

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 3月号 No. 225

参加者
募集
4月11日
(火)

大坂の陣 遺跡を訪ねて 若江岩田の街歩き

めざめ事務所の近辺の街歩きを企画しました。若江岩田は由緒ある地域、歴史再発見の「ぶらぶら街歩き」を楽しみましょう。

日時： 4月11日（火）9時半～12時過ぎまで
 講師： 山本正典さん（悠々塾歴史コースリーダー）
 集合場所： 若江岩田駅前希来里1階階段下 9時15分
 雨天決行します
 持ち物： 水筒など、天候に合わせた持ち物
 参加費： 100円
 申込： 3月末までに、めざめ事務所へ
 電話、ファックス、メールなどで



木村重成像 母は豊臣秀頼の乳母。真田丸の戦いに参加。大坂夏の陣で八尾・若江方面に出陣。墓は大阪府八尾市幸町の公園に。由来する地名として東大阪市若江南町1丁目には「若江木村通」という交差点がある。
webより

2016年度運営委員会から ひとつこと・8

一言ずつ抱負をお伺いしています

監査 西村龍太郎



監査担当の西村龍太郎です。いつの間にか古くなり、年も体も頭も、会員歴も、最も古い部類に属します。“めざめ”の20年余り、何かで関わってきた中で、それぞれの時代の流れに乗せていくことの難しさを感じます。お金が無いのに困った

こともありました。今は社会の変わりの激しさに順応していくのに、代表はじめ運営委員のご苦労は大変です。会員も力を出し合い乗り切り、次の世代にタスキを繋いでいきましょう。

監査 石子充子



平成13年6月に、ナルクめざめに入会し、めざめのこともよくわからない頃の平成14年、15年の2年間会計をさせて頂きました。

それから13年経ち、監査を引き受けることになりました。会員が一人でも多く、行事への参加が増えればと思っております。

(敬称略)

新入会員さん こんにちは

恵原 健一郎 さん

中山 年雄 さん



元気の間、
頑張ります。
園芸などで
願っています。



平成16年から始めた金剛山登山、
現在185回までできており、今年中
に200回登拝をめざしています。

5月頃には頂上の金剛さくら
(やや緑色の花)やカタクリの
花の群落などが見られます。皆
さんとご一緒できればと思って
います。

ケア委員会だより

3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若江岩田地区 (稲葉)	80歳代女性	家事援助(掃除、洗濯、 買い物)話し相手	毎週金曜日 月一回からでも結構です 午後1時半から3時半まで
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

投稿

提供活動に関わって

内田 すず子

退職して数か月経ったころ、知人からの誘いでナルク「めざめ」に入会しました。

家事援助(掃除・洗濯等)の提供活動から始め、高齢者施設に入所している方の話し相手(傾聴活動)もさせてもらいました。並行してケア委員やコーディネーターも経験させてもらいました。それらを振り返り私なりに感じたことを記してみます。

現在サービスを受けたい方(被提供者)に対して、サービスを提供する方(提供者)が少なくまた双方とも高齢になっている状況の中、提供者が数件掛け持ちしている状態です。毎月のローテーションを組むのに少し苦心しました。次月のローテーション表を早めに作成して双方にお渡ししたいのですが、月末になりご不便をおかけしました。

被提供者の方が喜んでくださるのが嬉しくて、時には被提供者の要望を優先することがありました。こんな時はマニュアルに添い基本に立ち戻ることが、提供活動を継続させるコツだと思いました。

私は現在体調の関係で提供活動等は休んでおりますが、出会いました会員の皆さんは私の人生を豊かにしてくださいました。ボランティア活動を通じて友達を作り、趣味や教養を身につけて健康でいきいきと暮らす。これを目指したいと思っています。

コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ（1）

「コミュニティカフェに関する情報提供 その1 会場について」

／委員長・田中幸夫

先月「予告」しましたが、今月から「コミュニティカフェ」に関する情報提供を行っていきます。初回は「会場」についてです。

皆さんは、どんなところを想像されますか。自治会館や老人憩いの家といったところでしょうか。それとも昔から街にある喫茶店のようなところでしょうか。実際には、いろいろあります。空き店舗の利用、店舗の一角を利用、神社の社務所や銭湯（公衆浴場）の利用などなど。自由に発想すると、学校や幼稚園、学習塾など、借用することが可能ならば利用できる場所はいっぱいありそうです。

