

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 11月号 No. 221

## 忘年会のご案内

12月18日(日)12時より

今年の納めの行事として、忘年会を開催します。  
皆様のご参加をお待ちいたします。

実施日時：平成28年12月18日(日)  
12:00~15:00  
(受付は11:30より)

場 所：街路樹イベントホール  
会 費：3000円  
定 員：40名

締め切り：平成28年12月9日(金)  
申し込み：めざめ事務所まで(先着順)

なお、前日以降にキャンセルした場合は  
キャンセル料(会費分)を頂きます。



近鉄奈良線  
石切駅  
南出口前

## 「めざめ 秋の講演会」 (再掲)

日 時 平成28年11月27日(日)14:00から  
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  
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  
費 用 無料  
申 込 めざめ事務所まで 06-6724-3114

## 2016年度運営委員から ひとつこと・4

一言ずつ抱負をお伺いしました。

街かど委員長

坂谷 節子(上六万寺)



私の不注意から、右膝骨折して、三ヶ月弱入院生活をする羽目に成りました。現在も通所リハビリ中です。多くの人に迷惑をかけ、沢山の人々にお世話に成りました。心から感謝です。

入院中に読んだ28年7月7日に亡くなられた永六輔さんが、旅先で色紙に書かれたコトバ  
〈生きているということは/誰かに借りをつくること/生きているということは/その借りを返していくこと〉

私にとって、とても心にしみるコトバです。これから先、どれほどの借りを返せるか、意識しながら生きていくつもりです。どうぞ、これまで以上のお力添えをお願いします。

運営委員(広報)

立石トシ子(菱屋東)



運営委員を何度も頼まれましたが、そのたびにお断りしてきました。今回、押し押され説得されて「あなたにできることを手伝ってくれたらいいのや・・・」と言われて、勇気を出して、一歩先に足を出

させていただきました。

一人では何もできませんので、会員皆様のお力添えを希みまして、微力ではございますが、努力して参りますので、よろしく願い申し上げます。

(敬称略)

# ケア委員会だより

## 11月 提供者募集

月1回からで結構です。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

## 地区別ふれあい交流会へのお誘い

毎月開催している地区の交流会は、毎月の会報の配布準備をしながら、会員同士の顔を知り、コミュニケーションを図るよい機会です。めざめ運営のニュースの報告などもあり、動向がわかります。

- \*めざめの会報を折る
- \*ナルクの会報とセットにする
- \*配布する会員の帯封をとめる
- \*配布できる分は持ち帰り、配布する

10月のやまなみ地域のふれあい交流会には、坂谷節子街かど委員長が退院されて、初めて参加されました。ひざの手術後も熱を持っていて、リハビリに必死に取り組んでおられます。



やまなみふれあい交流会 東大阪市立東体育館にて

地区別	開催場所	開催日時
やまなみ地域(A,B'リージョン)	ヴェルデ石切(11月より)	第2土曜日 10~12時
若江岩田地区(C,D'リージョン)	めざめ事務所	第2土曜日 10~12時
ゆめ地区(E,F,G'リージョン)	青少年婦人センター	第2土曜日 10~12時
大東地区	大東市立市民会館	第2水曜日 10~11時



## みのわの里「第21回福祉祭」ボランティア

10月23日(日) 特別養護老人ホーム みのわの里、福祉祭の「あんこ餅作り」のボランティアに、8名参加しました。曇り空でしたが、順調に作業をこなし、500個ほど作りました。その後は、焼きそば作りやたこ焼き作りのお手伝いをしました。ボランティアに参加された方はご苦労様でした。  
(事務局・佐野)

## ご当地体操の勧め

「ご当地体操」をご存じですか？

コミュニティカフェ推進委員長 田中 幸夫(理学療法士)

”ふなっしー”や”くまもん”で有名な「ご当地コルキャラ」が、爆発的に流行しました。そして次に、全国で密かに火が付きつつあるのが「ご当地体操」と言われています。



「ご当地体操」とは、生活習慣病予防などを目的とし、各地で制定されている体操のことです。それぞれの地域で有名な祭りや特産物をモチーフにしたものが多いのが特徴です。地域活性化

や高齢者の健康増進にもつながると、行政と住民、企業なども参加し数年前から注目されています。

そのなかでも、介護やリハビリテーションの業界で注目されているのは、楽しくからだを動かすことにとどまらず、腕や足腰の筋力強化の要素を取り入れた体操です。週1~2回続けることで、転倒予防など介護予防に効果があると、厚生労働省も推奨しています。

高知市が平成14年に開発した【いきいき100歳体操】が有名です。大阪府下でも、それにならって、八尾市の【河内音頭健康体操】や大東市の【元気でまっせ体操】などが作られています。大東市では、市内に90か所以上、地域住民が主体になって週1~2回運営されている場があり、多くの高齢者が【体操】に参加、介護予防の成果をあげています(ちなみに大東市は約12万人、東大阪市の約4分の1、おおよそ東地区と同じ人口です)。

