

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 5月号 No. 227

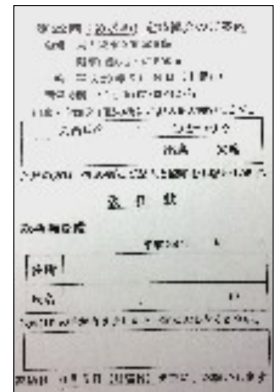
6月24日（土）第22回「めざめ」定時総会のご案内

めざめの定時総会を下記の通り開催いたします。奮ってご参加下さい。
 出欠はがき（右下）を一緒にお届けします、6月5日が締め切りです。なお、6月1日より通常はがきの料金が10円上がりますので、5月末までに投函願います。
 欠席の場合は委任状に署名、捺印をお忘れなくお願いいたします。

記

日時 平成29年6月24日（土）10時開会
 場所 東大阪市立東体育館 3階大会議室
 近鉄奈良線 瓢箪山駅北へ約650m

内容 第一部 定時総会 平成28年度報告、平成29年度計画案ほか
 昼食（めざめが用意いたします）
 第二部 講演会 「緩和ケアについて（仮題）」
 講師 枚岡在宅緩和ケア研修会 森田愛子さん



（事務局）

5月27日（土）「新入会員研修会」開催のご案内



ご入会頂いた会員の皆様に対してナルクのシステムのご説明をさせて頂き、ご意見、ご希望などもお聞きしながら歓談できればと考え、下記要領にて開催させて頂きたくご案内申し上げます。

尚、すでに説明会にご出席頂いた方々でもご参加頂き、ご意見頂戴出来ればありがたく思います。

また、研修委員の方々は出来るだけご出席頂けますようご配慮申し上げます。

記

日時： 平成29年5月27日（土）午後1時30分～3時30分
 場所： めざめ事務所
 講師： ナルク本部 事務局長 西村順子氏
 申込： めざめ事務所 電話・FAX 06-6724-3114

研修委員会 担当 伊藤健一

ケア委員会だより

5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1回からでも結構です 午後1時30分から3時30分まで
②若江岩田地区 (菱江)	70歳代女性	家事援助	提供者と相談させていただきます

投稿

こんな時はどうすれば いいでしょう

(質問) 先日、近所の1人住まいの男性が亡くなりました。新聞や牛乳が何日もたまり、配達屋さんが通報されたそうです。

私が外出から家に戻ったのは、午後の1時で4人の警察官が立っていました。その方は近所とのつきあいもほとんどないため、すべてが片付いたのは、午後の7時過ぎでした。普段からどういう手続きをしておいたらいいのでしょうか。(H.U)

(お返事) 独り暮らしで、親族や近所などと普段から連絡をしないような方ですと、警察でも勝手に家に入ることはできませんので、家の中に入るための連絡に時間がかかります。

高齢の独り暮らしの場合、私たちができることは、自分の地域の福祉事務所に連絡して、もしもの時のために、連絡するようなブザーやペンダントを無料(非課税世帯の場合)で貸してくれます。申請書は福祉事務所にあります。取りに行けない方には郵送もしてくれます。

ただし、固定電話があること、30分以内に駆けつけてくれる協力員を2名探しておくことなどが必要になります。普段からご近所とコミュニケーションしておくのは大切です。

参考資料

対象者

東大阪市内に居住し、居宅に電話が設置され、近隣2名の協力員を用意でき、さらに第1通報先を市が委託する受信センターとする次の方

- (1) おおむね65歳以上のひとり暮らしの人
- (2) おおむね65歳以上の寝たきりの人、またはこれに準ずると市長が認めた人を含む65歳以上の人のみの世帯
- (3) ひとり暮らしの重度身体障害者等
- (4) 同居する者が就労・就学またはやむをえない事情により外出するため、昼間または夜間に上記の(1)~(3)のいずれかに該当する状態になるもので、次の(ア)または(イ)のどちらかに該当する者。

