

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 6月号 No. 228

再掲 6月24日（土）第22回「めざめ」定時総会のご案内

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
 有料駐車場あり

内容 第一部 10時 開会の言葉、代表挨拶、来賓挨拶
 議長選出
 平成28年度報告、質疑応答
 平成29年度計画案、質疑応答
 議長降壇 閉会の挨拶
 昼食（めざめが用意いたします）



第二部 13時 講演会 テーマ「健康寿命をのばす暮らし方」
 講師 枚岡在宅緩和ケア研究会 森田愛子さん

めざめ愛唱歌「手のひらを太陽に」
 ビンゴゲーム（賞品あり）
 閉会の言葉

NALC(ナルク)の会員には

ナルクの会員は3種類、ナルクの総会にも参加できる資格のある正会員、提供や利用のできる一般的な活動会員、提供や利用はしませんが趣旨に賛同して寄付をしていただけの賛助会員があります。

- *ナルク正会員 10000円/年
- *ナルク活動会員 3000円/年
(夫婦の場合も同じ)
- *賛助会員 団体 1口 10000円/年
(何口でもOK)
個人 1口 5000円/年

めざめ賛助会員のご紹介

- ◎社会福祉法人 春光園（横枕）
- ◎有限会社 ノーマルライフ（吉田）
- ◎株式会社 中和会（小阪、御厨東）



ナルクの理念
 自立
 奉仕
 助け合い

NALCの運営費は、特定の団体に偏らず、会員の年会費とNALC活動に賛同した民間諸団体からの寄付金、助成金とNALCの目的に添った事業収入で賄っています。

めざめ拠点収入には、交付金（本部から）、賛助会費、チャリティバザー収入、運営寄付金（時間預託など）、助成金 事業収入（街かど）などで、事務所経費をまかなっています。

レポート 「新入会員研修会」

平成29年5月27日(土) 午後1時30分～3時30分、めざま事務所において新入会員研修会が行われました。講師としてナルク本部から事務局長 西村順子氏にお出でいただき、わかりやすくナルクの活動について説明いただきました。

ナルクの時間預託マニュアルと奉仕活動マニュアルのパンフレットが配布され、また、詳しくパワーポイントによる説明があり、見ることにより理解が深まりました。



ナルクの理念

- 自立＝いつまでも健康で、精神的に自立し「質の高い」人生を送る
- 奉仕＝ボランティアを生き甲斐にし、社会と人に貢献する
- 助け合い＝会員相互が時間預託制度で助け合い、生活を豊かにする



ナルクの活動

- 時間預託 (会員同士の助け合い)
- 奉仕 (会員外への活動)
- 親睦サークル (同好会など)

質疑応答では、時間預託についての疑問も出されましたが、まずは会員同士の助け合いをより深めていくことが、私たち一人一人にできることだと、思いを新たにしました。

研修委員会

ケア委員会だより

6月 提供者募集

月1回からで結構です。めざま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
③若江岩田地区 (稲葉)	70歳代女性	家事援助	提供者と相談させていただきます

ケア委員会からのお知らせ

- *今年度の「新入会員研修会」は、研修委員会の担当にて、
5月27日(土)に開催されました。
- *今年度中に「バザー」開催を5年ぶりに計画しています。

コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ（４）

コミュニティカフェに関する情報提供 その４

経費について／委員長・田中幸夫

今回は、第４回目「経費に関すること」についてです。実際に開設・運営する際に避けて通ることのできない課題です。

第１回目の「会場」、第２回目の「内容」が関係してきます。まず「会場使用料」です。“住み開き”で、自宅等を使用するのであれば特別な経費は不要です（光熱費等は一定額の計上が必要でしょう）。しかし、どこか別に会場を借りるということになれば当然費用がかかります。会場の立地条件や広さによって金額はマチマチでしょう。

次に、飲み物（コーヒーなど）を提供するのであれば、食器類、コーヒーメーカーなどの「①機材・道具類」、豆、砂糖、ミルクなどの「②材料費」が必要です。いずれも高級品でなければ、多めに見積もっても、①は２～３万円程度、②は１杯あたり３０～５０円程度で収まるのではないのでしょうか（レギュラーコーヒーにこだわらず、インスタントで済ます、という考え方もあります）。

他にも、様々な「内容（活動）」を提供するのであれば、それに応じた備品の購入費用、消耗品費用が必要になってきます。

「飲食」ということになれば保健所との関係が気になります。先日、東大阪市保健所・食品衛生課に確認したところ、保健所に届け出て「食品営業許可」を要するのは、「営利あるいは非営利」がポイントではなく、「調理作業の有無」と「対象が特定多数あるいは非特定多数」がポイントだということでした（非営利であっても、不特定多数を対象とする場合は届け出が必要ということです…立入り検査や手数料、食品衛生責任者資格の取得が必要となってきます）。