わが東大阪市にも「ご当地体操」があるのをご存知ですか？【楽しくトライ体操】と言います。B地域にある”楽しく登山道”と市のマスコットキャラクターである”トライくん(花園ラグビー場が語源)”にちなんだ命名と思われます。市では、【楽しくトライ体操】推進員ボランティア養成講座を開催(今年も9/23~10/28の計6日間、各回2時間、東福祉事務所で開催されました)、普及に努めています。さらに今年になって、公益社団法人大阪府理学療法士会(筆者も加入しています)に委託、筋力強化の要素を取り入れた【楽しくトライ体操【新版】】が制作されました。

現在、東大阪市PT・OT・ST連絡協議会【略称:東大阪市POSの会】(筆者が会長兼事務局長を務めています)が、まずは市内のPT・OT・STら(下記参照)リハビリテーション専門職対象に講習会を開催、いずれ地域住民の皆さん方に実施していただけるよう、活動を始めようとしています。みんなが元気にいきいきと生活していくためには、からだを動かすことが大切です。それも継続していくことが大切です。独りではなかなか困難なので、仲間がいると心強いものです。



「めざめ」の皆さん方が会員仲間といっしょに体操されることをお勧めします(すでにご存知の方も多いかと思いますが、必要でしたら【楽しくトライ体操】DVDを提供します)。そして、地域住民をも巻き込んだ「集いの場」で、体操が実施されるようになったら、そして、リハビリテーション専門職がお手伝いできるようになったら、もっと素晴らしいと考えています。

**PT (physical therapy)** 理学療法士とは、何らかの疾病や傷害(スポーツを含む)などに起因する後遺症を持つ方に対し、徒手療法および物理療法(温熱、水、光線、電気治療)を用いて、諸機能の改善を図るものです。また能力障害が残ったとき、基本的動作や日常生活活動を改善するための指導、そして社会生活を送る上で不利な要素を少なくするための福祉用具の選定や住宅改修・環境調整、在宅ケアなども行い

## PT・OT・STとは？

ます。近年では、生活習慣病の予防・コントロール、障害予防も理学療法の対象になっています。

**OT (occupational therapy)** 作業療法士とは、身体または精神に障害のある者、またはそれが予測される者に対し、その主体的な活動の獲得を図るため、諸機能の回復、維持及び開発を促す作業活動を用いて

治療・指導・援助を行うことです。また、それを通して運動・精神機能、日常生活動作能力、社会生活適応能力などの維持・改善を目指します。**ST (speech therapy)** 言語聴覚士とは、ことばによるコミュニケーションに問題がある方に、必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を行い、自分らしい生活を構築できるように支援していくものです。また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。いずれも国家資格です。

## 習字同好会

活動日: 第一月曜 13:30~15:30  
めざめ事務所にて



60,70の手習いで、和気あいあいとお稽古しています。

認知症予防にもなり、集中できる時を持つことにも喜びを感じています。

今は小筆(こふで)をしています。よかったら参加してください。

先生は、西村龍太郎さんです。(写真後ろ姿)

連絡は、めざめ事務所まで電話かファックスで 担当は 辻田ひろ子

### めざめ 同好会活動 紹介・3

新しい同好会も是非  
申請してください

## 手芸同好会

活動日: 第2、第4 木曜日  
13:00~16:00  
めざめ事務所にて



今日は「ちぎり絵」をしました。  
栗の木、かわいい猫ちゃん、秋の花(りんどう)、  
海の魚たちとそれぞれの思いが形になります。

指を使い頭を使い認知症予防と思って、月に2回、上嶋正子先生をはじめ5名で、それぞれが作品を仕上げ楽しんでます。例えば、パッチワーク、ちぎり絵、小物などを作っています。次回は、来年の干支は酉なので、お正月までに間に合うように、作品作りを始めます。一緒に作りましょう。

申し込みは、めざめ事務所 担当 大窪洋子 まで



## 事務局だより

1. 時間預託活動実績 (9月分) 人数は実人数 サービス利用人数 12人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
25人	3人	12人	2人	42人
89点	13点	70点	2点	174点

2. 奉仕活動実績 (9月分)

411点 (内訳 福祉 0点 ナルク活動 411点) 61人

3. 会員の動向

男109名 女226名 合計335名 241所帯 (9月末)

新入会員ご紹介  
(平成28年10月度)

恵原 健一郎さん  
(えばらけんいちろう)  
(東石切)

先月号の「新入会員さんこんにちは」でお名前が抜けていました。

尼崎順子(あまさきじゅんこ)さんです。  
お詫びいたします。

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(11/16~12/15)

