

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 2月号 No. 224

## 3月7日(火) トラブルを防ぐ 自転車運転講座



自転車は車のなかま  
 自転車はルールを守って安全運転



警察庁ホームページより

研修委員会主催の講座が開催されます。安全に自転車に乗るために知っておくべきことって何だろう？ 正しいルールを知るために、ぜひご参加下さい。

いつ；3月7日（火）14時から15時 講師；河内警察署から 場所；めざめ事務所

自転車に関連する交通事故は全事故の約2割を占めています。また、自転車は「車のなかま」なので、原則として車道を走らなければなりません。自転車に乗るときはルールを守り安全な運転を心がけましょう。また、車の運転者や歩行者も自転車のルールを知ってお互いを思いやり、安全を心がけましょう。

### 移送ボランティアは75歳まで

最近が高齢者の車の事故が増えてきているため、より事故のないようにと次のことが運営委員会で審議された。

めざめでは、移送ボランティアが利用者に対して病院などへ送迎しています。「何歳までの方がボランティアとして送迎できるのか？」と12月の議題にあがり、1月19日の運営委員会で活動制限年齢を75歳までとすることが決まった。もちろん自信のない人は、75歳以下でも活動しなくてもよいのだが、自信があっても75歳以上の人は送迎することはできなくなった。2017年1月19日より実施される。

現在、70歳以上の運転免許取得者には、免許更新時に「高齢者講習」を受けることが義務づけられています。また、75歳以上の更新の場合、高齢者講習の前に「講習予備検査」を受けることが義務づけられています。

高齢運転者支援サイトより

### 2016年度運営委員会から

ひとこと・7

一言ずつ抱負をお伺いしています

顧問 田邊 榮一郎



「浅ましの 老木桜(おいきざくら)や翌(あす)が日に 倒るるまでも 花の咲く哉」小林一茶の句である。枝は折れ、根本はくさって穴があいている。古い桜の木が明日は倒れてしまうであろうに、蕾をつけている。みんなのために美しい花を咲かしてくれるのだろうか！と言う意味です。

私も今年は昔風に言うと米寿になります。世のため社会のために頑張りたいと思っています。地域包括ケアシステムという花を皆んなで咲かしましょう (敬称略)

# ケア委員会だより

## 2月 提供者募集

月1回からで結構です。めざまめ事務所までお電話ください。  
電話とファックス 06-6724-3114

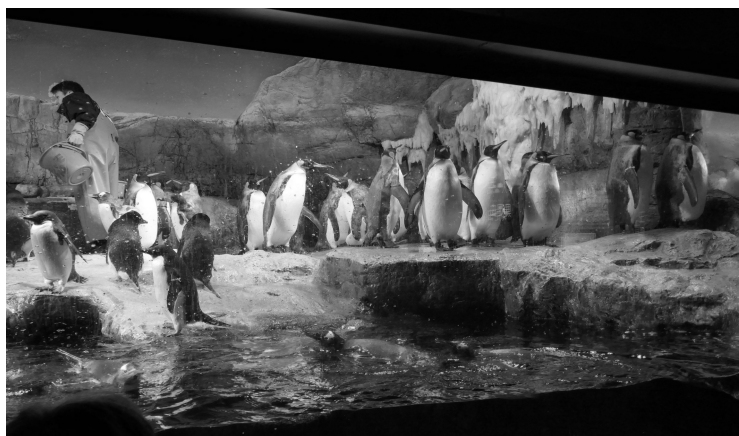
地区名	利用者	提供内容	提供日、時間など
①ゆめ地区 (金岡)	80歳代女性 車いすで生活	掃除、洗濯、見守りなど	毎週 月曜・水曜 月1回からでも結構です 午後2時30分から4時30分まで
②車による送迎	80歳代ご夫婦ほか	病院までの送迎 付き添いなど	現在は火曜日、金曜日 送迎できる日をお知らせください

### 投稿

## 春光園の「海遊館車椅子介助」に参加しました

平成28年11月2日 快晴に恵まれ集合場所の春光園に行きますと、車椅子リフト搭載の観光バスが待機。春光園参加者10数名の方が順番に、リフトで無事バスに乗り一路高速道路を利用して海遊館へ。少し交通渋滞しましたが現地に到着後、春光園スタッフとめざまめ参加当日7名で早速車椅子の介助で見学。観客の方の譲り合いで、ジンベイザメやエイの大型の魚やペンギンを観られると、緊張がほぐれて笑顔で楽しまれてホッとしました。

