

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 9月号 No. 231

めざめバスツアー参加者募集のお知らせ

前回の20周年バスツアーからまた秋がめぐってきます。今回は、天橋立方面です。ケーブルに乗って上にのぼりますので、秋晴れの景色が見られるといいですね。

日 時：2017年10月26日（木）

参加費：4000円（昨年と同じ取り扱い）

募集人数：49名（バスは1台）先着順

申 込：めざめ事務所 電話かファックスで
9月11日（月）より9月末まで

詳しい行程は、10月号に掲載いたします。



バザーの作品募集などお知らせ

8月24日におこなわれた「第1回バザー準備会議」ではいろいろな意見が出ました。この会議でまとめた概要をお知らせいたします。バザーの目的は、会員同士の交流をより深めるため、また、地域との親睦を図れるよう広く呼びかけていきます。収益はめざめ事務所の運営に利用します。

いつ：11月24日（金）10時開始

どこで：ゆうホール（事務所西隣）

方法1：無償で提供された物品は準備会で値段をつけて売る

方法2：会議用机1台分の場所代として、2000円をめざめに寄付して貰い、ご自分の品物を自由な値段で売ることができる

方法3：展示のみ。ご自分の作品を展示してもいいという方はご自由に展示してください
ただし、売る場合は、方法2とみなします

運搬などお手伝いが必要な場合は、時間預託点数を使うことができます。コーディネーターまでご相談ください。

次回の準備会議は、9月27日（水）10時半より行ないます。ご意見、アイデア、疑問点などがある方は会議にご出席ください。

無償で提供される場合は、めざめ会員に限らず、広く募集します。おうちに眠っている品がありましたら、どうぞご協力お願いいたします。

準備会担当 北村博子

投稿 ナルクに ボランティアに 参加してみませんか

入会した動機は社会貢献とボランティアとの気持ちでした。

めざま事務所に時間があれば顔を出し利用者から電話があれば行きます。時間預託活動とお盆と暮の奉仕活動に頑張りました。提供先の高齢者の人たちから色々と生活の知恵を教わり、戦争体験の話しを聞き学ぶ事が多く生活に役立つ情報がいっぱいでした。

何人か天国に送り出したときですが、めざま事務所にケアマネージャーからすぐ来て欲しいとの電話が入り病院に駆けつけました。病院のベットでは弱った体で横になってました。「たこ焼き」が食べたいとの注文でしたので、急いで買いに行きました。食べる事が難しいとわかってましたが、嬉しそうに匂いを嗅いでました。「ありがとう」と手を出して、力のない手で握ってくれて2日後に亡くなりました。

最初は点数が貯まって行くのが楽しみでしたが、いつの間にかそれよりも「ありがとう助かりました」の言葉をいただき、役立つ事で心が満たされほっころの気持ちになります。年々活動に対しても高齢でしんどく思うこともあります、待ってる人たちが居るのでがんばりたいと思います。

あなたも一度活動に参加してみませんか？

考える前に行動をしてみませんか？

辛いきついときもありますが、楽しい事が待ってます。

—活動者 (M.O)

ケア委員会だより

9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 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

「みのわの里・第22回福祉祭」のお手伝い募集

みのわの里では地域に開かれる施設を目的に福祉祭が開催されています。例年通り、焼餅を作るボランティアを募集しています。1人でも多くのご参加お待ちしております。

日時：2017年10月22日(日) 9:00~15:30 予定

(10:00 オープニング)

申込：めざま事務所まで 072-975-5039

ドッグセラピー・バルーン&サックス(あべよしえ)・ドッグショー・ビンゴ大会
カラオケ大会・三味線ボランティア・歌謡曲(京阪ナツメロ)・歌謡曲(すずらん)
和太鼓演奏(勇勢師子王太鼓)・各種ゲーム・屋台などが予定されています

「サロン」を訪ねて！③

上二自治会 ふれあいの会 お茶席 辻子谷

今回は、



上石切二丁目自治会ふれあいの会が、毎月第1日曜日に上石切会館、行くには坂道を歩きますが、そこで開催している「お茶席 辻子谷」を紹介します。平成26年9月から自治会員等のスタッフ8人で運営しています。代表は最近めざましに入会された宝田淳代（ほうだすみよ）さん。

