

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 10月号 No. 220

秋のバスツアー 募集

11月10日(木)

今回は徳島県の大塚国際美術館の見学を中心に行きます。

日時 平成28年11月10日(木)

集合場所 近鉄けいはんな線 新石切駅前
 8時出発(厳守)
 近鉄奈良線 八戸ノ里駅前
 8時出発(厳守)

参加費 4000円(昨年と同じ取り扱い)

募集人数 80名(今回は記念事業として、バス2台です)
 (車椅子も用意します)

* 希望者はめざめ事務所へ。(電話かFAX)



ミケランジェロ システィーナ礼拝堂天井画および壁画 ヴァティカン
<http://www.o-museum.or.jp/>

まるで本物のような陶板の絵画には触ることもできます。



大塚国際美術館 は、徳島県鳴門市の鳴門公園内にある、陶板複製画を中心とした博物館。大塚製薬グループの創業75周年事業として1998年(平成10年)に開設され、運営は一般財団法人大塚美術財団。とくしま88景に選定。日本最大の美術館(延床面積29,412㎡)として1998年(平成10年)に開館した。後発の国立新美術館(2007年(平成19年)開館、47,960㎡)に次ぐことになったが、兵庫県立美術館(27,461㎡)などを上回る日本第2位、私立では最大の美術館建築である。美術館の年間来場者数は約22万人。世界25ヶ国・190余の美術館が所蔵する西洋名画1,000余点を、オリジナルと同じ大きさに複製し展示する陶板名画美

2016年度運営委員から ひとこと・3

一言ずつ抱負をお伺いしました。

運営委員(広報) 松尾 清二(きよじ) (本町)



今回広報委員会の推薦を受け、引き続きホームページの更新を担当します。

前回より少しでもホームページがめざめ会員の方に、分かりやすい更新を頑張りますのでよろしくお願ひします。

ホームページ <http://mezame123.sakura.ne.jp>

にアクセスをしますと、めざめ会報(3年前から)、その他各教室やナルク全体の趣旨がわかります。トップページからは、めざめ行事予定表、最新のめざめ会報、新入会員の説明、コーディネーター説明マニュアルが見られます。お願ひ致します。

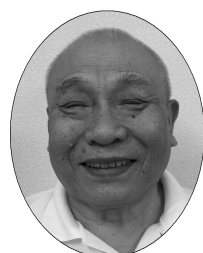
運営委員(コミュニティカフェ)

中村 多(まさる) (小若江)



このたびコミュニティカフェ推進委員を拝命し緊張しております。皆様の足手まといにならないよう頑張っていきます。私と同じように(イヤ若い人たち)年配者のお世話ができるかどうか・・・

運営委員(総合) 成宗 堯(たかし) (御厨南)



なんとかナルクの本願である仲間同士の助け合い、あつい思いのこもった預託点数を生かせる様な体制作り、そして、提供活動もしていただける人を見いだして増やして行きます。(敬称略)

ケア委員会だより

10月 提供者募集

月1回から結構です。めざ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

新入会員さん こんにちは



私は日頃少しでも人のお役に立ちたいと思い、18年前にヘルパー2級の資格を取り、今現在、昼は働きながら夜は時間の許す限りボランティアで介護のお手伝いをさせて頂いております。

さて、昨年来、伊藤さん夫婦(運営委員)が東石切公園(西)の清掃や草花の管理を毎日されているのを見かけ感心しておりましたところ、この度、「ナルク」のことについて分かりやすく一生懸命お話して下さい、心の底から共感し健康な間にお役にたてればと入会致しましたのでよろしくお願い致します。「感謝」

みのわの里「第21回福祉祭」

昨年に引き続き、みのわの里「第21回福祉祭」を10月23日(日)に開催したいと思っておりますので、ボランティア募集につきまして、ご理解、ご協力お願いいたします。

特別養護老人ホーム みのわの里
第21回福祉祭実行委員長 年見秀樹

餅つき(餡子入れ)のお手伝いの依頼です。
去年は9名の方が参加して頂きました。今回も是非ご参加ください。

10月23日(日)みのわの里に午前9時に集合です。
三角巾とエプロンご持参ください。
ご奉仕希望の方は、できるだけ早めに事務所までご連絡ください。

ボランティア依頼

秋の外出行事お手伝い

秋の季節を肌で感じていただこうと、入所者の方を対象にした外出行事を計画いたしました。つきましてはボランティアの皆様にご協力を賜わり、外出行事のお力添えをお願いいたしたくご案内申し上げます。特別養護老人ホーム 春光園

施設長 奥井誠司

日時：①平成28年11月2日(水) 13:30~17:00頃
②平成28年11月16日(水) 13:30~17:00頃

2回に分けて行きます

行き先：海遊館(大阪市港区)

集合：午後1時15分 春光園 駐車場

内容：入所者の方の車いすを押していただいたり、付き添いのご協力をお願いします。出発前に車いすの説明があります。

入場料は施設が負担 (雨天決行)