ですから、飲み物のみの提供で調理作業はしないこと、「サロン」利用を何らかの会員制（氏名、住所などを把握）にして特定の人だけを対象とすること、を明確にすることが適当と考えます（保健所への届け出は不要となりますが、食中毒などへの注意は当然行っていかなければなりません）。



また、市の社会福祉協議会が扱っている「ボランティア保険（行事保険）」も検討課題ですが、詳細は割愛させていただきます（NALC会員は、全員、別の「ボランティア保険」に加入済みです）。

なお、人件費については、運営に携わるNALC会員の活動の扱いについて、経費全体のことと併せて、運営委員会等での確認が必要と思われます。

上記の支出を合計したうえで、利用料金の設定（コーヒー１杯をいくらにするのか、など）となります（NALCからの持ち出しは、避けなければなりません）。

東大阪市で今年４月から始まった「総合事業」についても触れるつもりでしたが（大東市は昨年４月から開始）、紙面の余裕が無くなりました。次回「７月号」では、「総合事業」の説明、全体の「まとめ」を行い、連載を締めくくりにします。

「コミュニティカフェ・勉強会」を、5月26日（金）、6月6日（火）に開催しました。ご希望があれば、第3回目を開催します。ご用命ください。

「勉強会」開催希望、意見や感想、「場所」や「ひと」の情報は、「めざまめ」事務所までお願いします（問合せもお待ちします）。どうぞ、よろしくお願ひします。



コミュニティカフェ勉強会 報告

5月26日（金）13:30からめざまめ事務所にて、コミュニティカフェ推進委員会の田中委員長による第一回目の勉強会が行われた。めざまめの会報の3月号から4月号、5月号に毎月情報提供されている「会場」「内容」「意義」「経費」（6月号予定）「総合事業」（7月号予定）についてのより詳しい勉強会が開催された。主な内容は次の通り

1、会場

自治会館・老人憩いの家・喫茶店・銭湯・公民館・リージョンセンター・ボランティア団体・学校・学習塾・・・

住み開き（自宅や事務所の開放）

2、内容

- *地域の文化教室
- *介護予防に焦点を絞る
- *何も用意せずお茶を飲み仲間が集うだけ
- *上記の複合型
- *提供側でなく利用側が決定する方法

3、意義

地域の繋がり・支え合いの核になるものとして期待されている

「きょうよう」（今日用事がある）

「きょういく」（今日行くところがある）

4、経費

会場使用料、機材・道具、人件費、その他

5、総合事業

東大阪市では、平成29年4月より開始されている、自治体の責任で作る介護に関する新たな仕組み（経費と補助金を比べて低い方が支給される）

6、まとめ

- ・いろいろな形がある
- ・地域の中で「社会的孤立」を防ぐことができる
- ・「出番」と「役割」がある
- ・共に助け合い・支え合う、互助の役割・機能がある
- ・絆や共感が生まれ、地域力を強めていく
- ・地域のセーフティネット、官民協働の「公共事業」
- ・「新しい総合事業」の要であり、土台となる



パワーポイントによる事例の説明はわかりやすく、こんな形のサロンでもいいんだということを感じることができた。参加人数は多くはなかったが、質問も多く出され活発な勉強会となった。

どんな場所でもどのようなことをしていくのかによって経費などは違ってくるが、総合事業としていくにはクリアすべき問題があり、経費を限りなくゼロに近づけるような工夫が求められると思う。まずは、信頼できる友達と一緒に集いあい、計画を話し合うところから始めていくのがよいように思われた。（き）

ゴミ処理場を見学して

▲東大阪都市清掃施設組合 第五工場は、平成29年3月15日に「第五工場(ごみ焼却施設)」及び「粗大ごみ処理施設」が竣工しました。

本施設は、昭和50年に竣工した「第三工場(ごみ焼却施設)」及び「破碎工場(粗大ごみ破碎施設)」が稼働後40年以上を経過し、経年的な老朽化が進んだことから更新された施設です。新たにごみ焼却時の余熱を利用した発電設備を設置したほか、エコマイザ、触媒脱硝設備などの設置により、環境負荷の低減に努めています。

また、施設には防災用品や非常用浄水装置を備え、洪水・地震などの大規模災害発生時に、周辺住民の一時避難場所として機能できる施設となっています。(ホームページより)



