

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 広報委員会発行
 〒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
 ホームページ http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東 9月号 No. 219



中部山岳国立公園 八方尾根 白馬連山

ゆっくり登山ツアーにトライ

猛暑のこの夏、山頂からの満天の星と、北アルプスが写り込む八方池を見たいと思い、「(登山初級A) 体力に自信のない方でも安心ゆっくり登る唐松岳」と宣伝された二泊三日のバスツアーにひとりで参加しました。二日目にいよいよ唐松岳(2696m)登山で、山小屋に宿泊です。ロープウェイとリフトで標高1830m地点第一ケルン付近まで上がり、いくつもの稜線ときれいな花を眺めながらゴロゴロ岩の上をあるいて2005m第2ケルンの休憩場所へ。急に腹痛と吐き気が襲ってきました。休みながら八方池(2060m)が見えるところまで歩きましたが、多量の汗と歩くと吐き気がするので団体行動でもあり、そこで登山を諦めました。添乗員さんに付き添われて、下りると吐き気も止み身体が楽になるのが不思議でした。

ホテルに戻って充分休息をとった翌日はとても気分爽快。下からあおぐ白馬連山は輝いてみえました。目的は達せられなかったけれど、充分リフレッシュできた旅行でした。 酒井直子

2016年度運営委員から ひとこと2

先月より引き続き
一言ずつ抱負をお伺いしました。

めざめ事務局長 佐野 俊雄 (四条町)



運営委員12名の増加で「めざめ」もずいぶん活気が出ました。中でも、広報委員会の人数も増えて、会報作成もスムーズに進めることができます。今後もよろしく願い致します。

運営委員(総合事業ほか) 奥田 政子(日下町)



東大阪市総合事業と研修会に、ヘルパーの知識と経験で微力ながらお役に立てればと思い、運営委員を引き受けました。以前のような賑やかな楽しい活動ができる「めざめ」になるようにしていきたいと思えます。

広報委員長 北村 博子 (北石切町)



15年ぶりにめざめの運営委員に戻って参りました。元気に活動できることにうれしく思います。社会に貢献できるよう、会員同士がもっと近くなれるように努力していきます。

(敬称は略)

次号も運営委員の方々や事務所のご奉仕活動をされている方々を順次掲載していきます。推薦の方があればお知らせください。事務所FAXまたは広報委員会専用のメール mezame-nalc@excite.co.jp

ケア委員会だより

9月 提供者募集

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歳代女性 車いすで生活	掃除、洗濯、見守りなど	毎週水曜日 月1回からでも結構です 午後2時30分から4時30分まで
②若江岩田地区 (稲葉)	80歳代女性	家事援助(掃除など) 話し相手	毎週金曜日 月1回からでも結構です 午後1時30分から3時30分の2時間
③車による送迎	80歳代ご夫婦ほか	病院までの送迎 付き添いなど	現在は火曜日、金曜日 送迎できる日をお知らせください

「めざまめ」における提供活動の現状紹介

「めざまめ」の会員になって20年近くですが、4カ月前から初めて時間預託制度の提供活動をスタートしました。それまでは会社勤めがあり、デビューしたのが遅れました。社員の頃は、仕事がびっしりと組まれているため、定年後の予定のない日の連続は夢に見たことでもあり、大変気に入っています。家族の者からすると「早くボケるのでは」と心配するのですが、私にとっては全く当てはまらないことです。

池の魚を何時間で
技があります。実を
態で、宇宙の彼方へ
だけたら分かんと思
方で、それを楽しむ

提供活動をするよ
いたことのないメモ
今までは事務所のカ
ミスなくこなしてい
決まった机からスター
要になったのです。
度は今まで比較的記
記憶できなくなり、
束することすら出来なくなりました。。提供活動の中で、一番心配している点は、約束した日と時間を間違えないかということです。「うっかり忘れて寝過した。」と違ってびっくりして朝起きる時があります。

それでは、これから送迎に出かけます。 北村憲正

日にちと時間を間違えないように

も見続けることが出来る特
言え、魚を見ている状
旅をしていると思ってい
います。孤独にも結構強い
ことができます。

うになって、今まで持ち歩
帳を持つようになりました。
レンダーに予定を記入して、
たものが、一日の始まりが
トしないため、メモ帳が必
一度、メモ帳を持つと、今
憶できていた予定が、全く
メモ帳がなければ、人と約

