

NPO法人ニッポンアクティブライフクラブ

NALC東大阪・大東拠点広報発行

〒578-0941 東大阪市岩田町3-12-39

TEL, FAX 06-6724-3114

E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

web http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東 8月号 NO. 218

2016年度役員・運営委員からひとこと

役員、各委員長から一言ずつ抱負をお伺いしました。引き続き来月にも掲載いたします。

めざめ代表 堂前 珠吉



6月25日の総会で運営委員（めざめ代表）に選出していただきました堂前です。7月21日に、第一回運営委員会を開催致しましたが、運営委員の拡充強化を実感し大変心強いものがございました。よろしくお願い致します。

めざめ副代表 森田 興治 (おきはる)



めざめの皆様、ご期待ください。運営委員が7名から19名に増え、顧問も2名になりました。第1回目の運営委員会が開催されましたが、皆やる気がいっぱいです、うれしい限りです。私も頑張ります。よろしく申し上げます。

めざめ副代表・総合事業準備委員長

北村 憲正 (けんせい)



7月15日に発表されました東大阪市の総合事業案（素案）に対して、次回の運営委員会でご報告できるよう努力中です。なお、当委員会へのご意見は、私が準備したブログからもコメントできますのでお寄せください。

smezame@exblog.jp（総合準備委員会ブログ）

めざめ副代表・活動会員増強委員長

伊藤 章子 (のぶこ)



ふれあい交流会に楽しく参加させて頂いているうちに調子に乗って、副代表という大役を引き受けてしまい、後悔の日々が続いているところです。

しかし、ボランティア事業なので気負わず楽しく会話をしながら会員増強出来るよう努力してみようと思います。

研修委員長 伊藤 健一



今年度の研修委員長を命じられました伊藤健一です。NALCに入会して1年半経ちましたが、勉強不足で役目の重大さを認識できておりません。

委員の方々からご指導を頂きながら、お役にたてるよう努力いたします。

コミュニティカフェ推進委員長

田中 幸夫



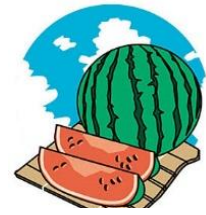
コミュニティカフェ委員長の田中です。NALC 入会数か月の新参者ですが、リハビリの知識と技術、「集いの場の会」の経験を活かして、新しい風を吹き込むよう努めます。どうぞよろしくお願いいたします。（敬称は略）

コミュニティカフェとは＝全国各地で、地域包括ケアシステム構築に向けた取り組みが進められています。その中で「集いの場」「通いの場」の必要性が言われています。人と人とのつながりが重要なポイントで、誰でもが気軽に行ける場所のこと。

いろんな知恵を出し合って、めざめにふさわしい場所作りができればいいですね。



ケア委員会だより



8月 提供者募集

急募 月1回からで結構です。

めざまめ事務所までお電話ください。 電話とファックス **06-6724-3114**

地区名	利用者	提供内容	提供日、時間など
① ゆめ地区 (金岡)	80才代女性 車椅子で生活	掃除・洗濯 ・見守り等	毎週水曜日 月1回からでもOK 午後2時30分～4時30分まで
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 月1回からでOK 午後1時30分～3時30分の2時間
③ 車による病院等への送迎の登録(提供できる曜日、時間等)			

【「めざまめ」における提供活動の現状紹介】

はじめてのコーディネートを経験して

昨年、札幌に転居されました湯川瑞子さんに、おんぶに抱っこで全てお任せして活動してきましたが、引っ越されて初めてコーディネーターの仕事をしていただきました。やってみないと分からないことが多々あり、経験してよかったですと感じています。

初めての仕事は、預託点数を使われる方のもので、報告書の書き方など結構誤ったりして、慣れるのに手間取りましたが、これも経験です。

今回は施設に入居されている方のご家族のご依頼で、話し相手、見守りです。家族の方に見れば「同じ話ばかりして」と、いらだちますが、私たちは週一回のこと、同じ話でも初めて聞いたように接することができます。ご本人や家族の方がとても良い方で、大変めぐまれています。

そして、皆様に喜んでいただいているということが、やりがいのある活動だと感じています。

井野 美千代

【 投稿・寄稿・情報 】

認知症サポーター養成講座 報告

2016年6月27日(月)



地域包括センター・アンバス東大阪のキャラバンメイトの仲島恵子さんが、新しいパンフレットとパワーポイントでの講義。

看護師によるハンドマッサージの実演と、その中での質疑応答もありました。

また、地域包括の役割説明もあり、4名の講師陣による充実した講習会でした。

めざまめ事務所で開催され、参加者は19名、認知症サポーターの知識を得て、活動に生かして頂けたらと思いました。(木下洋子)

