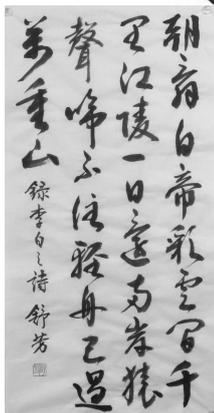
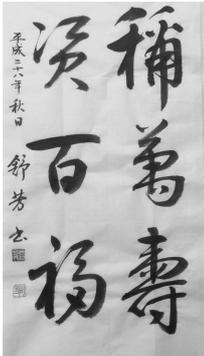


NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ
 NALC東大阪・大東拠点 広報委員会発行
 〒578-0941 東大阪市岩田町3-12-39
 TEL, FAX 06-6724-3114
 E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp
 ホームページ http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東 1月号 No. 223



賀新春

萬寿を稱し百福を資(たす)く

長生きをよろこびて、多くの幸福を領する

朝に白帝彩雲の間を辞して 千里の江陵を一日にして還る 兩岸の猿声啼いて住(とど)まらざるに軽舟は已に過ぎぬ萬重の山

朝の雲が美しく彩られている時、白帝城から下った。千里も離れているのにたった一日で着いた。兩岸の山々で猿の悲しげに泣くのを聞いた。我が乗っている軽舟は万重の山々を後にして下り過ぎてきた。さてさて早いことであるなあ。 事務所習字の先生 西村龍太郎書

新春に寄せて

めざめ代表 堂前 珠吉

めざめ会員の皆様方におかれましては、お健やかに良い新年お迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、いつも申し上げておりますが、私共高齢者をとりまく環境は少しずつ厳しくなっています。平成27年度に介護保険法が改正され、東大阪市においても平成29年4月からいよいよ総合事業がスタート致します(大東市は28年度スタート)。

NPO法人の「ナルクめざめ」としてはこの総合事業に参入する等地域の支え合い活動の一員として頑張る所存です。

つきましては、今年1年は特に皆様方のご協力が必要でございます。どうぞよろしくお願い致します。

2016年度運営委員から

ひとこと・6

一言ずつ抱負をお伺いしました。

運営委員(広報)

酒井 直子

入会して、あまり深く考えもせず運営委員になり、今は広報の仕事をしていただいています。



会報誌「めざめ」が、NALCのモットー自立・奉仕・助け合いを基に、会員の活動がよく見える、親しみやすい、楽しい紙面になるようがんばっていきたく思っていますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。(敬称略)

2017年1月5日(水) 事務所開き

今年もどうぞよろしくお願いのいたします



5日10時から始まった新年の事務所開きには、9名の参加者と麻雀同好会の4名が集まり、乾杯をしました。

一品持ち寄りということでしたが、お赤飯あり、煮物あり、蕪の漬け物、魚の煮物などお酒にもぴったりの品がずらりと並びました。

飲み物も、ビール、お酒と人数にしては多いのではという心配もなく、一升瓶、五合瓶がめざめの今年の事業の話をあてに、会話が弾み楽しい新年事務所開きとなりました。

カナダ在住の会員さんが年末に来られたらしいのですが、残念ながら当番は会えず、お土産に入れていただいていた、チョコレートをみんなで頂きました。ありがとうございました。せっかくの機会でしたのに、申し訳ありませんでした。とてもおいしかったです。



「来年も集まったらいいね」という声もあり、来年と言わずもっと楽しい集まりがたくさんできるといいですね。皆さんの新しい企画をお待ちいたします。

ケア委員会だより

1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 月曜・水曜 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

総合事業 担い手説明・勉強会開催

平成29年4月より開始される「東大阪市 介護予防・日常生活支援総合事業」に「めざめ」としては、訪問型の「助け合いサービス」をしていくことに決まった。そのため、担い手となることの意義やこれからの自分たちの心構えなどを勉強会として、2度にわたりめざめ事務所で開催された。

第1回目は12月19日（月）2時から、第2回目は12月24日（土）10時から行われ、10名と17名の参加があり、たくさんの質疑応答があり、充実した勉強会となった。