春光園の夏まつりに参加して

暑い盛りの8月6日(土)夕方、めざまめから踊り子
10名、焼きそばなどの屋台の店番2名がご奉仕で



参加しました。
踊り子たちは、
めざまめ事務所
練習をしていき
ましたが、最初
のは知らない踊
りだったので、
上手な人を見

ながら真似をするのに必死でした。

2曲目は、練習通り自信を持って楽しむことが
できました。

車いすを押してもらって、踊りの輪に入ってく
ださるお年寄りや、近所のチビッ子たちの嬉しそ
うな顔を見ることができて、参加してよかったな
と思いました。

平井 淑子



(ハッピー姿で踊るめざまめ会員)

母の時には、「めざめ」にお世話になりました。

岸田 妃佐香(ひさこ) 上石切在住

8月6日の勉強会に来ないかというお電話を頂き、初めて若江岩田のめざめ事務所に寄せていただきました。事務所を見つけるまで、だいぶ探しましたので会議に遅れてしまいました。

自分が来る場所ではなかったように思いましたが、伊藤さんに声をかけていただき、14～5年前に母の時ににお世話になったことを鮮明に思い出しました。

秋丸さん(新町)に2～3年の間でしようか、ぜんそくの母のお世話をお手伝いいただきました。

はじめは、話し相手をしていただき、そのうちに、ご飯作りやお掃除もしていただきました。ボランティアさんだからできることだと思います。

その母の13回忌の法要も来年に控え、改めて感謝しています。

当時、母のかかっていた病院のケアマネージャーさんから、「めざめ」の存在を知り、秋丸さんとお会いする機会を頂きました。

現在、私は一人なので仕事を続けています。いずれ私もその時のお返しができるようになればいいなと思います。

今は任意団体の文化交流のお仕事ですので、私のような者でもつとまっているのだと思います。そこでは定年がありませんので、現在も続けております。



伊藤章子(のぶこ) 副代表と、岸田妃佐香(ひさこ) さんのご自宅のリビングにて

まだまだ、お手伝いできませんが、めざめが近くで楽しくみんなで集える場所になればいいなと願って

8月6日の勉強会についてのご報告

めざめ副代表・総合事業準備委員長 北村 憲正

急な招集にもかかわらず、参加者24名、講師1名の合計25名での東大阪市総合事業素案の勉強会を開催することができました。当日、「素案」の内容を解説したダイジェスト版をレジュメとして配布しました。ご興味があれば、「めざめ」事務所へお問い合わせすれば、入手することができます。

現在介護保険で給付されている要支援1と2の方々向け介護予防が、緩和された「サービスA」や、さらに質を落とした「サービスB」などの総合事業に来年の4月から1年を掛けて徐々に移管されます。



また、同時に新たに支援が必要と思われる方々を各地域包括センターの担当者が面談し、チェックリストを使って、非該当者か支援が必要と思われる事業対象者かに分け、事業対象者と判断されれば、その方の症状によってケアプランを作成して、前述の総合事業

でお世話されることとなります。

今回の勉強会の結論としては、この総合事業への担い手となる、提供者側の視点で検討していないため、堂前代表の発案で8月15日締め切りのパブリックコメント提出に関しては、代表と総合事業準備委員長に一任されました。

そして、通所型については「つながりカフェ」のメンバーと連名で提言することに決定いたしました。東大阪市より成案が発表された時点で、次回は、提供者側の視点から検討する勉強会を開催したいと考えています。引き続き各人で検討され、ご披露いただけますようお願いいたします。(8月8日記入)

地域包括ケア・新しい総合事業とは 2015, 9～11月号より抜粋

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るため、市内で約5千人以上に対して現行のデイサービスや訪問介護サービスに代る新しい受皿となるサービスを東大阪市は用意しなければならない。「生活支援・介護予防サービス」と総称し、これらの担い手は既存の介護事業者だけでなくNPO、民間企業、ボランティアなど地域の多様な主体の参加をめざし、特に高齢者は受け身ではなく、サービスの担い手・支え手側に回ることを期待しています。(このたび7月15日に素案が出され、コメント提出は8月15日に締め切られた)

