

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. 215

5月号

## 第21回 定時総会のご案内 設立20周年記念総会

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。

今年は設立20周年記念事業として記念品を考えています。

### 記

1. 日時 平成28年6月25日(土) (集合時刻は9時50分厳守のこと)

2. 場所 「ホテル セイリュウ」 10時～15時20分

東大阪市上石切町 1-11-12

電話 072-981-5001

(近鉄奈良線 石切駅下車 徒歩6分)

◎ 次の2か所からマイクロバスが出ます。

近鉄けいはんな線 新石切駅前東北側

近鉄奈良線 石切駅南出口前

9時20分、9時40分

9時30分、9時40分、9時50分

定員 13名

定員 9名

3. 内容 第1部 定時総会で平成27年度の報告と平成28年度の計画案ほか

第2部 昼食(めざめで用意しています)をとりながらの懇談会、  
講演は防災対策等も予定しています。

イベントは「音楽宅急便サラ」さんによるピアノ、バイオリン  
アコーディオン、マリンバ等のコンサートです。

ビンゴゲームなど。

4. その他 出欠ハガキ(個人別)を同封していますので、6月6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。

(事務局)



# ケア委員会だより



5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 (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 午後1時30分~3時30分の2時間
② 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 月1回からで結構です、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 】

### ハンドマッサージと傾聴のボランティアを始めて

高齢者施設ノーマルライフ在宅サポートセンターから始まりました。

その後、活動範囲も増え、ハンドマッサージと傾聴のボランティアも3年となります。

その後中和会グループホーム、デイサービス。医療法人尾崎医院デイサービスと現在4箇所の高齢者施設へと、提供活動が広まり、延べ人数にして20名の方々のめざめの会員協力の下に、年末には施設の餅つき大会時に入居者の見守りも行いました。

提供者の方々のボランティア精神には、「無償の働き」という一人一人の方々の尊い思いが溢れています。

利用者の方がフッと見せられる嬉しい笑顔、表情に心が和み、お互いに心通じるボランティア活動の醍醐味のひと時があるようです。

急な変更依頼や、台風、豪雨のなか自転車やバイクなどで移動してくださる提供者の方々いつも本当にありがとうございます。

利用者の方々に気を遣いながら、誰かの為に喜んでもらえるのなら、想い一念の提供活動に寄り添いながら、共に人間成長が出来たらこのボランティアの意義があるのかなと思う此の頃です。

安藤純子

## 【 投稿・寄稿・情報 】

### 認知症サポーター養成講座

よりよいコミュニケーションをとり、提供活動を進めるために、6月27日(月)13時30分から16時まで、認知症のサポーター養成講座を開催します、是非ご出席ください。

街かどデイハウス☞

みんなでたのしみ会☞

だより☞

## 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16日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
5月17日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
5月18日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
5月20日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
5月23日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
5月24日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
5月25日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
5月27日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
5月30日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
5月31日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
6月1日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
6月3日(金)	運動機能向上	習字	街かど
6月6日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月7日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
6月8日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月10日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
6月13日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月14日(火)	認知症予防	習字	街かど
6月15日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど

## “ハイキング”で元気に!

新緑が美しいこれからの時期は、ハイキングにうってつけの季節です。野山を歩き、健康作りに役立てましょう。週1回のハイキングでも、毎日のウォーキングと同じ位、健康に効果的だと解りました。山本氏(運動生理学の大学教授)は食事指導を行ない乍ら ①運動なし ②毎日1時間のウォーキング ③週1回のハイキング(約5時間)の3グループに分け、1ヶ月後体脂肪率を比較した。結果、①は変化なく、②③は「軽度肥満」から「正常」へと下がった。初心者は2時間ごとに、消費カロリーの2/3程度を補給するのが基本。適度に水分補給し、ゼリー等の栄養補助食品や菓子を口にしながら楽しみましょう。

「街かどデイハウス」

《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(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
27人	3人	12人	1人	43人
116点	12点	63点	2点	193点

サービス利用人員 16人

## 2、奉仕活動実績(3月分)

393点(内訳 福祉 0点 ナルク活動 393点) 54人

## 3、めざめの主な動き

(1) 会員の動向 男 117名 女 238名 合計 355名 251所帯

# 5月～6月行事予定表

5月16日(月)～6月15日(水)

月 日	行 事	時 間	場 所
5月17日(火)	ケア委員会	10:00～	めざまめ事務所
5月18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19日(木)	運営委員会	13:30～	めざまめ事務所
5月20日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
5月21日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
5月22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24日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
5月26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
6月 1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 2日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
6月 4日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月 6日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
6月 8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 9日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
6月 9日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
6月11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
6月11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11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
6月14日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
6月15日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所

\* 平成27年度の会計決算がまとまり、収入金額が2,203,944円、支出金額が2,290,287円  
収支差-86,343円となりました。 詳細は定時総会で報告します。

\* パソコン使用について――使用が重なる場合がありますので、使用予定簿に記入してから使って  
下さい。

\* 認知症サポーター養成講座を 6月27日(月) 13:00～16:00 めざまめ事務所で開催します。  
(ケア委員会だより)

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成28年4月度)

ありませんでした。

## 編集後記

今、熊本では大変な事が起こっています。 阪神淡路大震災より被害が大きく、いまま余震が何回も起きています。 阪神淡路大震災は今から21年前の事です、いまだに鮮明に思い出されます。 熊本にはナルク拠点は無いそうですが、何らかの形で応援したいものです。

(事務局)