東大阪市と大東市の
マスコットキャラクター
トライくんとダイトン



ラグビーボールをイメージした新しい建物を見学できるらしいと聞いて、さっそく申し込む。二人だけの見学にも丁寧な説明。プラスチックの受入施設も見学すると、所要時間は約1時間半。普段からゴミに関心を持っていると言いがたいが、作業している人々を間近に見ることによって、きっちりと分別して出すべきなんだと改めて思う。

東大阪市都市清掃施設組合というのは、東大阪市(約50万人)と大東市(約12万人)が共同管理している特別地方公共団体だそう。24時間2交代制で稼働している。

新しい施設のシステムは最新で安全面やエコに充分配慮されている。ゴミの容積は20分の1に、重さは5分の1の灰になり埋め立て地に利用される。ゴミを燃やすときに出る熱で、蒸気を発生させ発電機を廻して電気を作っている。発電の余剰電力は関西電力に売電されている。

ペットボトル減容施設では、ペットボトルのふたを人間の手ではずし分別されているのを見て、申し訳ない気持ちになった。

「ペットボトルは資源です」という言葉に感動。ゴミの収集作業やペットボトル施設などは、専門の業者に委託しているとのこと。毎朝、走り回って収集してくれる若い人たちに感謝。
(H. K.)



ペットボトルのふたを取って
汚いものを取り除く作業

見学希望の場合は下記の要領で

■見学日時：月～金(祝日を除く) 9:00～11:45 13:00～16:00

ただし、対応可能人数をオーバーしたときや、設備の点検整備の期間などは見学をお断りすることがありますのでご了承ください。

■申込方法

電話にて下記の申込先まで予約していただき、ごみ処理施設見学申込書を郵送またはFAXで送付して下さい。希望日の1週間前までに予約して下さい。

見学の予約は先着順となります。

■注意事項

見学については、必ず事前に申し込みをお願いします。

■申込先

東大阪都市清掃施設組合 管理課 計画調査係

電話 072-962-6021 FAX 072-962-6125

〒578-0921 東大阪市水走4丁目6-25



発電する方法を遊びながら体験



インターネットで
「絵で見る工場見学」ができます

めざま訪問型お助け隊の皆様へ

東大阪市ホームページに訪問型助け合いサービス指定グループとして5月17日正式に「めざま訪問型お助け隊」が掲載されました。東大阪市では、めざま以外では3グループのみです。御厨（意岐部中学校区、英田小学校区）、昭和町（縄手・縄手北中学校区）、小阪（八戸の里・八戸の里東・小阪・意岐部小学校区）です。

めざまの活動対象地域は、石切・枚岡・孔舎衛・縄手北・池島・英田・新喜多・意岐部・楠根・小阪・若江中学校区となっています。

各メンバーの活動対象地域の包括支援センターへの挨拶廻りを取りあえず、隊長単独で開始いたしますのでご連絡申し上げます。

訪問先は 右記のとおりです。5月中に廻り終えたいと思います。

隊長 北村憲正

活動対象地区	地域包括センター名
石切	布市福寿園
枚岡	千寿園
孔舎衛	ビオスの丘
縄手北	福寿苑
池島	池島
英田	アーバンケア島之内
新喜多	アーバンケア新喜多
意岐部	サンホーム
楠根	アーバンケア稲田
小阪	ウェルディ八戸ノ里
若江	アンパス東大阪

ナルクの移送サービスについての確認事項

2006年に改正された道路運送法により、タクシー事業の許可を受けずに、金銭授受（預託点数も含む）を伴う送迎サービスをすることは、白タクとみなされ、禁止されています。そこで、ナルクの場合は、実際に自動車に乗って送迎している時間とそれ以外の時間に分けて次のように対応しています。例えば、病院の送り迎えの場合

◎自動車で送迎している時間に対して＝無償とし、利用者との間の預託点数の授受はありません。*ただし、提供者には事務局から預託点数が付与されます。ガソリン代のみ実費*1km50円を利用者から徴収し、30円は提供者へ、20円は事務局への寄付として扱います。

◎病院での介助・待機時間に対して＝利用者との間で預託点数の授受があります。点数を持たない会員の場合は寄付をお願いしています。（病院や施設への往復などのように本当に困っている場合のみ受けます）芦屋機関紙より転載

事務局だより

1. 時間預託活動実績（4月分） 人数は実人数 サービス利用人数 14人

めざま提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
23人	2人	15人	1人	41人
90点	6点	76点	1点	173点