(ア) 上記の状態になる頻度が1週間のうち4日以上、かつ1日6時間程度の世帯。

(イ) 市長が必要と認める世帯。

申請・問合せ先

(東地区) 東福祉事務所高齢福祉係
(住所) 〒579-8054 南四条町1-1
(電話番号) 072-988-6617

(中地区) 中福祉事務所高齢福祉係
(住所) 〒578-0941 岩田町4-3-22-300
(電話番号) 072-960-9275

(西地区) 西福祉事務所福祉課高齢福祉係
(住所) 〒577-0054 高井田元町2-8-27
(電話番号) 06-6784-7981

お問合せ

東大阪市 福祉部 高齢介護室 高齢介護課
電話: 06(4309)3185
ファックス: 06(4309)3848

コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ（3）

あらためて

「コミュニティカフェ・勉強会」の日程をお知らせします

第1回目 … 5月26日（金） 第2回目 … 6月6日（火）

いずれも、ナルクめざめ・事務所にて、午後1時30分～3時です。

※ おことわり…第1回目・第2回目の内容は同じものを予定しています。
いずれかにご参加ください（2回とも参加くださっても差し支えありません）

当日参加も可

コミュニティカフェに関する情報提供 その3

意義について／委員長・田中幸夫

今回は第3回目「意義」についてです。「内容」をどうするか、という点で抑えておかなければならないポイントです。

皆さんご存知のように現代の日本は少子高齢社会です。85歳以上の方の3人に1人は介護を要するといわれています。その85歳以上の方、大阪府では今後3倍になると予測されています。そのような状況のなか「コミュニティカフェ」は、地域のつながり、支え合いの核になるものとして期待されています。

いつもの参加メンバーが来られない、そんな時、そのまましておくのではなくて、電話するなり家を訪問するなどして安否を確認する、そのようなつながりが望まれます。人と人とのつながりができると、自然に助け合いの気持ちが生れます。ゴミ出しなどちょっとしたお手伝いをお互いに行えるようになるかもしれません。その始まりが「コミュニティカフェ」なのです。

ですから「コミュニティカフェ」は、お茶を飲むだけの場、プラス手芸など好きなことや楽しいことをする場で始めていいのですが、将来的にはつながり、支え合いの場になることを目指していきたいものです。このような活動は、私たちNALCのボランティア精神に通じるものです。

第2回目に書いた、参加者を増やすために、つなぎ止めるために、「内容」に四苦八苦するのではなくて、参加メンバーとともにいっしょに「コミュニティカフェ」をつくりあげていく、そういった姿勢が重要です。



でも、急ぎすぎはよくありません。参加者に押しつけようとする、引かれてしまいます。そこは時間をかけて、ゆっくりじっくり育んでいく、そのような配慮や工夫が欠かせません。

「場所」と「ひと」を確保することができれば、「内容」はあまりむずかしく考えないでとりあえずスタートする。そして、あとはつながり、支え合いを目指して、みんなで考えていけばよい、が今回の結論です。

今回は、経費に関すること（総合事業のことを含めて）に触れることにします。

「勉強会」参加申込、意見や感想、「場所」や「ひと」の情報は、「めざめ」事務所までお願いします（問合せもお待ちします）。どうぞ、よろしくお願いします。



総合事業進捗状況

東大阪市の介護予防・日常生活支援総合事業

船出即エンスト状態か

市政だよりによれば4月1日より開始したようです。東大阪市内で「総合事業の事業対象者」が何人認定され、サービスを開始されているのか詳しい情報はありませんが、私の石切地区の地域包括支援センターよれば、8名の該当者が認定されているようです。しかしながら、めざめ訪問型お助け隊への依頼は4月27日の時点でゼロです。

もし、めざめが訪問型生活援助サービス（いわゆるサービスA類）に参画していたら、利用者の少なさを嘆き、支援センターに認定者の紹介を催促し、利用者確保に（競争相手も多いでしょうから）必死になっていることでしょう。

市の当初の説明では、総合事業に参画する会社、団体についての名称、所在地など公表するとのことでしたが、未だ公表されていませんから、単なる遅れなのか、少なくとも訪問型助け合いサービス（サービスB類）について言えば、利用者不足によるエンスト状態だと思われる。