これからもこの様に喜ばれると色々な行事の、お手伝いが出来ると良いなあと思いました。  
松尾清二



春光園よりめざまめ事務所にボランティアに対するお礼の手紙を頂きました。

## 第2回ナルク北河内エリア会議開催

ナルクの地域ブロック制(エリア17)では「めざまめ」は、北河内エリアに属しています。第2回ナルク北河内エリア会議は交野拠点が行役です。

今回は、2017年2月27日(月)13:30より交野市ボランティアセンターで行われます。会議の内容は、①各拠点の活動状況報告と情報交換 ②事例発表(枚方拠点における日常生活支援総合事業の取り組み) ③北河内エリアにおける具体的な取り組みについて となっています。その後、懇親会が持たれる予定で、出席者は、堂前代表、佐野事務局長、北村総合事業準備委員長の3名が決まっています。

## 総合事業報告

## お礼とお願い

「めざま訪問型助け合いサービス」に19名の会員がご賛同いただきました、ありがとうございます。現在、市への申請書類を第1回締め切り期限であります2月末日に間に合うよう作成中です。

つきましては、暴力団密接関係者でないとの確認のための警察署長に照会することに同意する旨の同意書（東大阪市からの様式です）が「めざま事務所」に準備していますので、氏名・フリガナ、生年月日、住所などタイプミスがないかをご確認していただいた上、捺印欄へ押印（シャチハタ不可）お願いします。

又、応募者の資格記入欄に求められています、介護福祉士登録証、介護職員初任研修修了書、ヘルパー養成研修2級の修了書もしくは、今回の従事者養成研修の修了書の中のいずれか1通のコピーを2月26日までに「めざま事務所」へご提出ください。届かない場合は、次回の申請時（未定）提出となりますのでご注意ください。

総合事業準備委員長 北村 憲正

### 体験 レポート

## 担い手研修を受けて

めざま総合事業準備委員会が推進している「訪問型 助け合いサービス」をするためには担い手としての資格が要するという。東大阪市が2017年4月から始める総合事業には、担い手となるために研修を受ける必要がある。ヘルパー2級以上（介護職員初任者研修）、介護福祉士の方は受けなくてもいいのだが、ヘルパー3級はダメとかで、受けることにした。

6時間2日程度の研修で、1000円払えばいいんだという軽い気持ちで受けたが、私にとっては久しぶりのしっかりとした研修となった。最後にテストもあってドキドキした。

初日にテキストをもらう。「東大阪市 総合事業サービス従事者 養成テキスト」と書いてある。

- \*職務の理解
- \*老化の理解
- \*介護におけるコミュニケーション技術
- \*認知症の理解

ヒューマンアカデミーの講師による授業は、体験を元にしたプロでもあり、たいへんいい授業だった。

2日目は、テストもあるし、しっかり聞かなきゃと思って入る。頂いたテキストには、

- \*介護における尊厳の保持・介護の基本
- \*生活支援技術
- \*修了評価

と、ある。朝9時20分に開始して、夕方16時45分まで、昼食を除きびっしりと講義。60分ごとに10分の休憩があるので、ちょっと伸びをしたり深呼吸をして眠らないように気をつけた。結果は3週間後に郵送されるのだそう。どうぞ受かってますように。

わかっているつもりのことを改めて教えてもらえるのは、有り難いことだ。自分からの目線ではなく、相手ならどう思われるかという目線を常に忘れずにしなさいという講義であったように思う。もうわかっている、自分ならこうする、それが知らず知らず相手を傷つけることになる。今回の研修内容を忘れないようにして利用者さんに接していきたいと思う。

北村博子



# コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ

委員長・田中幸夫

「NALC」および「めざま」として、『コミュニティカフェ（以下、『カフェ』と略します）』を新たに開設していこう、との方針のもと、今年度「委員会」が設立されました。

『カフェ』と総称していますが、集いの場、通いの場、サロンなど、様々なものが含まれます。会場も自治会館や老人憩いの家といったものから、一般店舗の一角、「住み開き」と言われる事務所や自宅の利用など、いろいろあります。ですから、規模も収容人数が数名から数十名とまちまちです。また、内容も喫茶と会話のみ、趣味活動や体操などを含むもの、など多彩です。頻度や時間帯も、月 1 回 2 時間程度から毎日朝から夕方まで、と幅があります。ただ、いずれにしろ、「場所」と運営に携わる「ひと」の確保が不可欠です。

「場所」や「ひと」について、会員の中から手を挙げてくださる方があれば、運営委員会で「めざま」としての取り組み（内容、頻度や時間帯、経費などについて）を具体的に検討、『カフェ』の開設、運営に繋げていきます。

ということで、委員会としましては、会員の皆さん方に『カフェ』のことをもっと知っていただくための「勉強会」開催を計画しています。また、それに先立って、「会報」で情報提供していくことにしました。次号以降、『カフェ』の意義、類型、運営上の留意点などについて、数回にわたって掲載していきます。

