

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  
〒579-8027 東大阪市東山町14-16-105  
TEL, FAX 072-975-5039  
E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp  
ホームページ http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東 8月号 No. 230

## 8月11日（山の日）事務所を移転

新住所 東大阪市東山町14-16-105号（田村荘）  
石切神社南の鳥居南斜め向い、ゆうホール東隣、奥から2軒目  
新石切駅（近鉄けいはんな線）、額田駅（近鉄奈良線）より8分程度

電話 072-975-5039

8月13～16日はお盆休みです。8月17日（木）より通常業務

メールアドレス nalc.mez@axel.ocn.ne.jp（従来通り）

ホームページ http://mezame123.sakura.ne.jp（従来通り）

### ふれあい交流会について

（毎月第2土曜日10時から、全会員対象）

ゆめ地区：青少年女性センター（従来通り）

岩田地区：希来里を予定

やまなみ地区：東体育館（従来通り）

### 事務所当番を9月より大募集します

午前：10時から13時まで

午後：13時から16時まで

時間預託：午前1点、午後1点、一日通しで3点が付与されます

内容：簡単な清掃、ゴミ出し、片付け、電話番、当番日誌に記入、連絡  
訪問者への対応、日によってお元気コールなど



### 同好会の実施日時・場所の変更について

パソコン同好会＝希来里を予定（第2, 4水曜日）

カラオケ同好会＝まねきねこ新石切（従来通り）

手芸同好会＝10月より再開

囲碁・将棋同好会＝めざめ新事務所

（第2, 4火曜日に変更）

習字同好会＝希来里を予定

マーじゃん同好会＝8月、9月はお休み

卓球同好会＝9月中旬より再開



8月3日の若江岩田の事務所の書類の片付け。  
同好会の荷物も引き取られてすっきりとして  
きました（写真2枚とも）

移転の経緯詳細は、7月号（先月号）の2ページに  
記載されています。

## ナルク市民後見人養成講座の開催について

ナルク本部より「ナルク市民後見人養成講座」の開催についてのお知らせがありました。ナルクの見守り活動の延長線上での支援と考え、最後までお世話ができるような体制を各拠点で作るよう求められています。

正式に公証人役場で契約「ナルク市民後見契約」に基づいていますので法律の保護を受けて支援をします。

ナルクの市民後見人は「ナルク市民後見人の養成講座」を修了され、「ナルク市民後見人証」を受けられた方です。最低3人以上の方で担当をします。病院への入退院の契約、施設などの入居契約、お世話、費用の精算、日常生活費の支払などナルク会員本人から依頼を受けて、代理人として契約し、会員本人が日常の生活を送れるようにします。



- 1、定員 36名（先着）
  - 2、費用 会員 2千円
  - 3、日時（5回コース）
 

① 9月27日（水）10時～17時	② 10月4日（水）10時～17時
③ 10月11日（水）10時～17時	④ 10月18日（水）13時～17時
⑤ 10月25日（水）13時～17時	
  - 4、場所 ナルク本部6階会議室 〒540-0026 大阪市中央区常磐町2-1-8
  - 5、資料、テキスト 「成年後見制度」無料（本部提供）
  - 6、申込締め切り 平成29年9月15日（金）
- めざめ事務所まで 072-975-5039

## ケア委員会だより

### 8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 072-975-5039

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

### サービス提供中に利用者が外出などで不在になったとき（確認）

時間預託活動のサービス提供中に、利用者が急な外出などで不在になる場合には、その時点でサービス提供は終了となります。

このときの提供時間は、1時間＝1点（1時間未満でも1点として計算）で、1時間を越える場合の端数時間は、原則として、30分未満切り捨て、30分以上繰り上げ計算となります。

# 医療・介護なんでも相談室

森田愛子さんを相談室に訪ねて、お話を伺いました。森田愛子さんは、6月24日のめざまの総会で「健康寿命をのばす暮らし方～医療・看護・介護の視点から～」と題して、記念講演をしていただいた方です。

健康寿命は平均寿命から要介護の期間をのぞいたもの、男性で9.02年、女性で12.4年あるそうです。いかにその期間を短くしていくかについてのお話でした。内容は、

- 1、**がんを防ぐ** 早期発見が大事
- 2、**三大成人病（生活習慣病）を防ぐ** 高血圧は2.4人に1人、糖尿病は5.1人に1人、脂質異常は2.5人に1人の割合。悪習慣の改善が必要。
- 3、**フレイル（老化による機能低下）を押さえる**  
30歳を100とすると、80歳で肺活量は55パーセントに、腎臓血流は30～40パーセントに、心機能は65パーセントに、でも、脳機能は85パーセントある。運動が大切。社会活動に積極的に参加するとフレイルを防げる。
- 4、**サルコペニア（筋肉量の低下）「指輪っかテスト」**両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる。すきまができるのはサルコペニアの疑いが高い。運動を1時間週3回続けると5.5パーセントの筋肉量が増える。運動の後30分以内にタンパク質を摂る（牛乳など）。栄養低下にならないように注意。