私の解釈では、介護保険制度から介護予防制度の一部を取り出して総合事業の給付に切り替えた、サービスB類が最終のセフティーネットという考えからすると利用者がいないことは、喜ばしいことと思います。しかし、そうではなく、地域包括支援センターが把握しきれない利用者となるべき人々が居られるなら努力してもらわなくてはなりません。私たちは既にお待ちしているのですから。



(注) サービスAとB類と表示したのは、東大阪市の訪問型生活援助サービスや助け合いサービスが一般で表現されているAやBと違うため、類似しているとの意味を持たずため私が勝手に付けたものです。

めざめ訪問型お助け隊 北村憲正

レポート 六坂の陣・遺跡を訪ねて 若江岩田の街歩き

めざま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」を楽しみました。

平成29年4月11日（火）朝からあいにくの雨だが雨天決行。今回の講師は、悠々塾歴史コースリーダーの山本正典さんと後藤さん。

参加者は少ないが、鏡神社で神主さんからびっくりするような大事なものを見せて頂くことができたのは幸運な出来事だった。



山口重信の墓

若江岩田駅に9時15分集合して、9時30分に出発。山本講師からいただいた案内図に従って進む。

- ① 飯島三郎右衛門墓
- ② 道しるべ
- ③ 長沢辻地蔵 舟形の後背に地蔵菩薩立像が半肉彫り
- ④ 山口重信墓

⑤ 木村重成墓

川を隔てた八尾側の公園内にある。今回は雨に濡れた桜もまだまだきれいだった。



木村重成や家臣の墓がある公園になっている

⑥ 十三街道道しるべ

⑦ 若江鏡神社



（重要文化財）
大伊弉槌大神
（おおいかづちのおおかみ）、
仲哀天皇、神宮皇后がまつられているそうです。
昔、雷を落と

して神様にしかられた雷さんは、もう今後は雷を落としませんとの約束手形を押したとの言い伝えがあり、その爪痕のある石を見せて頂いた。



その後、600巻あるという大般若経の第1巻と600巻を見せて頂いた。



⑧ 連城寺 木村重成はイケメンだったそうで、その肖像画がある



⑨ 木村重成陣屋跡



像の前で、めざまのイケメンたちの集合写真を一枚。

小雨の中の散策は、しっとりと落ち着き、空気も澄んでいて、幸せな気分が過ごすことができました。





街かど 花見会

「みんなでののしも会」



去る4月6日 桜の花が七分咲きの頃、東体育館で街かどお花見会が開催されました。

40人程が参加され、東消防署の職員さんのお話しの後、歌声喫茶コーナーでは皆で歌を唄いました。曲目四季の歌では手話を交えて歌うことに。お昼のお弁当のあともゲームがあり、楽しい一日になりました。(酒井)



	スケジュール
10:00	開会
10:05	講演 東消防署員の皆様
11:10	歌声喫茶コーナー プチアルマ、番城様
12:10	昼食
13:00	桜鑑賞 館内から
13:30	ゲームほか 沖縄宮古民謡を踊る
15:00	ティータイム
15:30	閉会

「孤立死」のDVDを貸し出します

昨日までは他人事...でも明日は自分の姿かもしれない



めざめが「地域支え合いナルクモデル市」に指定され、2013年2月10日に、東大阪市イコーラムホール（希来里）にて、「孤独死はしたら防げるか」というテーマで講演会を行ったことがありました。これから大事なことは、包括支援センターを核にコミュニティネットワークを作ることだということでした。

問題は、独り暮らしで「自分は大丈夫だ」と周りの意見に耳を貸さず孤立している方です。それでは惨めな最期になりますよというDVDが事務所にあります。一度見たい方は事務所までお知らせ下さい。

担当 松尾

事務局だより

1. 時間預託活動実績 (3月分) 人数は実人数 サービス利用人数 13人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
14人	3人	12人	3人	32人
75点	10点	81点	4点	170点

2. 奉仕活動実績 (3月分)

455点 (内訳 福祉 30点 ナルク活動 425点) 69人

3. 会員の動向

男110名 女223名 合計333名 240所帯 (3月末)