月1回 日曜日の朝、10時から12時までで、会費100円でお茶やコーヒーを頂きながらおしゃべりできます。10人から15人程度の集まりで、おしゃべりの他、体操、囲碁、またボランティア講師をお迎えして、盆踊り、



詩吟、樹脂粘土でのハロウィンやクリスマスの飾り物作り、フェルトで人形やマスコットやぬいぐるみを作ったりもします。2時間はあっという間に過ぎます。

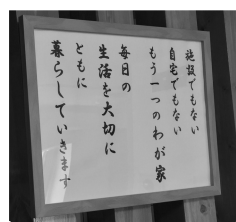
月に一回、ご近所のお友達とおしゃべりするつもりで「サロン」に行ってみては如何でしょうか。(N)



8月6日は、盆踊りの練習でした

ホームホスピスを見学して

ホームホスピスとは 独り暮らしが困難になった方・医療ケアの必要な方・大規模な施設になじめない方など、さまざまな不安や困難を抱えた方が最期までその人らしく自分の望む生き方ができるよう、スタッフが家族に代わってお手伝いさせていただく5人ほどで暮らす家です。必要なときには、医療、介護サービスと連携します。



施設でもない
自宅でもない
もう一つのわが家
毎日の生活を大切に
ともに
暮らしていきます

NPO ホームホスピス ふさの家（代表東田敦子さん）を訪問させていただきました。普通の中古の家に縁があり購入されました。車いすでも便利のように少し改造して半年ほど過ぎました。内装も新しく住み心地良さそうでした。



お風呂は車いすの方でも大丈夫なようにゆつたりと浸かることができます。現在はスタッフ二人で運営中です。大阪府内でもまだまだ少なく、

今後地域でもこういうホスピスを核とした在宅介護が増えていけばいいなあと思いました。(H)

お問合せ先

特定非営利活動法人 ホームホスピス ふさの家
〒573-1164 大阪府枚方市須山町4-8-7
電話とファックス 072-849-8220
ホームページ <http://husanoie.com>

ヘルパーステーション ふさ
〒572-0019 大阪府寝屋川市三井南30-1-1001
電話とファックス 072-831-2302

地域支え合いづくりネットワーク

略称 「地域支え合いネット」とは

めざめとの関わりとその経緯

田邊榮一郎

もう6年前になりますか、2011年7月に「高齢者、障がい者が安心して安全な生活が送れるような、地域包括ケアシステムを作り上げよう」と有志が集り、そのために先ず「地域づくり」の提唱者である「さわやか福祉財団」の堀田力理事長に来て貰って講演会を開こう、と主催団体としての「地域支え合いづくりネットワーク」を立ち上げることにしました。

この組織はみんなが個人の資格で参加し、帰属組織のしがらみに囚われず、自由に自主的な自分磨きを行ない、情報、知識とネットワークをどんどん広げ吸収できるようにするのが目的で、約20団体の自治会、校区福祉委員会やNPO、ボランティア団体などが賛同し、30数名の会員が集りました。

世話人代表に田邊榮一郎、事務局長に前田正道が、世話人副代表に若干名（めざめの堂前代表、森田副代表を含む）が選出され、2011年11月27日の講演会は東大阪市、東大阪市社会福祉協議会の後援を得て、クリエーション・コア東大阪（市役所の隣のホール）で開催され、350名の大人数が参加されました。

第一部は「つながり・支え合う 地域づくり」と題して、さわやか堀田理事長の講演、第二部は、パネルディスカッション「支え合う地域づくりをめざして... 私たちができること」。コーディネーターは、新崎大阪教育大学教授、パネラーには、高畑ナルク会長、米田東大阪いきいき相談支援ネット会長、中西近畿大学非常勤講師、寺田医師枚岡緩和ケア研究会会長がなり、それぞれ熱演されました。来賓挨拶の中で野田市長が「この会場でこれだけ人が集ったのは初めてです...地域の支え合いに対する市民の関心の深さがうかがえます」と感銘を述べられたのも印象的でした。



その後、2ヵ月に1回集って勉強会を続けることになりましたが、対象分野を更に広げ地域に密着した人たちが自由に参加して、多様なテーマと視点でまちづくり人の交流会にしようとして「支え合いネット」の会員を中心に、前田事務局長が主催者となって「つながりカフェ」として、2ヵ月に1回奇数月に開催することとし、第1回を2013年9月に開き、18:30～19:30が勉強会、それ以降は21:00まで居酒屋的交流会として、打ち解けた雰囲気の中で熱く語り合いながらコミュニケーションを深め、強い絆をつくり上げて参りました。