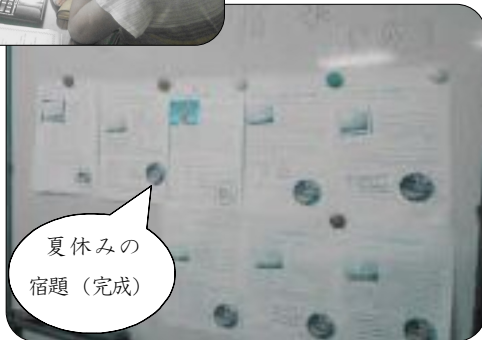
事務所パソコン

毎月第1, 3水曜日にめざまめ事務所で、谷井洋子（ひろこ）先生、西村講師のもと、60才代から80才代の女性7名がパソコンを学習しています。ほとんどの方が年賀状を作りたいという動機で、家族のパソコンは使うのに抵抗があるので、自分用のパソコンを購入のうえ、まったく専門用語が分からないところから始められました。内容はワード、エクセルの基本操作から、パンフレット、料理レシピ、カレンダー、年賀状の作成です。イラストや写真を取り込みながらの作業は、なかなか難しく、また作品の製作過程を文章にするなどの宿題もあり、月2回の学習で充分で、解らない時先生に電話でお尋ねもでき、丁寧に教えていただいていますとのこと。作品が出来上がった時が一番楽しく、パソコンでゲームをしたり、



常生活が広がった気分になり、また、いくつになっても新しく挑戦できることが、大切とのことでした。
酒井

夏休みの宿題（完成）



遠く海外に住んでいる家族にもLINEや、Gメールで直ぐにやり取りできるし、何かと困った時インターネット検索で解決して、日

めざまめ同好会活動紹介・1

卓球(ピンポン)同好会

一緒にピンポンする人募集中



第1, 3, 5の土曜日と、第2, 4の火曜日の午前10時半から15時まで、めざまめ事務所で活動しています。会場費、会費は無料ですが100円ずつ積み立てて年に一度、懇親会をしています。すごく汗をかき、体調にいいですよ。卓球というよりピンポンに近いような感じの方でも遊びに来てください。誰でもできます。ひざが痛くても大丈夫！初めてでも大丈夫！

一度見学がてらおいでください。土曜日は貸し切り状態ですよ。現在は女性ばかり4名で楽しい時間を過ごしていますが、男女を問わず新規会員を募集しています。

動きやすい服装と運動しやすい靴をご用意ください。道具は最初はお貸しします。代表者連絡先；平井

072-984-7223

めざまめ事務所 06-6724-3114

お元気コール利用者の方が、一週間元気でお暮らしかな～と願いながら、急ぎ足で事務所に出向きます。今のところ、月、火、水とそれぞれの曜日ごとに担当者が違います。長い間関わっていますが、だいたい1グループの人数は7～8人です。

留守電話のところは、おおかたお元気な方が多く、趣味やおでかけが主で楽しんでおられます。自宅に帰られたら折り返しお礼の電話もあります。

何度もかけてお返事がなければ、次の日に確認のメモをしたり、マンションの管理人さんや、近くのめざまめ会員さんに電話を入れてお願いすることも過去にはありました。

健康が余りすぐれない人には、その方の人格を尊重し話を聞かせていただきます。そうすると「元気が出ます。またお願いします」と嬉しそうに一週間後を楽しみにされます。

スタッフがその日お休みすると「前の週に何かあったのか、病気だったのか？」と案じてくださいます。

「有り難いなあー」と感謝が絶えません。電話のむこうに顔が浮かびます。長年の安否確認のお付き合いで信頼関係もできて、いろいろな人生ドラマを聞き勉強になります。

*もしも、お元気コールが必要と思われる方は、事務所までご連絡ください。

電話のむこう

お元気コールをして
立石 トシ子

2016街かどデイハウス **みんなでたのしも会** だより

催し物のご案内(9/16~10/15)