2017

街かどデイハウス



だより

電話 072-980-7040

“柔軟な体を保つ”

筋肉：動かす：温める
寒い冬は、じっとしていたかったですね。しかし、動かないでいると、体の柔軟性がどんどん失われ、カチコチになっています。体を柔らかく保ち、しなやかに動けるコツを紹介しましょう。

最大の原因は運動不足!!!
筋肉は動かさない状態が続くと衰えて柔軟性がどんどん失われる。入浴はシャワーで済まらず湯船につかる。おなかや下半身を冷やさない服装をする。すりおろしたショウガを入れた紅茶を一日3回位飲む事等をお勧めします。

【体の硬さを調べる主な項目】

- * 前屈すると指先が床につかない。
- * 30分以上正座できない。
- * 四十肩や五十肩になったことがある。
- * 平熱が36度2分以下。
- * 運動不足だと思う。
- * 肥満気味。

街かど講師のご紹介6
パソコン



パソコン教室四字熟語答
青天白日、破顔一笑、勢力伯仲、
千軍万馬、深謀遠慮

催し物のご案内(5/16~6/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所		
	午前	午後			
5	16	火	認知症予防	抹茶	街かど
	17	水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
	19	金	運動機能向上	手芸	街かど
	22	月	認知症予防	パソコン	街かど
	23	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	24	水	運動機能向上	手芸	街かど
	26	金	運動機能向上	はがき絵	街かど
	29	月	認知症予防	パソコン	街かど
	30	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	31	水	運動機能向上	自由の日	街かど
6	2	金	運動機能向上	習字	街かど
	5	月	認知症予防	パソコン	街かど
	6	火	認知症予防	はがき絵	街かど
	7	水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
	9	金	運動機能向上	朗読	街かど
	12	月	認知症予防	パソコン	街かど
	13	火	認知症予防	習字	街かど
14	水	運動機能向上	手芸	街かど	

今回は、街かど4月から6月、10月から12月の月曜日にあるパソコン教室の講師 佐野俊雄さんを紹介いたします。

先生は、平成20年ナルク入会后、平成25年からめざま事務局長を担ってくださっています。長年、食品衛生監視員として大阪市に奉職され、職務上パソコン操作が必携で技能を習得されました。

街かど教室では、ワードとエクセルを使いチラシ、地図、家計簿などを作ることで、勉強していきます。パソコンに興味を持つこと、怖がらないで操作してみることに慣れることが大事なので、授業中頭の体操を兼ねて四字熟語の穴埋めをします。例えば青□白日、破顔一□、勢力伯□、千□万馬、深謀□慮など、生徒さん同志ワイワイガヤガヤ楽しめます。

(答えは右下)

わからない事が出来るようになると嬉しいもの。認知症予防になるかも……。とにかく先生いわくパソコンを操作する事が重要とのことでした。

5～6月行事予定表

5月16日～6月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
5	16	火	ケア委員会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	17	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	18	木	5月運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	19	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	20	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	23	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	25	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	26	金	コミュニティカフェ勉強会(初)	13:30～15:00	めざまめ事務所
	27	土	新入会員研修会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	31	水	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
6	3	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	5	月	習字同好会	13:30～15:30	めざまめ事務所
	6	火	コミュニティカフェ勉強会	13:30～15:00	めざまめ事務所
	7	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざまめ事務所
	8	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざまめ事務所
	8	木	街かど委員会	14:00～16:00	街かど事務所
	10	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
	10	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
	10	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	13	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざまめ事務所
	14	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
	14	水	めざまめ訪問型お助け隊委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	15	木	6月運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所

めざまめのホームページは毎月更新されています

最新の「めざまめ会報」、行事予定、ちらし、各種マニュアルなどが掲載されています
左がめざまめのホームページです
<http://mezame123.sakura.ne.jp>

編集後記

あとはのんびり暮らすんだと思っても、高齢者を取り巻く環境は厳しさを増すという。自分の立ち位置を確認するには、無料で参加できる研修会、講演、勉強会は有り難い。気軽参加しましょう。そして、わからないことどんどん質問しましょう。

*** 記事募集・広報委員募集**