

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 12月号 No. 222

街かど
クリスマス会開催

12月1日、東大阪市東体育館2階にて、東大阪市「街かどデイハウス」委託運営事業「みんなでたのしも会」のクリスマス会が実施された。

10時の開始、めざめ代表挨拶に続いて、「高齢者の食事について」東保健所の管理栄養士、松田景子さんのお話。

11時からは、三味線・尺八演奏
 「さえずり会」三宅様ほか5名
 12時から昼食
 13時より各グループの出演



REPORT
報告



- ・水曜日グループは、手話と合唱
- ・火曜日グループは、モーツァルトの音楽をバックに一人一人が詩の朗読



- ・金曜日グループは、雪山賛歌の替え歌「人生賛歌」
- ・月曜日グループは、元気よく河内音頭ゲーム、ティータイム後、15時半まで楽しんだ

2016年度運営委員から
ひとこと・5
一言ずつ抱負をお伺いしました。

会計 近藤 奎代（ふみよ） 西岩田



始まりは8年前「パソコンが使えるなら、手伝ってください」とお誘いをいただき、お役に立てるならと喜んで参加いたしました。ところがお手伝いならと思っていたことが本格的な会計

をすることになりました。パソコンの入力はできませんが、会計決算など、とんでもないことでした。専門用語も知りませんでした。皆さんの助けで、この何年かは「会計の人」になることが出来ました。総会などではおこがましく発表させていただき、お礼の言葉もかけて下さいました。今はガンバリの元になっています。

事務局 平井 淑子（ひでこ） 旭町



事務局担当で依頼があった提供のコーディネートもしています。提供して下さる方が少なくなって来ているのが悩みの種です。イベントに楽しく参加してもらえるように心がけて準備をしています。いろいろな行事への参加をお待ちしています。

(敬称略)

新年事務所開き
ご案内

2017年1月5日（木）10時よりめざめ事務所で、新年の事務所開きを持ち寄りでしょうと企画しております。
 新しい年のご挨拶を皆様と一緒にしましょう。
 どなたでもどうぞ。家にあるもの一品お持ちいただくと
 ありがたいです。



事務局

ケア委員会だより

12月 提供者募集

月1回からで結構です。めざま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 (菱江)	70歳代女性	部屋・廊下・トイレの掃除	水曜日以外の曜日で相談 時間も相談
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

提供活動 「蔵のおそうじ」に

時間預託でためた点数を、蔵の片付けのお手伝いにとめざまに申し出があった。たくさん点数をお持ちなので、前回は庭の草刈りにと申し出があり、大勢で出かけて、背丈ほどの雑草の掃除をした。

今回は、蔵の方も体が動くうちにと少しずつ整理を考えてお



られるようだ。重たい紙類を外に出す仕事が一段落して、お茶の接待もしていただいた。

近所の方とのお付き合いもあり、お仲間に週に一度体操の場を提供されているとのこと。まだまだ元気なのはよかった。これからも地域のために頑張っていたきたい。(憲)



REPORT 報告

秋の外出行事お手伝い 車いすボランティア

特別養護老人ホーム「春光園」より依頼を受けて、

11月2日7名と16日に6名のめざま会員が、海遊館での車いすボランティアをしました。

リフト付きの大きなバスで午後1時半に春光園を出発。

約2時間弱を海遊館で過ごしました。館内では展示によって寒い場所があったり、観光客でいっぱい暑いところがあったりでしたが、小さな海洋動物から大きなジンベイザメまでそれぞれに楽しむことができました。

海遊館の内部は混雑あり、ゆるい下り坂ありでしたので、速度調節がなかなか難しかったです。



初めてでも大丈夫なように、はじめに車いすの扱い方の説明がありました。

リフトつきバスには一台ずつ乗せるため割合時間がかかるようでした。(博)