街かどデイハウス▶

みんなでのしも会◀

だより◀

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16日(火)	お盆休み		
8月17日(水)	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
8月19日(金)	認知症予防	手芸	街かど
8月22日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月23日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
8月24日(水)	運動機能向上	手芸	街かど
8月26日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
8月29日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
8月30日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
8月31日(水)	運動機能向上	自由の日	街かど
9月2日(金)	認知症予防	習字	街かど
9月5日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月6日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
9月7日(水)	運動機能向上	カラオケ	コンシェルジュ
9月9日(金)	認知症予防	朗読	街かど
9月12日(月)	認知症予防	マーじゃん	街かど
9月13日(火)	運動機能向上	習字	街かど
9月14日(水)	運動機能向上	手芸	街かど

“声帯も老化します” 訓練で心身若返り!

声帯は筋肉なので老化します。声帯の老化症状が現れると、全身に力が入りにくく、歩き方もヨタヨタとなり転倒しやすくなります。声帯は気管の門なので隙間ができると、食べ物のカスが気管に入り、口腔内の細菌を抱え込むこととなります。その結果、感染を引き起こし、「誤嚥性肺炎」に繋がってしまいます。

声帯は大切!

声帯の老化防止は第一に声の訓練。カラオケ、本や新聞の音読、おしゃべりなど日常生活の中で意識し続けていくと声帯の筋肉を鍛えていけます。

“足腰とともに声帯も訓練を”

訓練を意識していけば、何歳であろうと必ず回復し、心身ともに若返ります。

日本東洋医学会

専門医 松原英多

「みんなでのしも会」 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)

サービス利用人員 11人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
21人	3人	12人	1人	37人
89点	14点	74点	2点	179点

2、奉仕活動実績(6月分)

440点(内訳 福祉 8点 ナルク活動 432点) 66人

3、めざめの主な動き

(1) 8月6日(土)の「春光園夏祭り」には、盆踊りと屋台で12名の方が参加され、暑い中、夕方5時30分から8時まで頑張られました。お疲れ様でした。

(2) 現在、お元気コールを週1回、18名の方が受けられています。懇談会を9月24日(土)13:30~15:30、めざめ事務所にて予定しています。ぜひ、参加してください。

(3) 会員の動向 男 111名 女 227名 合計 338名 242所帯 (6月末)

新入会員紹介

(平成28年7月度)

尼崎 順子さん
東石切町

森田 初美さん
西石切町

よろしく申し上げます



8月～9月行事予定表

8月16日(火)～9月15日(木)

月 日	行 事	時 間	場 所
8月16日(火)	お盆休み		
8月17日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
8月19日(金)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
8月19日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ石切
8月19日(金)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
8月20日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月23日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
8月28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
9月 1日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
9月 3日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月 5日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
9月 7日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
9月 8日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
9月 8日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
9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
9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
9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
9月13日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
9月14日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市民会館
9月15日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所

預託点数の利用範囲の改訂について

「ボランティアを必要とする会員の配偶者、両親および子供(ただし、義務教育以下の子供、介助・介護なしには通常の生活ができない子に限る)はその会員の預託点数を使用する(払い出す)ことにより、ボランティアを受けることができる」に改訂されましたのでお知らせいたします。

(下線部分を追記)

本部6月1日に通知

まだ間に合います!

総会でお配りしました、設立20周年記念事業の記念品の申込期限が7月24日となっていますが、もう一ヶ月ほど余裕がありますので、まだの方は、忘れずに是非申し込んでください。

～佐野事務局長より～

関西地区(北河内、阪南、三重、奈良)ナルク事務局長会議が、7月26日(火)に本部会議室で開催されました。高畑会長の挨拶では、総会要旨の説明があり、西村事務局長の事例報告では、未納退会の会員を知らずにサポートしていたこともあったということです。寺井副会長が総合事業を説明され、神野副会長は組織改革についての説明、続いて各拠点の現状を報告して閉会しました。

編集後記

新体制になって、第1回目の運営委員会が7月21日にめざめ事務所で行われた。やむをえない都合で2名が欠席だったが、活発な意見が取り交わされ、これからのめざめがより前に進める一歩になった。委員長不在のところもあるが、皆で補っていければと期待する。

その後、懇親会も開かれ、和やかな雰囲気のもとで、交流を深めた。広報委員会は会員皆様のお役にたてるように、より充実した情報を提供していきたい。委員会に協力して下さる方、投稿、情報、意見など歓迎いたします。