

ナルク東大阪・大東拠点発行  
〒578-0941  
東大阪市岩田町 3-12-39  
TEL・FAX : 06-6724-3114  
©: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp  
HP <http://mezame123.sakura.ne.jp>



東大阪・大東  
No. 212  
2月号

## 地域包括ケア勉強会の報告

この度、平成29年4月1日から施行される「新しい総合事業」に関わって地域包括ケアの勉強会を昨年10月29日、12月17日、本年1月23日と3回に亘り行いました。その要点は次のとおりです。

- 1、現在、要支援1，2の軽度要介護者の方は、平成29年4月1日から現行のデイサービスやホームヘルパーの介護保険の活用が原則として出来なくなります。
- 2、その数は東大阪市内で約5000人を超え、この方たちの受け皿作りが急務です。
- 3、新しい総合事業の本来の目的は、地域で助け合い・支え合いの文化を育てることです。
- 4、これは、ナルクの理念である「自立・奉仕・助け合い」そのものです。正にこれから始まる新しい総合事業は、ナルクの理念であり、ナルクが目指してきたものです。
- 5、私たちは、要支援者だけでなく、地域の一般高齢者が、時にはサービスを受けながら、あるときはサービスを提供する側に立って、それぞれの「出番と役割づくり」を創出することが求められると考えます。このことは、高齢者のことだけでなく、障がい者、子育て支援、ニートなど世代間が共に助け合い・支え合う共生社会の創造です。これこそが『1億総活躍社会』と言えるのではないのでしょうか。
- 6、東大阪市内には、ナルクだけではなく、様々なテーマで熱い思いを持って活動されているNPOや市民団体、地域のボランティアグループの方々があります。これらの方々と知り合い、情報交換をして、お互いにネットワークを張りながら、東大阪市内に於いて平成29年4月1日から施行される「新しい総合事業」に積極的に対応していくことが重要だと思います。

勉強会では、以上の要点を学び、理解を深めました。

この後、ナルクめざめとして、ナルク本部の指導をいただきながら対応を考えていくことと致しますので、よろしくお願い致します。

(事務局)



2月

# ケア委員会だより



## 【 提 供 者 募 集 】

地 区 名	利用者	提 供 内 容	提供日、時間など
① 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
② 若江岩田地区 (菱 江)	80代男性	洗濯 掃除	毎週水曜日 月1回からでOK 午前10時~午後5時の間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)			

急募 月1回からでも結構です、お電話お待ちしております。

めざめ事務所 Tel 06-6724-3114

## 【 「めざめ」における提供活動の現状紹介 NO.7 】

ナルク活動の中心であるボランティア提供について、数回に分けてお知らせします。

ゆめ地区	月1回	庭掃除
ゆめ地区	月2回	家事援助
ゆめ地区	月2回	住宅掃除

## 【 投稿・寄稿・情報 】

俳句

南天や赤き実榮へむ夜は白み

初詣で賽銭頻り首すくむ

初日の出雲一つ無き空碧し

年の瀬や巫子ら忙がし紅袴

師走風神馬を駈くる乙女かな

詠人 田邊摸人

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
2月16日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど
2月17日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
2月19日(金)	認知症予防	手芸	街かど
2月22日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2月23日(火)	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
2月24日(水)	認知症予防	手芸	街かど
2月26日(金)	認知症予防	はがき絵	街かど
2月29日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月1日(火)	運動機能向上	はがき絵	街かど
3月2日(水)	認知症予防	カラオケ	コンシェルジュ
3月4日(金)	認知症予防	習字	街かど
3月7日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月8日(火)	運動機能向上	習字	街かど
3月9日(水)	認知症予防	手芸	街かど
3月11日(金)	認知症予防	朗読	街かど
3月14日(月)	運動機能向上	マーじゃん	街かど
3月15日(火)	運動機能向上	抹茶	街かど

街かどデイハウス みんなでたのしみ会

072-980-7040

## 膝の痛み

“負荷を減らし、筋肉をきたえる”

膝の痛みを防いだり、和らげたりするには、脚の筋肉を鍛えることが重要です。全く痛みがない方にはウォーキングがよいのですが、歩いている時、膝に瞬間的に、体重の約2倍の力がかかり、逆効果です。無理な負荷をかけないトレーニングとしてはプールの中で歩く方法がお勧めです。水の浮力で体が軽くなるからです。自宅で手軽に出来るのが、脚の曲げ伸ばしです。イスに座ったまま、脚をまっすぐ前に伸ばし、爪先をピンと上げて、そのままの姿勢を10秒程保ちます。無理な負荷をかけないように、地道に続けることが大切です。

本年も楽しい街かどに  
しましょう

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績（12月分）（人数は実人数）

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
20人	3人	12人	1人	36人
101点	14点	45点	1点	161点

サービス利用人員 14人

## 2、奉仕活動実績（12月分）

503点（内訳 福祉 0点 ナルク活動 503点） 72人

## 3、めざめの主な動き

- (1)地域包括ケアに関し、本部から「介護予防・日常生活支援総合事業」のアンケートがあり、1月の運営委員会で検討し、本部へ報告しました。
- (2)東大阪市は昨年アンケート調査をし、回答した団体に2月末、又は3月初めに説明会が開催されます。めざめでは堂前代表が出席の予定です。

## 2月～3月行事予定表

2月16日(火)～3月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
2月16日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所
2月16日(火)	新入会員への説明会	11:00～	めざめ事務所
2月17日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
2月18日(木)	研修委員会	10:00～	めざめ事務所
2月18日(木)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
2月19日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
2月20日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月23日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
2月25日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
2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
3月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
3月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
3月 5日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
3月 8日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
3月 9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
3月10日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
3月10日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
3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
3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
3月12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
3月15日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所

\* 平成28年度の総会は6月25日(土)に予定していますが、設立20周年事業を行う予定です。  
記念誌作成や記念品などを考えています。

新入会員紹介 (敬称略)  
(平成28年1月度)

前田 多栄子 大東市

### 編集後記

先日、北河内地区拠点間連絡会議に出席しましたが、地域包括ケアの問題で熱心に討議を致しました。 財政の厳しい所も多く大変です。 めざめは街かどの頑張りがあり、ありがたいです。 会議の内容は来月号で紹介します。

(事務局)