バス旅行はめざまめ設立20周年記念行事として

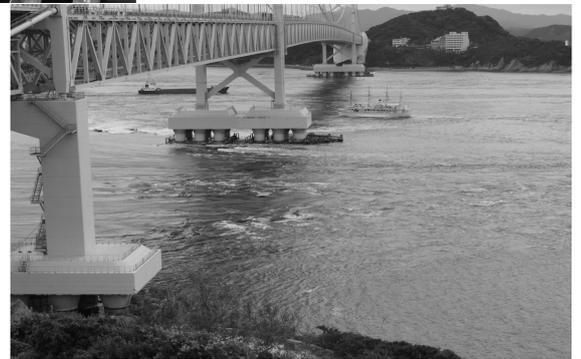
REPORT
報告



秋のバス旅行・めざまめ設立20周年記念行事を、平成28年11月10日（木）淡路・鳴門方面へ石切と八戸ノ里方面出発の2台の観光バスで分乗出発し、途中明石海峡大橋を渡り淡路インターチェンジで合流し、鳴門海峡大橋通過し、まもなく大塚美術館に到着しました。

美術館に入場すると、すぐに

天井一面と上部側壁にかけての絵画（信楽焼きで製作）や館内にたくさんの美術品があり、堪能しました。鳴門を出発して、鳴門海峡通過中車中から渦潮が見られました。淡路島淡路南インターチェンジの食堂で昼食を頂き、各々お土産の買い物を楽しみ、高速道路の渋滞もなく良い一日でした。（松尾）



講演会報告

11月27日(日)



「めざまめ」秋の講演会が、東大阪市東体育館3階大会議室にて午後2時から1時間半の予定で開催された。テーマは「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～」、講師は行松孝祐（ゆくまつこうすけ）氏。

講師の先生は、社会福祉法人 寿栄会 住宅型有料老人ホーム レーベンズラウム施設長であり、ケアマネジャーの資格をお持ちです。伊藤研修委員長の司会ですすめられ、ナルクめざまめの紹介に続いて、配布された資料に基づいての講演となった。

介護保険が制定されるに至った経緯から始まり、3年ごとの見直し、今回の平成27年の大幅な見直し、それに対応すべく東大阪市が平成29年4月から開始する「総合事業」までだいたいの流れをわかりやすく話された。

老人福祉制度による「措置制度」が介護保険にによって「契約」へと転換されてきた。しかし、高齢者の増加による財源不足、若い人が少なくなってくる人材不足などがあるため、要支援1、2の人を地域、自治会、老人会、NPOなどでお互いに支え合うようにしていかななくてはならなくなってきている。そのための担い手づくりの研修会（2日間のべ12時間）を東大阪市が実施する（平成29年1月と2月に開催、この12月から申込受付開始）4ページ、5ページのチェックリストなどを参照してください。



《「めざめ」の総合事業へのかかわり》

数年前より東大阪市の介護予防・日常支援総合事業（総合事業）が始まるのを機会に、「めざめ」として積極的にかかわりを持ち、地域での支え合いに協力することを検討して参りました。そして、7月15日に素案が発表されたあと、10月17日から3か所の会場で4回の成案に関する説明会が開催されました。更に、11月15日付“市政だより”にて11月25日、28日と30日に市民ボランティア・地域での支え合い活動グループのみを対象とした東大阪市の事業説明会が再度開催されるとの発表があります。担い手としての「総合事業へのかかわり」をまだまだ決められない状況が続いています。しかしながら、利用者としての立場（ご興味）向けに、その時に配布された数十枚の資料の中から2枚を次頁に添付いたします。1枚目は、東大阪市の総合事業を解説した概念図です。2枚目は総合事業を利用できる該当者か否かを判別するためのチェックリストです。ご参考にしてください 【総合事業準備委員長より】

平成29年4月より

平成28年10月

東大阪市の介護予防・日常生活支援総合事業

（総合事業）が始まります

総合事業とは

要支援1・2の方への介護予防サービスの訪問介護と通所介護は、これまでは全国一律の基準でしたが、介護保険法の改正により、各市町村独自の介護保険地域支援事業へと移行することになります。