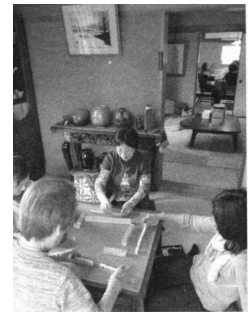
今回、特に紹介したいのは、“**住み開き**”とあって、自宅や事務所を開放して、様々な用途に使用するというものです。

(1)



(1) 写真館を経営していた女性（70歳代）が、毎週金曜日と第4日曜日、「様々な世代の人、地域の人が集まれる学びの場」「写真にまつわる活動ができる場」として、自宅兼元写真館を開放されています。[大阪市福島区]

(2)



(2) ふつうのマンションです。シニア世代の約270人が、ジャズやヨガ、お琴、麻雀、男の料理教室などの講座を開催しています。メンバーのうち約30人が自宅を開放、時にリーダーとして、時に生徒として、互いの家を行き来しています。写真は麻雀教室の様子です。奥の台所グループと手前の和室グループに分かれて雀卓を囲んでいます。[堺市・泉北ニュータウン]

(3)



(3) 一軒家の中の、なんと、たった2畳のスペースで、様々な講座（「カレー学科」「写真学科」「デザイン学科」など）を開設、授業が行われています。[大阪市中央区空堀]

(4)



(4) ニュータウンで、団塊世代を中心に、自宅を開放したアート展（陶芸や鉄アート、絵画やアクセサリー、雑貨や洋服など）や音楽会、上映会が開催されています。時には、写真のような、お庭での手打ち蕎麦の食事会もあります。[広島市佐伯区]

そうなんです。特別なところでなくても、誰かが集まる、通う「場」が会場になるのです。井戸端（会議）、縁台（将棋）なども広い意味の会場でしょう。

会員の皆さま、どこか適当なところがありましたら、「めざめ」事務局までお知らせください（問い合わせもお待ちします）。どうぞ、よろしくお願ひします。

（おことわり） “住み開き”に関する写真と文章は、アサダワタル著「住み開き 家から始めるコミュニティ」筑摩書房 2012発行、のものを使用しています。

東大阪市 市制施行50周年 記念式典に参加して

平井 淑子

市制施行50周年記念ロゴマーク



昭和42年2月1日に、布施・河内・枚岡の3市が合併して東大阪市になりました。その4月から私は、市立幼稚園に勤務を始めました。その時の教え子たち38名は現在55歳です。今でも自分が通っていた幼稚園を訪ねて来たり、年賀状をくれる子も居ます。

東大阪市内の幼稚園5カ所に勤務して退職し、母親を見送ってから、平成17年「めざめ」に入りました。当たり前のように子育て支援をする仲間に入って、11年が経ちます。

入園前の乳幼児とその母親と一緒に楽しい時間を過ごす中で、子ども達の成長する課程を色々見せてもらって幸せを感じました。最近では、小学生の支援もさせて戴くようになり緊張する時もあります。

何を評価して戴いたのか分かりませんが、この度 市制50周年の記念式典（於アリーナ）に招待の案内状が送付されて来ました。

福祉増進功労者として、長年尽力されてきた森田興治さん・地域の公園美化に尽力されてきた伊藤健一さんも参列されていました。

民生委員の大先輩の方々・ボランティア活動を続けておられる方・社会文化の進展に功労のあった方・教育文化振興功労者・市制のさまざまな分野で貢献された個人と団体・・・など、約2000名の方々が表彰されました。



第2部では、関西フィルハーモニー管弦楽団によるコンサートが行われ、クラシックや映画音楽を鑑賞させてもらい、最後につんくみさん作曲の♪東大阪めっちゃ元気な「まち」やねん♪をコーラスの方たちと一緒に歌って ほのぼのとした気持ちで帰らせて戴きました。

今後も自分の健康に気を付けて、どなたかのお役に立てる自分でありたいなあ～と思っています。

事務局だより

新入会員
(平成29年2月度)
敬称略

ふじわら
藤原 フジノ
藤原 安雄
(東石切町)

かも もとかず
加茂 元万
(西石切町)

どうぞよろしくお願
いいたします

1. 時間預託活動実績（1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
22人	3人	12人	0人	37人
71点	8点	66点	0点	145点

2. 奉仕活動実績（1月分）
391点（内訳 福祉 0点 ナルク活動 391点） 62人

3. 会員の動向
男109名 女223名 合計332名 239所帯（1月末）

活動会員増強委員会では日頃、市民の方々に「ナルクめざめ」の活動を知っていただこうと、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