2. 奉仕活動実績（4月分）

413点（内訳 福祉 30点 ナルク活動 383点） 71人

3. 会員の動向

男110名 女224名 合計334名 241所帯（4月末）

4. 地域別会員数

やまなみ地区 162人 若江岩田地区 90人 ゆめ地区 68人
大東地区 8人 その他 6人

*移送サービスのガソリン代変更について

現行の1km30円のガソリン代が、めざま総会後の6月25日より、1km50円となります。ご理解いただきますようお願いいたします。

新入会員ご紹介

（平成29年5月末）

敬称略

境井 阿佐子
さかい あさこ

（東石切町）

どうぞよろしくお願
いいたします



2017

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(6/16～7/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所		
	午前	午後			
6	16	金	運動機能向上	手芸	街かど
	19	月	認知症予防	パソコン	街かど
	20	火	認知症予防	抹茶	街かど
	21	水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
	23	金	運動機能向上	はがき絵	街かど
	26	月	認知症予防	パソコン	街かど
	27	火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	28	水	運動機能向上	手芸	街かど
	30	金	運動機能向上	自由の日	街かど
7	3	月	認知症予防	マーじゃん	街かど
	4	火	運動機能向上	習字	街かど
	5	水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
	7	金	認知症予防	習字	街かど
	10	月	認知症予防	マーじゃん	街かど
	11	火	運動機能向上	習字	街かど
	12	水	運動機能向上	手芸	街かど
	14	金	認知症予防	朗読	街かど

街かど講師のご紹介7
話し方と朗読
坂谷節子さん

今回は、第2金曜日にある「話し方と朗読」の講師 坂谷節子さんを紹介いたします。先生は街かどデイハウス「みんなであたのしみ会」の代表であり、NALC東大阪大東拠点「めざめ」創設時のメンバーでもあるので、当時のお話しも伺うことができました。

そもそも「話し方」との馴れ初めは、市民会館で開催されていたカルチャースクールで、初級中級上級インストラクター講師へと進まれました。そのカルチャースクールの先生だった仲西正幸さんがNALCの高畑会長と企業の労働委員長つながりで、NALCの理念、時間預託制度に共感され、NALC拠点拡大活動とかさなり、東大阪に拠点ができました。

今街かど教室では、年をとると耳、歯が弱ってきて話づらくなるので、初めに口の体操をして、聞きづらくないようハッキリ話すことを心掛け、ひとりずつその日持ち寄った本を読んで勉強しています。しゃべった事は取消できないので、自分の思っていることを誤解されないで伝える表現が最も肝心。

先生は、肌艶もよく見るからにお元氣そうなので、秘訣みたいなものは？とお聴きすると、「何でも前向きに考える。嫌な事は忘れる、いうならばケ・セラ・セラ(なるようになる)やね」との事



お問い合わせ 電話 072-980-7040

あなたの”安心“ 健康寿命をのばそう～

骨折は転倒によるものが多い。寝たきりになりやすいのは大腿骨の骨折で8割以上が転倒によるものだという。転倒は筋力とバランス感覚がおとろえる事で起こりやすい。転倒を予防出来れば健康寿命をのばすことにもつながる。

スクワットや片足立ち等有効で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも転倒予防にも役立つ。感覚機能も一緒に鍛えるには、五感を使って体を動かすといい。音楽に合わせて体を動かすリズム運動やボールゲーム等楽しみながら出来る内容であれば、お年寄りも楽しく続きそうですネ。さあ、鼻歌まじりに、手、足、を伸ばしましょう。

6～7月行事予定表

6月16日～7月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
6	16	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
	20	火	ケア委員会	10:00～12:00	めざめ事務所
	21	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	22	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
	22	木	事務局 総会資料印刷	10:00～12:00	めざめ事務所
	24	土	第22回めざめ総会	10:00～15:00	東体育館
	25	日	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざめ事務所
	27	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
	30	金	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
7	1	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
	3	月	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
	5	水	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	6	木	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	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	めざめ事務所
	8	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	11	火	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所
	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
	12	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	13	木	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
	13	木	街かど委員会	14:00～16:00	街かど事務所
	15	土	卓球同好会	10:30～15:00	めざめ事務所

おしらせ

* 8月のお盆休みは次のとおりです
8月13日(日)～8月16日(水)

* 事務所移転プロジェクトチーム発足
事務所経費を抑えるために、事務所移転を考えることとなりました。5月の運営委員会で決定し、堂前代表を含む6名で移転先を探しています。6月の運営委員会では、移転先が決定される予定です。移転時には皆様のお手伝いをお願いいたします。



編集後記

6月24日は、めざめの総会がある。良きにつけ悪きにつけ、1年間の歩みが現れる。めざめ発足当時の20年前には介護保険ができる前だったので、時間預託の考え方は何より有り難いものだった。何年かごとに介護保険の制度が改正され、時間預託の活動の場が少なくなってきたのだろうか。人口構成も変化し、同じことを繰り返すだけの組織では、生き残っていくことができない。未来を見据えて前へ進んでいくしかない。

* 意欲ある広報委員を募集しています