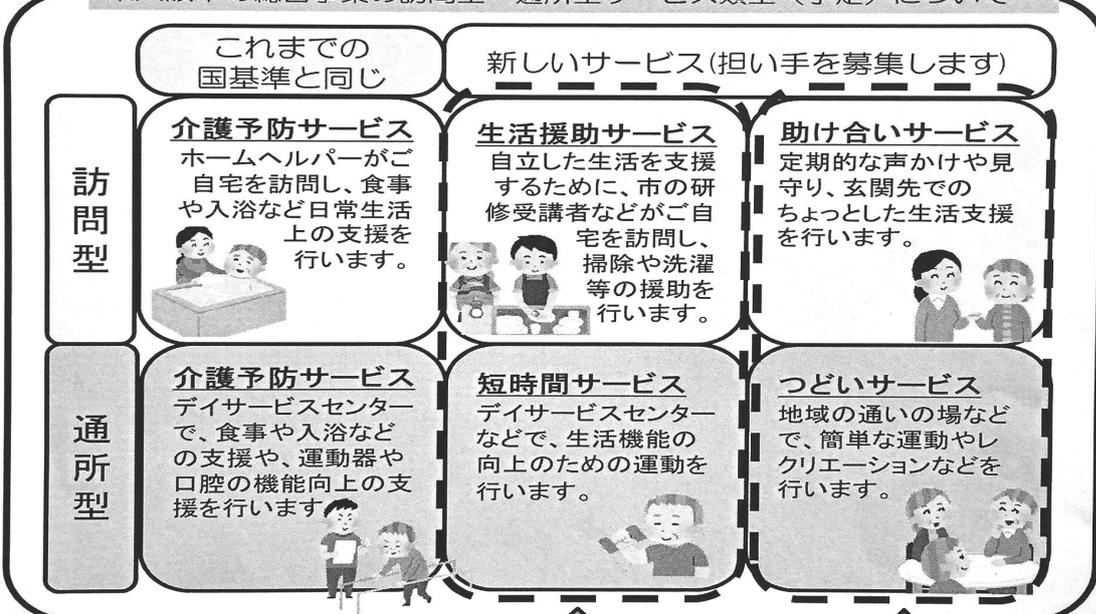
なお、要介護の方の介護サービスや、要支援の方の訪問看護や通所リハビリなどのサービスはこれまでどおりで変わりありません。

東大阪市内では

比較的軽度な介護が必要な要支援1・2の方への支援について、これまでの介護事業所に加えて、多様な担い手である市民ボランティアや地域での支え合いなどによる多様な支援を推進していきます。

また、65歳以上の全ての方を対象とする一般介護予防事業なども今後一層広く展開していき、高齢者が出来るだけ元気に暮らせるまちづくりを目指します。

東大阪市の総合事業の訪問型・通所型サービス類型（予定）について



総合事業の利用についてお近くの地域包括支援センターで、サービスの説明や手続などを行います。お気軽にご相談ください。（現在は制度開始に向けて準備中です）

事業者を募集
（報酬単価制度）

市民ボランティアや地域での支え合い活動グループなどを募集（助成制度あり）

お問い合わせ先
 東大阪市福祉部高齢介護室
 地域包括ケア推進課
 TEL06-4309-3013
 FAX06-4309-3848

基本チェックリスト(厚生労働省作成)

No	質問項目	回答		得点	
暮らしぶりその1	1	バスや電車で1人で外出していますか			
	2	日用品の買い物をしていますか			
	3	預貯金の出し入れをしていますか			
	4	友人の家を訪ねていますか			
	5	家族や友人の相談にのっていますか			
		No. 1~5の合計			
運動器関係	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか			
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がってますか			
	8	15分間位続けて歩いていますか			
	9	この1年間に転んだことがありますか			
	10	転倒に対する不安は大きいですか			
		No. 6~10の合計		3点以上	
栄養・口腔機能等の関係	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか			
	12	身長(cm) 体重(kg) (*BMI 18.5未満なら該当) *BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))			
			No. 11~12の合計		2点以上
	13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか			
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか			
15	口の渇きが気になりますか				
		No. 13~15の合計		2点以上	
暮らしぶりその2	16	週に1回以上は外出していますか			
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか			
	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか			
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか			
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか			
		No. 18~20の合計			
		No. 1~20までの合計		10点以上	
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない			
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった			
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる			
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない			
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする			
		No. 21~25の合計			