★ 今回お邪魔した**医療・介護なんでも相談室**は、がん及びその他の病気で療養されている方とご家族、病気や介護の不安をお持ちの方など、医療・介護に関する相談をすることができます。現在は空きがあるので、ご希望の方は早めに電話予約してください。

〈日時〉毎月第4水曜日 13時から16時（受付は17時まで）

〈場所〉イコーラム（若江岩田駅前 希来里6階 第3または4研修室）

〈料金〉無料

〈予約〉電話予約必要（無しでも可能）

〈担当〉森田愛子（枚岡在宅緩和ケア研究会 <http://kanwacareh.exblog.jp/>）

〈電話〉080-5361-9192（eメール [watson612ai@yahoo.co.jp](mailto:watson612ai@yahoo.co.jp)）



森田愛子さん 看護師、教員  
神戸大学医学部保健学科、大阪教育大学教育学科、畿央大学大学院研究科、大阪府病院協会看護専門学校  
現在は「尊厳ある死とは」をみんな考えていきたいとのこと

## ナルクミュージックフェスティバル開催

ナルクの体制が新しくなり、この機会に皆様との親睦を深めるべく、フェスティバルが開催されます

日 時：2017年9月16日（土）12時～15時

場 所：パナソニックリゾート大阪 クリスタルホール（吹田市青葉丘南10-1）

最寄駅：大阪モノレール「宇野辺」駅下車徒歩8分

参加費：5千円

申 込：めざま事務所まで 072-975-5039

8月21日（月）ナルク本部締め切り（青木）

内 容：楽団演奏（ナルちゃんバンド、オーグーズ）、カラオケ、コーラス、河内音頭総踊り

コミュニティカフェ推進委員会の勉強会などでは、いろんなカタチのサロンがあるということでした。

では、サロンってどんなところがあるのでしょうか。

どんな会場で、どんな内容なんだろう？

東大阪市内で活動しているところをいろいろと訪問します。

## 「サロン」を訪ねて！②

サロン喫茶去（きっさこ）は、今年7月13日（木）にオープンしました。毎月第2木曜日の10時～12時の開催を予定しています。



場所は、「新石切駅」の北「ローソン西石切3丁目店」の西側にある「NPO事務所」（西石切町3-3-50）を拝借して開催しています。

「喫茶去（きっさこ）」とは、「まあ、お茶でもどうぞ」の意味だそうです。参加費は100円で飲み物（お菓子付き）がでます。運営は、地域住民グループ「東大阪市『集いの場の会』」が担っています。



お問い合わせは、事務局長の田中さんへ。

e-メールは [higashiosaka-tsudoinoba@memoad.jp](mailto:higashiosaka-tsudoinoba@memoad.jp)

東大阪市の助成金を利用して、地域の中で「社会的孤立」を防ぎ、セーフネット、官民協働の事業としての役割を進めておられるようで、駅にも近くこれからの活動が期待されます。淹れたてのコーヒーをいただきおいしかったです。一度参加されてはいかがでしょうか。（H）



### 新入会員ご紹介

（平成29年7月末）

敬称略

川谷 茂子  
かわたに しげこ

（東石切町）

どうぞよろしくお願  
いたします



### 事務局だより

1. 時間預託活動実績（6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
21人	2人	14人	1人	38人
84点	6点	80点	1点	171点

2. 奉仕活動実績（6月分）

501点（内訳 福祉 13点 ナルク活動 488点） 66人

3. 会員の動向

男 105名 女 219名 合計 324名 235所帯（6月末）

4. 地域別会員数

やまなみ地区 161名 岩田地区 86名 ゆめ地区 63名  
大東地区 8名 その他 6名

2017

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(8/16~9/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所
	午前	午後	
16 水	盆休み		
18 金	認知症予防	手芸	街かど
21 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
22 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
23 水	運動機能向上	手芸	街かど
25 金	認知症予防	はがき絵	街かど
28 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
29 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
30 水	運動機能向上	自由の日	街かど
1 金	認知症予防	習字	街かど
4 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
5 火	運動機能向上	はがき絵	街かど
6 水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
8 金	認知症予防	朗読	街かど
11 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
12 火	運動機能向上	習字	街かど
13 水	運動機能向上	手芸	街かど
15 金	認知症予防	手芸	街かど