そして、この中から地域支え合いづくりフォーラムin東大阪として「さわやか福祉財団」に主催を依頼し、「地域支え合いネット」は協賛というかたちで、2015年2月7日東大阪市民会館で、堀田力さわやか福祉財団会長の基調講演「助け合い・地域支え合い活動の創出と

ネットワークづくり」。中村順子さわやか福祉財団理事、大西義人東大阪市社協角田ワコイン主任担当、大塚勝彦長瀬南校区自治連合会会長、米田由美子コミュニティカフェひだまり副代表、篠原武加納7丁目末広会会長、堂前珠吉ナルクめざめ代表からそれぞれの活動報告を行ない、この集いのまとめと提案を前田正道生活支援コーディネーター大阪府指導者からなされました。参加者は行政、地縁組織、NPO組織、地域包括支援センター、居宅ケアマネ、介護・医療関係者と多岐にわたり160名を越えた大集会となりました。

2017年に入ってから「第1回地域の居場所・集いの場づくりサミットin東大阪」をコミュニティカフェひだまりが主催。東大阪市の後援で3月4日希来里の研修室で開き、60余名が参加しました。

前田正道ひだまり会長の基調講演に続いて、伊藤誠一大阪浴場商業協同組合理事長、橋本園美本泉寺の寺嫁、米田由美子ひだまり副会長、脇田寛史孔舎衛校区「サロン」協議会事務局局長からそれぞれ報告があり、コメンテーターとして、福永悟之東大阪市地域包括ケア推進課長が参加され、充実した内容となりました。

そして、7月21日には「つながりカフェ」第20回記念として、クレアホール布施において「どんどんつながる・夏の交流会」が開かれ「まちづくりを次代に紡いでいくために」をテーマに100名を超える人が参加され、野田市長も参加して挨拶をされました。

つまり「地域支え合いネット」はいろいろなかたちを通じて、住み慣れた地域や、なじみの関係の中で安心して尊厳のある自立生活を継続できるようにするための仕組み作りを創造していく集りなのです。

暑さにも負けず!

春光園「夏祭り」ボランティアに参加



1

地域に開かれた「夏祭り」の様子。浴衣を着ている人もいて、おおぜいの人のためにお手伝いできることは「めざめ」の会員として誇りでもある

2017年8月5日に春光園でおこなわれた「夏祭り」へのボランティアに、屋台担当は3名、盆踊りの踊り手に8名の方が参加頂きました。「春光園」よりお礼の手紙を頂戴しております。

これからも地域活動の活性化に皆様のご協力お願いいたします。

また、「みのわの里」より、10月22日の「福祉祭」へのボランティア要請も来ております。都合のつく方のご参加お待ちしております。



男性陣3名は屋台担当
踊り手は、控え室で着替えでしようか?お疲れ様でした



「おしゃべりサロン」

めざま新事務所で コミュニティカフェ誕生！！

10月7日（土）10時から15時

コミュニティカフェ推進委員会からのお知らせ

10月から、新事務所で「おしゃべりサロン（仮称）」が始まります／委員長・田中幸夫

コミュニティカフェ推進委員会からの呼びかけに応じて、運営委員・有志が、東山町の新事務所を使用して、NALCめざまの会員を対象にした「サロン（仮称：おしゃべりサロン）」の開設を計画しました。10人も集まればイッパイのところですが、是非、一度お立ち寄りください。



日程：10月7日（土）から開始
毎月第1・3土曜日の10:00～15:00の間

場所：NALCめざまの新事務所 <東山町14-16田村荘105号室>
[近鉄けいはんな線・新石切駅から東へ、ゆっくり歩いて10分程度]
[近鉄奈良線・額田駅から西へ、ゆっくり歩いて15分程度]

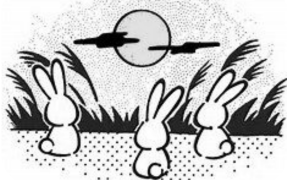
料金：飲み物（コーヒーなど）1杯100円

※ 詳しい内容については、みんなで知恵を出し合って、つくっていきましょう。
ご意見・ご質問は、事務所（電話 072-975-5039）までお願いします。

新入会員ご紹介 (平成29年8月末) 敬称略

ほりい しずよ
堀井 静代
(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（7月分） 人数は実人数 サービス利用人数 12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	11人	1人	37人
108点	6点	69点	1点	184点