希望人数：7名(1日につき)

申し込み：準備の都合上10月15日までに

「めざまめ」秋の講演会 ご案内

恒例となりました研修委員会主催 「めざまめ 秋の講演会」を次の通り開催致します。
なお、東大阪市の「市政だより10月15日号」に掲載をお願いし、めざまめ会員以外の一般市民の方々にも参加していただきますので、広くお誘い合わせの上ご来場ください。

日時 平成28年11月27日（日） 午後2時～3時30分
場所 東大阪市立東体育館 3階 大会議室
東大阪市鷹殿町1-2 電話 072-982-1381
近鉄奈良線「瓢箪山」駅から北へ約650m
東体育館前バス停
テーマ 「介護保険のおさらい」
これから私たちの暮らしはどうなるのか
講師 有料老人ホーム レーベンズラウム
施設長・ケアマネージャー 行松 孝祐 氏
定員 70名（申し込み順）
費用 無料
申込 めざまめ事務所まで
電話とファックス 06-6724-3114
(担当 研修委員会 伊藤)



お元気コール懇談会 9月24日（土）

平成22年からスタートしたお一人暮らしの方のための「お元気コール」は、その日の事務所当番がお電話をして、「お元気ですか？」と安否確認をするものです。現在、お元気コールに申し込んでおられる方は、22名。



後ろに並んでいる会員が事務所当番の時などに、お元気コールしています。
お出かけの時は、留守電をお忘れなくお願いします。

午後の1時半から始まった懇親会の参加者は5名でした。自己紹介から始めて、当番の人が困ったこと、嬉しかったことなどを話し始め、皆さん順にいろいろと感じられることを話し合いました。おやつも頂いて、和やかで、有意義な集まりとなりました。

懇談会の中で、気づいたことで、今後の参考にしていきたいものがたくさんありました。

お元気コールをしてもらいたい方や、お元気コールならできる、という方は、事務所までお知らせください。（松尾）

20周年記念文集 原稿のお願い

めざまめの記念誌10年、15年と発行されていますので、20周年の記念誌を企画しています。皆さんから原稿を募集して、文集のような形にできたらと考えました。

用紙を会報配布時にお配りしますので、「めざまめ」での思い出、経験、感じたことなど何でも結構ですので、ご記入の上事務所までお送りください。持参、ファックス、郵送、、、どんな方法でも構いません。よろしくお願ひいたします。 20周年記念誌 担当 立石トシ子



♪ カラオケ同好会 ♪

毎月 第3金曜日 13:00～

得意な昔懐かしい歌を声高らかに歌う
Sさん、時にはリクエストを頼まれ…2番、3番は全員
で大合唱に成って盛り上がりたり。

好きな歌手のオリジナル曲を次々に披露して皆
さんを楽しませてくれるWさん、新曲を次々にマスター
して歌ってくださるOさん、Tさん等々

部屋一杯に楽しい雰囲気です。
マイクを持ったら 「ア・ナ・タ」が主人公！

どうぞ
仲間入り
歓迎で
す
ソフトド
リンク付
アイスク
リーム
食べ放
題で
594円



めざめ 同好会活動 紹介・2

新しい同好会も是非
申請してください

コンシェルジュ新石切

(新石切駅前)にて開催

13:00～17:00まで

担当 坂谷節子 携帯電話

090-7360-5778

お電話お待ちしております

9月某日 紳士淑女の熱唱曲

○有明海(北山たけし) ○ふたりで一つの人生を(山本譲二)

○夜鳴くかもめ(夏木綾子) ○兄弟仁義(北島三郎)

○月洩るる窓の下で(牧村三枝子) ○世界は二人のために

(相良直美) ○木曾川みれん(水田竜子)

○霧の摩周 (布施 明) ○修善寺夜雨(三門忠司)

ナルク北河内地区拠点間連絡会議

事務局長 佐野 俊雄

大東拠点は今年の総会で運営委員が7名から19名になったことを報告した。

地域包括ケア問題では、枚方拠点が事業者として市に登録し、会員の研修を行い、

A案の実施を目指している。

他の拠点は様子を見ている状態であった。

会議の後は近くの料理屋で、枚方拠点のかくし芸もあって、懇親を深めた。



マーじゃん同好会

毎月2回、第1木曜日(午前10時～午後4時まで)と第4日曜日(午後1時～5時まで)、会費1回200円でめざめ事務所で、わいわいガヤガヤ、ワーギャー大声も出ます。楽しく十分にストレスも解消されていると思います。

初心者の方でも、石子先生にきちんと教えてもらえます。一度会場を覗いてください。

好きなことをして手先を使い、脳トレもできます。まず時間の過ぎるのが早いこと間違いなしと思います。

一緒に楽しみませんか? (成宗)