お問い合わせ 電話 072-980-7040

足ツボ  
「痛、きもちいい！」

第二の心臓と言われる足の裏には臓器などの器官に対応するツボが数多くあり、押して痛い部分は器官の調子が悪い可能性がある。そのため、ツボを押したり、もんだりして、刺激を与えることで血行もよくなり、体内の老廃物が尿に排出されやすくなり、解毒作用もある。

体内の異常がなぜ足の裏に表れるのかは「科学的には、解明されていないが、足裏のツボが特定の器官と対応していることや刺激により生じる効果は認められている」邱淑恵(キュースーエ、中国健康コンサルタント)

毎日、押し続ければ風邪を引きにくくなったり、胃腸の調子が良くなるなど、体調改善につながる神秘的なことと話された。簡単でお金もかからない健康法なので、今日からやってみる？



街かど講師のご紹介9  
ちぎり絵 今藤好美さん

今回は、毎月第4火曜日にある「ちぎり絵」の講師 今藤好美(こんどうこのみ)先生を紹介します。

先生は、30年程前お隣さん宅で初めて「ちぎり絵」を見て以来虜になり、独学で習得されました。「街かど」の壁に作品が、基本色紙大で、チューリップ 朝顔 桔梗 椿 千両など季節の花、だるま 干支の絵が飾ってあります。

「ちぎり絵」は、本などから下絵をトレーシングペーパー、チャコペーパーを使って台紙に移し、手漉きの和紙を手でちぎってノリで貼り絵にします。和紙の良さであるちぎった時の毛羽立ちを大事にしながら順番どおりに貼っていくのですが、貼る順でも風合いが違ってくるので、なかなか繊細なものです。指先を動かすので脳の活性化につながるかも.....。

先生は、「ちぎり絵」で色合いと季節感が楽しめるとおっしゃいます。人にあげて喜んで貰えたら嬉しいとも..。

季節を楽しむってとてもステキに思いました。先生は他に水彩画、習字、カーブスで運動を楽しんでおられます。(なお)



ハイビスカスの色紙作成中  
左手前の方が先生



2017

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(8/16~9/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所
	午前	午後	
16 水	盆休み		
18 金	認知症予防	手芸	街かど
21 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
22 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
23 水	運動機能向上	手芸	街かど
25 金	認知症予防	はがき絵	街かど
28 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
29 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
30 水	運動機能向上	自由の日	街かど
1 金	認知症予防	習字	街かど
4 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
5 火	運動機能向上	はがき絵	街かど
6 水	運動機能向上	カラオケ	まねきねこ
8 金	認知症予防	朗読	街かど
11 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
12 火	運動機能向上	習字	街かど
13 水	運動機能向上	手芸	街かど
15 金	認知症予防	手芸	街かど

お問い合わせ 電話 072-980-7040

足ツボ  
「痛、きもちいい！」

第二の心臓と言われる足の裏には臓器などの器官に対応するツボが数多くあり、押して痛い部分は器官の調子が悪い可能性がある。そのため、ツボを押したり、もんだりして、刺激を与えることで血行もよくなり、体内の老廃物が尿に排出されやすくなり、解毒作用もある。

体内の異常がなぜ足の裏に表れるのかは「科学的には、解明されていないが、足裏のツボが特定の器官と対応していることや刺激により生じる効果は認められている」邱淑恵(キュースーエ、中国健康コンサルタント)

毎日、押し続ければ風邪を引きにくくなったり、胃腸の調子が良くなるなど、体調改善につながる神秘的なことと話された。簡単でお金もかからない健康法なので、今日からやってみる？



街かど講師のご紹介9  
ちぎり絵 今藤好美さん

今回は、毎月第4火曜日にある「ちぎり絵」の講師 今藤好美(こんどうこのみ)先生を紹介いたします。

先生は、30年程前お隣さん宅で初めて「ちぎり絵」を見て以来虜になり、独学で習得されました。「街かど」の壁に作品が、基本色紙大で、チューリップ 朝顔 桔梗 椿 千両など季節の花、だるま 干支の絵が飾ってあります。

「ちぎり絵」は、本などから下絵をトレーシングペーパー、チャコペーパーを使って台紙に移し、手漉きの和紙を手でちぎってノリで貼り絵にします。和紙の良さであるちぎった時の毛羽立ちを大事にしながらか順番どおりに貼っていくのですが、貼る順でも風合いが違ってくるので、なかなか繊細なものです。指先を動かすので脳の活性化につながるかも.....。

先生は、「ちぎり絵」で色合いと季節感が楽しめるとおっしゃいます。人にあげて喜んで貰えたら嬉しいとも..。

季節を楽しむってとてもステキに思いました。先生は他に水彩画、習字、カーブスで運動を楽しんでおられます。(なお)



ハイビスカスの色紙作成中  
左手前の方が先生