担い手の意義を納得できて、少しでも力になりたいとの応募者も多く頼もしい思いがした。



当日の資料は、4頁と5頁に掲載。担い手（サービス支援者）希望の方で資格のない方は、市役所主催の2日間の研修が必要のため、1月20日（金）までに直接市役所まで申し込みのこと。ただし、人数オーバーの場合は抽選となる模様。



また、地域などで活動される場合もあるが、めざめでの活動をも希望される方は、挟み込みの申込用紙を記入の上、めざめまでお送り下さい。

災害時に必要な「水・食」

～最低でも3日分、できれば1週間分を確保しましょう～

①水（1人分の1日の必要量）

飲料水＝3リットル（調理分を含む）
生活用水＝20～60リットル

②食料品（冷凍庫、冷蔵庫、備蓄の食材の順番を考えて使用しよう）

多めに「買い置き」を 「リサイクル保存」で消費
食が進むように好みの食品も用意
主食、主菜、副菜をそろえる
家族に合わせた備蓄を（乳幼児や高齢者などの必要に応じた食品の準備）

③熱源（カセットコンロとガスボンベの用意を） 食品の温めや簡単な調理に必要です

東大阪市保健所パンフレットより

介護予防・日常生活支援総合事業への参入と担い手募集

平成28年12月19日

総合事業準備委員長 北村憲正

東大阪市の介護予防・日常生活支援総合事業(以下総合事業という)が平成29年4月1日より始まりませんが、先般実施した勉強会で説明の通り、当委員会で検討した結果、訪問型助け合いサービス(従来の呼称ではサービスBに当たります)に参加することに決定します。

つきましては、東大阪市の要望に応えるためにも、出来るだけ全中学校区を網羅する形で実施できるよう、会員の皆様方の中で、総合事業に興味があり担い手として活動してみたい方を募集します。

1) サービス時間と内容

訪問型助け合いサービスは、1回のサービスが**15分程度**と想定されています。又、サービスの内容は、声かけ・見守り、ちょっとした生活支援(例:ゴミ出し、古紙運搬、簡単な修繕、文書の代読など)、その他、地域の住民主体等が趣旨を鑑み必要と考える活動と規定されています。

これらの内容に関しては、来年早々から実施される予定の**支援者研修**(6時間×2日間)12時間を受講することによって理解していただけるものと思います。(担い手になるためには、12時間の研修は**必須**です。(8項のサービス従事者養成研修をご参照)

2) サービス利用者とその紹介窓口

サービスの利用者は、地域包括支援センターのケアマネジャーが認定した要支援1と2及びチェックシートによって判定された事業対象者です。サービス支援者は、1中学校区か2中学校区に最低1ヵ所ある最寄りの地域包括支援センターから紹介されて支援活動に入ります。従って、比較的近隣の、あまり交通費や移動時間が掛からない範囲の利用者を支援するように考えられています。

なお、今回の総合事業は、従来からの「ナルクの時間預託制度」を変更するものではありません。

3) 交通費

自宅から利用者の家までの往復の移動時間は、サービス時間に加えられません。もし移動に要する公共機関の交通費がかかる場合は、サービス開始前に利用者との取り決め、その金額を直接、サービスの都度、担い手自ら受け取ります。

4) 利用者の本人負担金

1回のサービス毎に利用者から利用者負担金 25 円を受け取ります。

この金額は同一利用者の限度回数月 4 回までです。

(5 回目を利用者本人から依頼された場合、5 回目以上のサービスはどうか検討中です)

5) サービスに対する補助金の交付条件

東大阪市から「実績補助金A」との呼称で 1回 225 円がカウントされます。

4回(1時間分)で900円がカウントされますから、一見、利用者負担金 100円と合わせると1時間1,000円が手に入るように思われますが、実際は、「補助対象経費B」と比較して、その少ない方しか支払われませんから、サービス活動が順調に廻りだすと直ぐに金額が低い「補助対象経費B」の金額が交付金となってしまいます。「補助対象経費B」=立ち上げに必要な物品を購入するための費用、家賃(賃館使用料