開所日			当日の主な催し物		開催場所
			午前	午後	
11	16	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
11	18	金	運動機能向上	手芸	街かど
11	21	月	運動機能向上	パソコン	街かど
11	22	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
11	23	水	お休み(勤労感謝の日)		
11	25	金	運動機能向上	はがき絵	街かど
11	28	月	運動機能向上	パソコン	街かど
11	29	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
11	30	水	認知症予防	自由の日	街かど
12	1	木	クリスマス会		東体育館
12	2	金	運動機能向上	習字	街かど
12	5	月	運動機能向上	パソコン	街かど
12	6	火	認知症予防	はがき絵	街かど
12	7	水	認知症予防	カラオケ	コンシェルジュ新石切
12	9	金	運動機能向上	やさしい話し方	街かど
12	12	月	運動機能向上	パソコン	街かど
12	13	火	認知症予防	習字	街かど
12	14	水	認知症予防	手芸	街かど

インフルエンザ予防法

1) 感染経路を絶つ

こまめな「手洗い」と「うがい」そして「マスク」が有効！  
インフルエンザの感染経路⇒飛沫感染・接触感染 ※手洗いとうがいが基本です

2) 予防接種を受ける

感染しにくくする！  
※ワクチンを接種しておくこと、インフルエンザ発症の可能性を減らす。  
万が一、感染した場合は症状が重くなるのを防ぐ。

3) 免疫力を高める

しっかり睡眠、ちゃんと食事！  
※免疫力・抵抗力を高めるには、食事も大切。  
インフルエンザを寄せ付けない体調作りを。

～インフルエンザ症状の特徴～

急激に発症し、高熱が出て強い倦怠感(筋肉痛・頭痛・関節痛)など、全身症状が出る。  
普通の風邪のような咳・のどの痛み・鼻水も伴うので…

普通の風邪と違うと思ったら…  
早めの受診を！

街かどデイハウス「たのしみ会」参加者募集

募集中!

(東大阪市街かどデイハウス運営委託事業) (東大阪市民を対象とした事業です)

対象者: 市内に居住する65歳以上で介護保険サービスを利用していない人

活動内容: 午前は介護予防活動(運動、認知、口腔)、ゲームやパズルなど、昼食をはさんで

午後は趣味活動(手芸、折り紙、習字、ちぎり絵、パソコン、麻雀、フラワーアレンジメントなど)

利用料: 食事代が必要となります。(1日 625円程度)

(東大阪市へ申請が必要ですが、代行いたします)

見学歓迎です 連絡はこちらまで

「街かどデイハウス」♪みんなでたのしみ会♪

電話 072-980-7040

開催日のみスタッフがいます(月、火、水、金)

〒579-8039 東大阪市西石切町3丁目2番6号

石切第一ハイツ101,102号 近鉄けいはんな線 新石切駅すぐ



# 11～12月行事予定表

11月16日(水)～12月15日(木)

月 日	行 事	時 間	場 所
11月16日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
11月16日(水)	心と体の健康勉強会	10:00～12:00	東洋哲学文化研究会
11月16日(水)	春光園車いすボランティア	13:30～17:00	海遊館
11月17日(木)	街かど委員会	10:00～	街かど事務所
11月17日(木)	運営委員会	13:30～15:30	めざまめ事務所
11月18日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
11月19日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
11月21日(月)	総合事業準備委員会	13:30～15:30	めざまめ事務所
11月22日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
11月24日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
11月27日(日)	めざまめ 秋の講演会	14:00～15:30	東体育館
12月 1日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
12月 2日(金)	広報委員会、印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
12月 3日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
12月 5日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
12月 7日(水)	大東地区ふれあい交流会、ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館
12月 8日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
12月 8日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
12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
12月10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
12月10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
12月13日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
12月14日(水)	大東地区ふれあい交流会、ナルク説明会	10:00～11:00	大東市立市民会館

## 再募集

めざまめ設立20周年記念誌の原稿を募集中です。  
 たくさんのお思い出等をぜひ投稿ください。

## お知らせ

\*ナルク「めざまめ」のご案内ができています。A4薄緑色です。「ナルクのご案内」パンフレットと一緒にお使いください。

## 「写経」体験 希望者 募集します

心と体の健康勉強会（新同好会）

いつ： 2016年11月16日(水) 10時～12時  
 どこ： 西石切町3-3-50 駐輪可  
 NPO東洋哲学文化研究会にて  
 めざまめ街かどデイハウス南側斜め向い  
 講師： 陣一 永機 (じんいえいき) 先生  
 費用： 500円  
 申し込み： めざまめ事務所 担当 奥田宛

## 編集後記

あつという間に次の号の発行になっているように思います。間違いもいっぱいでご迷惑をかけながら、温かく見ていただいていることありがとうございます。最近、20周年記念誌のことを考えたり資料を見たりすると、懐かしい顔が思い浮かびます。