☆チェック方法

回答欄のはい、いいえの前にある数字(0または1)を得点欄に記入してください。

☆基本チェックリストの結果の見方

基本チェックリストの結果が、下記に該当する場合、市町村が提供する介護予防事業を利用できる可能性があります。お住まいの市町村や地域包括支援センターにご相談ください。

- 項目6~10の合計が3点以上
- 項目11~12の合計が2点
- 項目13~15の合計が2点以上
- 項目1~20の合計が10点以上

東大阪市介護予防・日常生活支援総合事業 担い手(市民ボランティア)のための研修会のお知らせ

4ページに掲載されている概念図の新しいサービスの活動について、ナルクめざめとして前向きに考えています。研修は、2日間のべ12時間を予定されています。募集は12月より開始で、1月の研修は西地区・中地区・東地区で各1回、2月には東大阪市内で1回行われる予定です。担い手となって行くには必須の研修です。希望者は、各自早めに申し込んで下さい。(堂前)

募集ホームページ ; <http://www.city.higashiosaka.lg.jp/category/16-4-1-7-0.html>

申込先 ; 東大阪市福祉部高齢者介護室 地域包括ケア推進課

電話 ; 06-4309-3013 FAX ; 06-4309-3848

締め切り ; 12月20日までに (急なことで時間が少ないため早めに申し込むほうがよい)

めざめ 同好会活動 紹介・4

心と体の健康勉強会

(2016.10に立ち上げたばかりです)

「お茶を飲みながら楽しい時間が持てたらいいね」から始まって、同じなら何かためになることをとを考えました。

心と体の健康は、表裏一体、元気に過ごすことがとても大切です。まずは心を落ち着かせる呼吸や精神統一などを体験していきます。

第1回目の企画は、10月19日には「気功」がありました。

写真はその時の様子。初めての気功の体験はとても面白かった。奥が深いので、興味のある人は続けると体にも心にもよいそうです。

第2回目の「写経」は先生の都合により中止になりました。お詫びいたします。

これからもいろんなことを企画していきます。主にやまなみ地区で活動しようと考えています。



参加申込は、めざめ事務所までお願いします

担当 奥田宛

メールの受付もします

mezame-nalc@excite.co.jp

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (10月分) 人数は実人数 サービス利用人数 ・ ・ 人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
26人	2人	13人	1人	42人
96点	8点	80点	1点	185点

2. 奉仕活動実績 (10月分)

429点 (内訳 福祉 40点 ナルク活動 389点) 62人

3. 会員の動向

男108名 女224名 合計332名 240所帯 (10月末)

新入会員ご紹介
(平成28年10月度)

漆原 タカ子さん
ウルシハラ

(大東市幸町)

(平成28年11月度)

工藤 貞子さん
クドウ サダコ

(中小阪)

満田 良子さん
ミツダ ヨシコ

(若江本町)

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(12/16~1/15)

開所日			当日の主な催し物		開催場所
			午前	午後	
12	16	金	運動機能向上	手芸	街かど
12	19	月	運動機能向上	パソコン	街かど
12	20	火	認知症予防	抹茶	街かど
12	21	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
12	23	金	お休み(天皇誕生日)		
12	26	月	運動機能向上	パソコン	街かど
12	27	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
12	28	水	認知症予防	手芸	街かど
12月29日~1月5日まで年末年始休み					
1	6	金	認知症予防	習字	街かど
1	9	月	お休み(成人の日)		
1	10	火	運動機能向上	習字	街かど
1	11	水	認知症予防	手芸	街かど
1	13	金	認知症予防	やさしい話し方	街かど

