、性欲は種の維持に欠かせない欲であり、いずれも生存の為に必要な欲求(本能)といえるでしょう。その基本が食欲であり、誰が何といおうと「食べることは生きること」なのです。人間は、オギャーと生まれて、息を引き取るまで、口から生きる為のエネルギーを取り入れるのです。

その上、私達は食べることで幸せを感じることが出来るはずです。最後まできちんと口から食べられる幸せを！

歯を大切に

“年末年始の休み”

平成27年12月29日(火)

～平成28年1月4日(月)

28年は1月5日(火)より開所です。

事務局だより

1、時間預託活動実績(10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	3人	13人	1人	39人
142点	14点	53点	1点	210点

サービス利用人員 16人

2、奉仕活動実績(10月分)

432点(内訳 福祉 45点 ナルク活動 387点) 66人

3、めざめの主な動き

(1) 11月29日(日)秋の講演会が開催されました。

会員19名、一般市民6名の合計25名が、善家先生のおしゃべりと、少し汗をかく程体を動かす指導のもと、明日からの楽しい生活に備えました。

12月～1月行事予定表

12月16日(水)～1月15日(金)

月 日	行 事	時 間	場 所
12月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
12月16日(水)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
12月17日(木)	第2回地域包括ケア勉強会	13:30～15:30	めざめ事務所
12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
12月19日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
12月22日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
12月26日(土)	事務所大掃除	10:00～	めざめ事務所
12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
12月29日(火)～1月3日(日)「めざめ」は年末、年始のお休み			
1月 4日(月)	事務所開き	10:00～	めざめ事務所
1月 4日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
1月 6日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
1月 7日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
1月 9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
1月 9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
1月 9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
1月12日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
1月13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
1月14日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
1月14日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
1月15日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切

* 第2回地域包括ケア勉強会のお知らせ

先月号でお知らせいたしました第2回の勉強会は今のところ参加者が少なく、低調です。

「めざめ」の大事な方向性を決める事案です。出来るだけ参加してください。

◎ 12月17日(木) 13:30～15:30 めざめ 事務所 ◎

新入会員紹介 (敬称略)

(平成27年11月度)

長澤 克美 中 野

石井 登美子 西上小阪

編集後記

今年1年の締めくくりとして、12月5日(土)に「めざめ」忘年会を開催いたしました。天気も良く、33名の参加のもと、カラオケやビンゴゲームで楽しい時間を過ごしました。

(事務局)