等)、光熱費、通信費、消耗品費、ボランティア保険、サービス調整にかかる人件費。現在の「めざめ事務所」の経費から総合事業を開始してから増加した経費額のみが補助対象経費のため、実際の交付金は余り多く認められません。(その例:めざめ事務所の賃料は、総合事業を開始しても増加しません。)

6) 支援者への報酬

ナルクのルール(ナルク本部通達)によると非会員に対するサービス支援者は次の2つの方法のどちらかを選択することが出来ると考えられます。注記)摘要①は、現行の会員向け時間預託制度です。

★1)摘要②: 訪問型助け合いサービス活動を20回した時点で、時間預託1点を付与する。利用者負担分として受け取っていた25円乗ずる20回=500円は、同時に寄付として「めざめ事務所」へ納める。(総合事業の非会員向け限定して現行の時間預託活動と同じことをすることです。)

★2)摘要③: 訪問型助け合いサービス活動を行う利用者からその都度利用料25円を受ける。
(報酬受領のため、点数なし)

摘要③を選ぶことは、前述の通り補助金の交付条件が原因で大赤字が発生することが予想されるため、提供者全員は摘要②の「手当なしで時間預託1点の受領」を選んでもらうことになります。又、20回で1点は、余りにもひどいので4回(1時間分)1点を付与することにしました。

7) 支援者(担い手)の募集

東大阪市の総合事業の訪問型助け合いサービスは、無償ボランティアの協力を想定した案です。比較的歴史の浅い、いろいろなボランティア団体によって活動が行われようとする中、20年の実績を持つ「めざめ」の会員です。何卒1人でも多く応募していただきますようお願い申し上げます。

8) サービス従事者養成研修のご案内

市からのサービス従事者養成研修に関する案内の遅れから、今回のご連絡を12月会報に折り込むことができませんでしたことをお詫び申し上げます。その結果、勉強会を出席された会員の皆様には、次の4つの選択肢から選ぶことができます。又、欠席された方及び1月の会報までご存知でない方には、申し訳ありませんが、第4回の選択が、今後、定期的開催されるとのことですので、後日案内があれば、ご連絡させていただきます。なお、受講申し込みには、申込用紙と本人確認書類のコピーを同封してください。

・運転免許証、・医療保険被保険者証、・介護保険被保険者証

・パスポート、・住民票、・住民基本台帳、・在留カード等のいずれか1つ

「郵送先」 〒577-8521 東大阪市荒本北1-1-1 東大阪市役所 福祉部高齢介護室 地域包括ケア推進課 総合事業担当宛

*テキスト代: 研修当日テキスト代として1,000円徴収されます。領収書が発行されますので、「めざめ事務所」へ領収書を持参していただければお支払い(助成)します。

回	開催場所	日程	人数	申込の締切
第1回	東大阪市社会教育センター(長堂1-17-29)	1月14日(土)・17日(火)	40	1月5日 市役所必着
第2回	東大阪市東福祉事務所(四条町1-1)	1月29日(日)・30日(月)	40	1月5日 市役所必着
第3回	東大阪市保健所大会議室(岩田町4-3-22)	2月3日(金)・4日(土)	40	1月5日 市役所必着
第4回	東大阪市役所総合庁舎(荒本北1-1-1)	2月17日(金)・18日(土)	40	1月20日 市役所必着

REPORT
報告

2016年 忘年会開催



2016年12月18日12時より石切駅南口の「街路樹イベントホール」にて「めざめ」忘年会が開催された。

代表の挨拶では、例年はこの後の行事はなかったのだが、今年は勉強

会あり、委員会活動も活発だとのこと。今回の参加者は20名だったが、素敵な食事とカラオケタイムやビンゴゲームもあり楽しく時を過ごした。「街路樹」のオーナーからは、12月生まれの人にプレゼントのサプライズもあった。

REPORT
報告

年末大掃除

2016年12月28日事務所の年末最後の日に大掃除が行われました。男性4名、女性3名が参加して、普段は手の届かないところをきれいにしました。

蛍光灯も取り替えて明るくなったに違いありません。皆様お疲れ様でした。



事務局だより

1. 時間預託活動実績 (11月分) 人数は実人数 サービス利用人数 17人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
27人	3人	13人	1人	44人
96点	13点	71点	1点	181点