今月は街かどデイの講師とスタッフをご紹介します

講師(敬称略)	スタッフ(敬称略)
石子 允子	堂前 珠吉
内田 双葉	阿部 芳江
今藤 好美	池田 澄子
佐野 俊雄	上地 綾子
名越 千代	川部 ひろみ
藤森 美千代	木場 道代
堀内 千鶴子	黒川 恵子
増田 啓子	坂谷 節子
三角 喜久雄	中田 ハナエ
	西脇 節子
	深井 和子
	藤田 百合子
	藤本 勝子
	松田 育代
	山口 甲子

街かど講師のご紹介1

月に一度だけ金曜日にお越し頂く、手芸の先生をご紹介します。

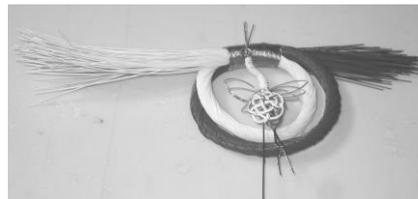
堀内千鶴子さん、西石切町の出身でスタッフの黒川さんとは幼なじみ。街かどに来られている方に、小さい頃からのお知り合いの方もいて、皆さんに喜んでもらえるようにといろいろと工夫をして作品作りを指導されています。

現在は大東市にお住まいで、陶芸作品や古布でのバッグ制作をして1~2年ごとに作品展示会をされています。頼まれれば、着付けにも駆けつけることで、大変忙しい毎日をお過ごしです。

お邪魔した日は、お正月用に水引を使った鶴をあしらった作品作りでした。(酒井)



幼なじみのお二人、左が講師の堀内千鶴子先生、右がスタッフの黒川恵子さん。黒川さんが街かどの講師として、堀内さんをお願いしたそうです。



年末年始のお休みは 12月29日から翌年の1月5日までです
風邪等を引かないようにお過ごしください

「街かどデイハウス」♪みんなであのしも会♪
電話 072-980-7040

開催日のみスタッフがいます
(月、火、水、金、10~16時)
〒579-8039 東大阪市西石切町3-2-6
石切第一ハイツ101,102号
近鉄けいはんな線 新石切駅すぐ

12～1月行事予定表

12月16日(金)～1月15日(日)まで

月 日	行 事		場 所
12月16日(金)	運営委員会	13:30～15:30	めざまめ事務所
12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
12月17日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
12月18日(日)	めざまめ忘年会	12:00～15:00	街路樹
12月20日(火)	ケア委員会	10:00～12:00	めざまめ事務所
12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
12月22日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
12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
12月27日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
12月28日(水)	年末大掃除	10:00～12:00	めざまめ事務所
12月29日～1月4日まで 年末年始休み			
1月5日(木)	めざまめ事務所開き	10:00～12:00	めざまめ事務所
1月5日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
1月6日(金)	広報委員会、印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
1月7日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
1月9日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
1月10日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
1月11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
1月12日(木)	街かど委員会	10:00～12:00	街かど事務所
1月12日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
1月14日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	青少年婦人センター
1月14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
1月14日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	(未 定)

お知らせ

- * 事務所の年末大掃除を12月28日10時より行います。
ご協力お願いいたします。
- * 事務所の年末年始のお休みは、12月29日より1月4日まで
- * 街かどの年末年始のお休みは、12月29日より1月5日まで
- * 1月5日は、事務所開きをします。
家にあるものを持ち寄って皆さんと一緒に
お祝いします。ぜひお越し下さい。



編集後記

東大阪市福祉部高齢者介護室・地域包括ケア推進課が29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」を進めるにあたって、いろんなところで説明会を実施している。
めざまめ秋の講演会に「介護保険のおさらい」を開催した。
「ナルクめざま」としてできること、地域の住民としてできること、そして、自分が健康寿命を少しでも延ばすためにできること・・・高齢者だからとのんびりとしていられない。
担い手(市民ボランティア)が求められている。ゴミ出しのお手伝いくらいができそうなら、勇気を持って一歩踏み出してみたい。