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(3/16~4/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
3	17 金	認知症予防	手芸	街かど
	20 月	祝日(春分の日)		
	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
	29 水	認知症予防	自由の日	街かど
4	31 金	認知症予防	自由の日	街かど
	3 月	認知症予防	パソコン	街かど
	4 火	認知症予防	はがき絵	街かど
	5 水	運動機能向上	カラオケ	未定
	6 木	花見会		東体育館
	7 金	運動機能向上	習字	街かど
	10 月	認知症予防	パソコン	街かど
	11 火	認知症予防	習字	街かど
	12 水	運動機能向上	手芸	街かど
	14 金	運動機能向上	やさしい話し方	街かど

よい食べ合わせ

食材には、一緒に摂ると栄養素の吸収や効果が高まる組み合わせがあります。体によい食べ合わせを紹介します。

マグロやサバ、イワシなどの脂ののった魚と、ニンニクやネギの組み合わせがお勧め！動脈硬化や高血圧や糖尿病の予防にも役立ちます。

刺身で食べるのが望ましいが、手軽に缶詰を使った「サバそぼろ」サバ缶をフライパンに入れてほぐし、みじん切りの長ネギ、すりおろしたニンニク、ショウガ少々を入れ火を通し、しょうゆとみりん少々で調理する。おためし下さい。

「街かどデイハウス」
♪みんなであいのしき会♪
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 101, 102号

街かど講師のご紹介4



今回は、「はがき絵」の先生、内田双葉さんを紹介いたします。第1火曜日と第4金曜日に教室があります。街かどの部屋に入ると、山茶花、椿、千両、万両、クリスマスローズ、桜草など季節の花が、小さな器に入っています。

「はがき絵」は、小さな絵を水彩色鉛筆で仕上げる事で、何よりも観察が重要とのこと。上手く書こうと思わず観察する事に集中します。最初エンピツで書き出したものが、先生の指導のもと一時間後には見事に絵になってハガキに現われます。小さな花をじーっと観察していると気持ちぐやさしく温かくなってきます。

先生は、「めざめ」ができた頃にあったボタニカル絵画教室の池阪さんに教わり、以来ずっと絵を描かれていて「好きで描いてるの」とおっしゃいます。先生の毎日は朝6時20分のテレビ体操から始まり、新聞を読む、家の周り庭の掃除からその日の予定に。筆文字、消しゴムハンコ、油絵、お花の習い事の他、編み物をしたり、ふれあいサロン「紙ふうせん」に参加したりとても忙しく過ごされています。

お詫びと訂正
 先月号のフラワーアレンジメントの
 開催日は第3水曜日でした

3～4月行事予定表

3月16日～4月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
3	16	木	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	未定
	18	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	21	火	ケア委員会	10:00～12:00	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
	25	土	総合事業準備委員会 勉強会	13:30～15:30	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
	28	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	31	金	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
4	1	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	3	月	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	5	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	6	木	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざまめ事務所
	8	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
	8	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
	8	土	やまなみ地区ふれあい交流会	9:30～12:00	東体育館
	10	月	臨時運営委員会	13:30～15:00	めざまめ事務所
	11	火	歴史再発見ウォーキング	10:00～12:00	若江岩田駅前集合
	11	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	12	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	13	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	13	木	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
	15	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所

	めざまめから訪問型助け合いサービスへの参加人数21名にて東大阪市へ申請致しました。	
	つきましては、4月1日からどのような手順で活動するかなど疑問に答えるため、勉強会を	
	3月25日(土)13時30分より「めざまめ事務所」にて開催いたします。	
	応募された皆様のご参加をよろしくお願い申し上げます。	
	めざまめ訪問型お助け隊委員会(旧名:総合事業準備委員会)北村憲正	

お知らせ

ご寄付頂きました。ありがとうございます

*IHプレート 1台 木下澄江さんより

*小型電気ストーブ 1台 匿名

*次年度の計画案、予算案を出して審議する時期となりました。4月10日には臨時運営委員会があります。

*めざまめ総会は、6月24日土曜日を検討中です。
(ナルク本部の総会は、5月23日予定)

編集後記

3月には、自転車講習会 4月には、若江岩田の待ち歩き・・・楽しいこと、勉強したいことなどこんな企画があればいいなあというご意見お待ちいたします。一緒にやってみませんか。広報委員会では、一緒に企画運営、編集してみたい方を募集します。申込は広報委員会メールまで
mezame-nalc@excite.co.jp