

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

①:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

HP <http://mezame123.sakura.ne.jp>



東大阪・大東

NO. 216

6月号

第21回 定時総会のご案内 設立20周年記念総会（再掲載）

先月号でご案内いたしました、定時総会の参加人数は、6月6日現在80名を超えています。

まだ、返事を出していない方は、電話で結構ですので返事をして下さい。

なるべく多くの方々の参加を願っています。

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
マイクロバス等については、先月号を見てください。

熊本地震について

地震発生から、約2か月経ちましたが、被害は非常に大きい状態で、やっと仮設住宅の入居が始まったばかりです。

しかし、今回、ナルク本部では、熊本に拠点がないことから、東日本大震災の時のように本部が中心となって支援活動を行い、各拠点に呼びかけることはしない方針です。

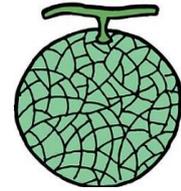
「めざまし」も拠点としての支援活動は行いません。

会員のかたで支援を考えておられる方は、他の方法でお願い致します。

（事務局）



ケア委員会だより



6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 】

仲間に応援してもらって

5年前に妻が急死し一人暮らしになり、忽ち毎日の食事にも困った。

三田にいる長女に炊飯器や洗濯機の使い方を習い、時々惣菜を送ってくれて応援はしてくれたが、俄かやもめには変わりはない。

その年6月「めざめ」総会の相談コーナーで、家事を手伝ってもらえないかと申し込んだ。すぐにコーディネーターが来てくれて、掃除と食事作りをやって貰う事になり、以後月2回、2人で来て貰う事になった。キッチン回りを調べ、賞味期限切れのものをごっそり捨てた。引き出しを整理し、調理器具類、調味料、スプーン類、等、誰が来ても分かるようにと書いて張って貰った。食事作りも習っている。

掃除は特に助かっている。自分では、掃除といえば掃除機を引き回すだけであったが、はたきや雑巾をかけてもらい綺麗になってきた。

年2回大掃除もして貰い、随分助けて頂き感謝の言葉もない。

西村龍太郎

【 投稿・寄稿・情報 】

5月25日にナルク第21回定時総会・全国代表者会議が開催された。

総会では議案の審議に引き続き「地域包括ケアと新総合事業へのナルクの取組み」の、テーマでパネルディスカッションが行われ、なんと、めざめから4名がオブザーバー(傍聴者)として参加されました。

この情熱があるかぎり、めざめの未来は明かるいことを確信致しました次第です。

情報提供者

堂前珠吉

催し物のご案内(6/16~7/15)

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
6月17日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
6月20日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月21日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
6月22日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
6月24日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
6月27日(月)	認知症予防	パソコン	街かど
6月28日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
6月29日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
7月1日(金)	認知症予防	習字	街かど
7月4日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月5日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
7月6日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
7月8日(金)	認知症予防	朗読	街かど
7月11日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
7月12日(火)	運動機能向上	習字	街かど
7月13日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
7月15日(金)	認知症予防	手芸	街かど

“雑穀食べて元気に長生き”

雑穀を食べると、新陳代謝が良くなり体が温まります。お通じも良くなるし、肌の調子も整います。高価な化粧品もいらなくなりますよ！（雑穀アドバイザー：持田怜美さん）雑穀は米、麦以外の穀物の総称です。アワ→貧血を防ぐ鉄分が6倍。ヒエ→味覚を正常に保つ亜鉛が2倍。背の高いキビは血圧を下げるカリウムが5倍含まれています。（白米と比べて）

主な雑穀の特徴

アワ→鉄分が豊富。
ヒエ→食物繊維は白米の8倍。
キビ→薄い黄色。卵のかわりに。すしにちらしても。
高キビ→粒は硬め。ひき肉の代用でハンバーグにも。
ハトムギ→新陳代謝を促進し、肌の調子を整える。
古代米→(黒米、赤米)ポリフェノールが細胞の老化を防ぐ。

「街かどデイハウス」 《みんなでたのしみ会》

TEL 072-980-7040

生活習慣病の患者や元気で長生きを目指す人に対し主食に玄米や雑穀を食べることを勧めている。

事務局だより

1、時間預託活動実績（4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
19人	3人	13人	2人	37人
105点	14点	67点	2点	188点

サービス利用人員 17人

2、奉仕活動実績（4月分）

436点（内訳 福祉 8点 ナルク活動 428点） 59人

3、めざめの主な動き

(1) 会員の動向 男 117名 女 234名 合計 351名 247所帯 (4月末)

6月～7月行事予定表

6月16日(木)～7月15日(金)

月 日	行 事	時 間	場 所
6月16日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
6月17日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ石切
6月18日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
6月21日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
6月23日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
6月25日(土)	めざめ総会	10:00～15:30	ホテルセイリユウ
6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
6月27日(月)	認知症サポーター養成講座	13:30～16:00	めざめ事務所
6月28日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月 2日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月 4日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
7月 6日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
7月 7日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
7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
7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
7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
7月12日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
7月13日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～12:00	大東市立市民会館
7月14日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
7月14日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
7月15日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ石切

* 昨年行われた、80才以上のナルク会員の意識調査の結果がまとまりました。

事務所で保管していますので、ご覧ください。

* 栃木拠点の小林顧問が「日本人の心くばり」の本を出版されました。これは多くの古典文学から現代に通じる心くばりをまとめたものです。1冊は事務所にあります。購入希望者は事務所まで。

新入会員紹介（敬称略）
（平成27年5月度）

田中 繁子 西岩田

編集後記

今、マスコミでの話題は政治家の金銭問題です。元ウルグアイのムヒカ大統領のように上に立つ人ほど、清貧でいてほしいものです。

（事務局）