どうぞ、次号以降の「会報」を熟読ください。また、できましたら、今後お知らせする「勉強会」に参加いただき、『カフェ』開設にご協力ください。よろしくお願いいたします。

※ 『カフェ』の件で、ご意見・ご質問のある方は、「めざま」事務所まで連絡ください。



## 新入会員 (平成29年1月度)

敬称略

伊藤 真一  
(しんいち)  
伊藤 ますみ  
西石切町

中山 年雄  
(としお)

中山 由利  
(ゆり)

東石切町

どうぞよろしくお願いいたします

## 事務局だより

1. 時間預託活動実績 (12月分) 人数は実人数 サービス利用人数 15人

めざま提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
22人	3人	11人	0人	36人
75点	9点	71点	0点	155点

2. 奉仕活動実績 (12月分)

439点 (内訳 福祉 19点 ナルク活動 420点) 61人

3. 会員の動向

男108名 女224名 合計332名 240所帯 (12月末)

活動会員増強委員会では日頃、市民の方々に「ナルクめざま」の活動を知っていただくよう、広く宣伝活動をしています。お近くに助け合い活動にご興味の方がありましたら、お知らせ下さい。

2017年酉

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(2/16~3/15)

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

会員 募集しています

午前には介護予防  
 午後は楽しい趣味活動  
 昼食は手作りで、おいしくみんな一緒に頂きます  
 一日の基本費用は625円です(趣味の活動によって材料費が別に要るものがあります)

趣味活動とは  
 月曜日 マーじゃん、パソコン  
 火曜日 はがき絵、習字、抹茶、ちぎり絵  
 水曜日 カラオケ、手芸、フラワーアレンジメント  
 金曜日 習字、やさしい話し方、

「街かどデイハウス」  
 ♪みんなでのしも会♪  
 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

街かど講師のご紹介3



今回は、毎月第2水曜日 フラワーアレンジメントの先生 増田啓子さんをご紹介します。華道日本未生流雅号は華友斎、裏千家茶名は宗啓をお持ちです。先生は花嫁修業としてお茶お花を始められ、子育てが終わってから再開し、15~16年前からフラワーアレンジメントが加わっ

従来の生け花は、空間のバランスを考えますが、フラワーアレンジメントは空間を花で埋めるので、多くの種類の花を使うのが特徴だとか。先生は貸農園で自分で栽培した花や、ご近所さんから頂く花木(足らずは購入)を材料にされています。



後列右から二人目が先生

街かどの教室では、今回から生徒さん自身で花器、花を選んでアレンジする事になりましたが、これは皆さんとの長いお付き合いがあり、信頼があるから出来るとの事でした。

普段先生は、ご自宅でお茶を教え、神社での献茶など宗家の行事に参加したり、地元楠根中学校の茶道顧問もされて、とてもお元気に活躍されています。

## 2～3月行事予定表

2月16日～3月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
2	17	金	運営委員会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	17	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
	18	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	18	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
	21	火	ケア委員会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	21	火	総合事業準備委員会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	23	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	24	金	研修委員会	14:00～	めざまめ事務所
	26	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
	27	月	北河内エリア会議	13:30～19:30	交野市ボランティアセンター
	28	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
3	1	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	2	木	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	3	金	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	4	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	6	月	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	7	火	トラブルを防ぐ自転車運転講座	14:00～15:00	めざまめ事務所
	8	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	9	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	9	木	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
	11	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
	11	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	11	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
	14	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	15	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
15	水	心と体の健康勉強会同好会	13:00～14:00	北石切自治会館	

### お知らせ

\*めざまめ20周年記念誌ができあがりました。近いうちにお手元に届く予定です。20年のあゆみがめざまめの今後の飛躍につながりますように。投稿頂いた方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。

\*毎月の会報の写真があまりきれいに印刷できず、印刷機の買い換えなどを検討して頂いていましたが、諸般の事情で会報の印刷は現在のままで行くことになりました。

\*東大阪市主催の「担い手研修」（総合事業サービス従事者養成研修）も順次行われています。とてもよい研修ですので、機会があれば受けてみましょう。

### 編集後記

あちこちで雪が降るほどの寒い日が続いたり、急に温かくなったり、体調管理が難しいですね。家にじっとしていてもダメだし、外に出るのも・・・でも、家の人以外の人とおしゃべりできる機会を毎日持つのは大切なことだそうです。

ウォーキングしたり、犬の散歩、家の前を掃除しているときの声かけ、たくさんできた野菜やお料理のお裾分けに、お掃除ボランティアの時に・・・そんなチャンスをたくさん作りましょう。