開所日			当日の主な催し物		開催場所
			午前	午後	
9	16	金	認知症予防	手芸	街かど
9	19	月	祝日	敬老の日	
9	20	火	運動機能向上	抹茶	街かど
9	21	水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
9	23	金	認知症予防	手芸	街かど
9	26	月	認知症予防	マーじゃん	街かど
9	27	火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
9	28	水	運動機能向上	手芸	街かど
9	30	金	認知症予防	はがき絵	街かど
10	3	月	運動機能向上	パソコン	街かど
10	4	火	認知症予防	はがき絵	街かど
10	5	水	認知症予防	カラオケ	コンシェルジュ
10	7	金	運動機能向上	習字	街かど
10	10	月	祝日	体育の日	
10	11	火	認知症予防	習字	街かど
10	12	水	認知症予防	手芸	街かど
10	14	金	運動機能向上	朗読	街かど

「街かどデイハウス」 みんなでたのしも会
電話 072-980-7040

事務局だより

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
18人	3人	11人	0人	32人
93点	14点	70点	0点	177点

2, 奉仕活動実績(7月分)

291点 (内訳 福祉 8点 ナルク活動 283点) 45人

3, 会員の動向

男 110名 女 227名 合計 337名 242所帯 (7月末)

WiFiが付きました。

めざめ事務所で、WiFi(ワイファイ)が使えるようになりました。

スマホ、タブレット、パソコンをお持ちの方は事務所にパスワードが貼って

青じそで健康アップ!

カロチンが豊富です

日本のハーブ「青じそ」は成長に合わせて、芽・葉・花・実まですべてを利用できるすぐれた香草です。

その効用はアトピー性皮膚炎や花粉症などの症状を緩和し、アレルギーを抑制する効果があります。

カロチンが豊富なため、がん予防や老化予防、抵抗力アップ、貧血予防、精神安定作用等々、その効果は数え切れないほどです。

食卓に青じそを!

薬味などの他にも、細かく刻んでごはんやパスタに混ぜ込むとたくさん食べられます。



青じそで健康アップしましょう!

新入会員紹介

(平成28年8月度)

佐野 美代子さん
(荒本北)

よろしくお願ひします

前回 松田初美さん(西石切)のお名前を間違えました、お詫びして訂正いたします。



9月～10月行事予定表

9月16日(金)～10月15日(土)

月 日	行 事	時 間	場 所
9月16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16日(金)	北河内地区拠点間連絡会議	14:00～16:30	枚方拠点
9月17日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
9月20日(火)	ケア委員会	10:00～	めざまめ事務所
9月21日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
9月24日(土)	お元気コール懇談会	13:30～15:30	めざまめ事務所
9月25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
10月 1日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
10月 3日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
10月 5日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
10月 6日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
10月 8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 8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
10月 8日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
10月11日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所
10月12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13日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
10月13日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
10月15日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざまめ事務所

これからの行事計画のお知らせです

お元気コール懇談会

9月24日(土) 上記予定表ご覧ください

秋のバスツアー

11月10日(木)

淡路・鳴門方面、大塚国際美術館、

あわじ花さじき、など

自分の預託点数も少し使えます

詳しくは10月号にてお知らせいたします

秋の講演会

11月27日(日) 2時頃から 場所は未定

改めて新しくなる「介護保険のお話」を伺う予定

めざまめ忘年会

12月18日(日)街路樹(石切駅)において

昼頃から

スケジュール表にメモしておいてくださいね



編集後記

今年は「めざまめ」が立ち上がって、20年にもなる。10年、15年と冊子が配られたので、20年もとは思。しかし、新人委員長には、めざまめのこの5年は空白。どんなことがあったのかなあ。

困ったこと、うれしかったこと…知人との出会いと別れ。一人でいると気づけないことが、ボランティアという組織を通して、自分を見つめる機会でもある。

皆さんの思いが詰まった20周年記念誌を作れたらと思う。アイデアを募集します。FAX、郵送でもメールでもお送りください。どうぞ、ご協力お願いいたします。

広報専用アドレス; mezame-nalc@excite.co.jp

先月号もいくつか間違いもあり、ご迷惑をおかけいたしました。今後気をつけて編集にあたります。ひ。