代表者連絡先 石子先生
072-965-6432



めざめ事務所

06-6724-3114

街かどデイの一コマ

今日は仏画を描きました。心が洗われるような気分です。



2016街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(10/16~11/15)

開所日			当日の主な催し物		開催場所
			午前	午後	
10	17	月	運動機能向上	パソコン	街かど
10	18	火	認知症予防	抹茶	街かど
10	19	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
10	21	金	運動機能向上	手芸	街かど
10	24	月	運動機能向上	パソコン	街かど
10	25	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
10	26	水	認知症予防	手芸	街かど
10	28	金	運動機能向上	はがき絵	街かど
10	31	月	運動機能向上	パソコン	街かど
11	1	火	認知症予防	はがき絵	街かど
11	2	水	認知症予防	カラオケ	コンセルジュ新石切
11	4	金	運動機能向上	習字	街かど
11	7	月	運動機能向上	パソコン	街かど
11	8	火	認知症予防	習字	街かど
11	9	水	認知症予防	手芸	街かど
11	11	金	運動機能向上	朗読	街かど
11	14	月	運動機能向上	パソコン	街かど
11	15	火	認知症予防	抹茶	街かど

愛から生まれたのが
”あなたの命”

良いことを言ったら「良いこと」が起こります。それが「言霊の国」日本です。そこに気づけばもっと強く、もっと優しく、もっと楽しく生きられます。言葉は「言の葉」と書きます。葉っぱのように繰り返し再生するという意味。始まりは「愛」、日本語の五十音は「あいう」で始まる。人はなぜ生まれてきたんだろう？それは…その時代、場所、環境、人間関係のポジションの中で、「愛を学ぶため」なのです。愛から生まれたのがあなたの命。

命は一叩きの連続

ずっと叩き続けている心臓は「生きている」と意識できないくらいスゴイ！こと。「人が生きる、人を生かす」と書いて人生。人は皆、人生という運命を生きている！

”運命”

たくさんの命を出会って自分の命を運ぶ。すると、今度は出会った人たちにも自分の命を「運」んできてくれる。それが運命。ゴルゴ松本著/命の授業より抜粋

「街かどデイハウス」♪みんなでのしも会♪
電話 **072-980-7040**

事務局だより

1, 時間預託活動実績(8月分) 人数は実人数 サービス利用人数 13人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
28人	2人	11人	1人	42人
103点	6点	80点	1点	190点

2, 奉仕活動実績(8月分)

416点 (内訳 福祉 10点 ナルク活動 406点) 64人

3, 会員の動向

男110名 女227名 合計 337名 242所帯 (8月末)

今月の新入会員は (9月末現在) (敬称略)

松川 典子 東石切町

気功の体験とお話し

初めての試みです。興味のある方は申し込んでください。これからいろんなことを一緒に企画していきます。

2016年10月19日(水)
10時より11時半まで
西石切町3-3-50
たのしも会南側向い
千葉綾子先生
参加費は 500円
申し込み めざめ事務所
担当 奥田

10～11月行事予定表

10月16日(日)～11月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
10月18日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
10月19日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
10月21日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
10月21日(金)	運営委員会	13:30～15:30	めざめ事務所
10月23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
10月25日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
10月27日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
10月29日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
11月 1日(火)	広報委員会	10:00～14:00	めざめ事務所
11月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
11月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
11月 5日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
11月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
11月 8日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
11月 9日(水)	大東地区ふれあい交流会、ナルク説明会	10:00～12:00	大東市立市民会館
11月10日(木)	めざめバスツアー	終 日	徳島方面
11月12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
11月12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
11月12日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	ヴェルデ石切
11月15日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所

お知らせ

* 事務所のビルのオーナーが変わりました。
 (有)エイテックニカル(1階)の自社ビルとなりました。
 テナントは現在、2階の「めざめ」のみです。
 この9月より2年契約です。管理会社が入っています。
 最後の方はシャッターのカギをお忘れなくお願いします。



* 「めざめ」の案内パンフレットが新たにできます。
 A4版(淡緑色)です。ナルクのご案内と一緒に
 お使いください。

* めざめ忘年会

12月18日(日)街路樹(石切駅前)において
 昼頃からの予定
 11月号で募集します

編集後記

ご縁があって取材させていただいたり、お話を聞かせていただいたりするだけで、知らない世界が広がる。それは楽しいことである。

趣味の世界や、自分だけの経験であっても、人と分かち合うことで、心の領域がうんと広がる。

「めざめ」がそんな役割を担うために、一歩も二歩も進むべき時代かも知れない。

介護保険の制度が変わることに一喜一憂するのではなく、それぞれの会員が手助けのできる何かを結びつけ合える、こと?、もの?、人? それは何だろう。時流に敏感な高齢者でもありたい。

ボランティアだからといって、してあげる方にばかり気をとられず、していただくことを、受け入れるやさしさも大切なのではないだろうか。 ひ。