2. 奉仕活動実績 (11月分)

526点 (内訳 福祉 52点 ナルク活動 474点) 64人

3. 会員の動向

男107名 女226名 合計333名 242所帯 (11月末)

新入会員ご紹介

(平成28年12月度)

(敬称略)

西 美代子

にし みよこ

西 毅

にし つよし

(新池島町)

どうぞよろしくお願
いいたします

2107年西

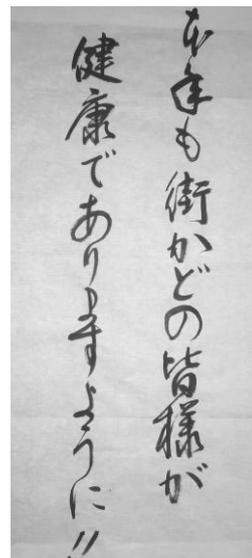
街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(1/16~2/15)

開所日			当日の主な催し物		開催場所
			午前	午後	
1	16	月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1	17	火	運動機能向上	抹茶	街かど
1	18	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
1	20	金	認知症予防	手芸	街かど
1	23	月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1	24	火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
1	25	水	認知症予防	手芸	街かど
1	27	金	認知症予防	はがき絵	街かど
1	30	月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
1	31	火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
2	1	水	認知症予防	カラオケ	コンセルジュ新石切
2	3	金	認知症予防	習字	街かど
2	6	月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2	7	火	運動機能向上	はがき絵	街かど
2	8	水	認知症予防	手芸	街かど
2	10	金	認知症予防	やさしい話し方	街かど
2	13	月	運動機能向上	マーじゃん	街かど
2	14	火	運動機能向上	習字	街かど
2	15	水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど



「街かどデイハウス」
♪みんなてたのしも会♪
電話 072-980-7040

開催日のみスタッフがいます
(月、火、水、金)
〒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

街かど講師のご紹介2 三角豊雲さん 習字



どんな字でも書けますよとおっしゃる習字の先生は、雅号・三角豊雲(みかどほううん)さん。シャイな方で今回は顔写真はありません。

街かどでお習字の指導をされています。題材はどんなところからでも…例えば、般若心経あり、現代詩あり、お手紙…

本職は、記念碑のための下書きを書いているらしいそうです。お墓の字の下書きもされるそうですが、知っている方に書いていただくのって素敵でしょうね。

写真の奥に見えます書「逢」は、相田みつをさんの詩です。この頁の書(新年の挨拶)も豊雲さんのものです。昨年暮れのクリスマス会の火曜日の出し物は、豊雲さん指導の「詩の朗読」でした。

1～2月行事予定表

1月16日(月)～2月15日(水)

月 日	行 事	時 間	場 所
1月17日(火)	ケア委員会	10:00～12:00	めざめ事務所
1月18日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
1月18日(水)	心と体の健康勉強会(同好会)	10:00～12:00	北石切自治会館
1月19日(木)	運営委員会	13:30～15:30	めざめ事務所
1月20日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
1月21日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
1月22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
1月24日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
1月24日(火)	総合事業準備委員会	13:30～15:30	めざめ事務所
1月26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
2月 1日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
2月 2日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
2月 3日(金)	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
2月 4日(土)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
2月 6日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
2月 8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
2月 9日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
2月 9日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
2月11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
2月11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
2月14日(火)	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
2月15日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所

お知らせ

* 2月のゆめ地区のふれあい交流会は、11日が祭日のため18日に延期されました。

* 「めざめ」20周年記念誌が1月末にできあがります。2月のふれあい交流会などで配布されます。各家庭に1冊の予定です。

* 事務所前の放置自転車3台の撤去は、敷地内のため警察でも市役所でも難しい状態です。テナントの会社からオーナーに撤去申請して頂くように伝えてもらっています。

編集後記

あけまして
おめでとうございます

本年もよろしく願いいたします。めざめ20周年記念誌がようやくできあがりそうで、ほっとしています。お手元に届くのは2月になると思います。

なじみの少なかった委員会の様子も少しずつ見えてきましたが、これからはコミュニティカフェ推進委員会からも数回に分けて説明などが掲載される予定です。