2. 奉仕活動実績（7月分）
390点（内訳 福祉 10点 ナルク活動 380点） 66人

3. 会員の動向
男 105名 女 219名 合計 324名 235所帯（7月末）

4. 地域別会員数
やまなみ地区 162名 岩田地区 85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(9/16~10/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所
	午前	午後	
9/18 月	休み(敬老の日)		
9/19 火	運動機能向上	抹茶	街かど
9/20 水	運動機能向上	フラワーアレンジメント	街かど
9/22 金	認知症予防	はがき絵	街かど
9/25 月	認知症予防	マーじゃん	街かど
9/26 火	運動機能向上	ちぎり絵	街かど
9/27 水	運動機能向上	手芸	街かど
9/29 金	認知症予防	自由の日	街かど
10/2 月	運動機能向上	パソコン	街かど
10/3 火	認知症予防	はがき絵	街かど
10/4 水	認知症予防	カラオケ	まねきねこ
10/6 金	運動機能向上	習字	街かど
10/9 月	休み(体育の日)		
10/10 火	認知症予防	抹茶	街かど
10/11 水	認知症予防	手芸	街かど
10/13 金	運動機能向上	朗読	街かど

お問い合わせ 電話 072-980-7040

スタッフ紹介

(敬称略)

各曜日のリーダー

坂谷 節子(月)
深井 和子(火)
池田 澄子(水)
黒川 恵子(金)

食事係などのお手伝い

藤田 百合子
山口 里子
中田 ハナエ
西脇 節子
松田 育代
阿部 芳江
酒井 美子

見守りその他

川部 ひろみ
上地 綾子

スタッフの

レベルアップ講習会

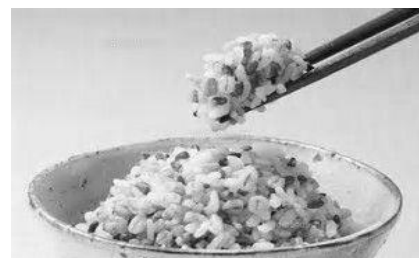
2017年9月9日(土)東大阪
の街かどデイ12カ所が集って、
レベルアップを図って講習会が
開かれます。「みんなでのし

雑穀食べて、元気に長生き！！

雑穀は米、麦以外の穀物の総称です。雑穀を食べると新陳代謝が良くなり、体が温まり、お通じも良くなり、肌の調子も整います。(順天堂大教授 白沢卓二)

主な雑穀の特徴

- * アワ・・・鉄分が豊富、貧血を防ぐ
- * ヒエ・・・食物繊維は白米の8倍
- * キビ・・・薄い黄色、ちらしなどに
- * 高キビ・・・粒はかため、ひき肉の代用でハンバーグにも
- * ハトムギ・・・新陳代謝を促進し、肌の調子を整える
- * 古代米・・・(黒米、赤米)ポリフェノールが細胞の老化を防ぐ



生活習慣病の患者や元気で長生きを目指す人に、主食に玄米や雑穀を食べることをお勧めします。白米より噛みごたえのある雑穀を食べれば、脳も.イキ.イキ.するですよ！

9～10月行事予定表

9月16日～10月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
9			卓球同好会	検討中	検討中
	19	火	ケア委員会	10:00～11:00	めざまめ事務所
	21	木	8月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	21	木	コミュニティカフェ推進委員会	16:00～	めざまめ事務所
	27	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	27	水	バザー準備会議	10:30～12:00	めざまめ事務所
10	2	月	習字同好会	13:30～15:30	希来里
	6	金	広報委員会、会報印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	6	金	北河内エリア会議	13:30～17:00	四條畷市民総合センター
	7	土	おしゃべりサロン(初)	10:00～15:00	めざまめ事務所
	11	水	パソコン同好会	10:00～12:00	希来里
	11	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	11	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
	12	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	12	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	14	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	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	14	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館

お知らせ

* 事務合理化プロジェクトチーム立ち上げ 事務局の仕事が特定の人に偏っているとの声で、内容を見直し、協力体制を作ることになりました。第1回目の会議は9月5日10時より開催されます。

* 11/19(日)2時より東体育館にて、めざまめ秋の講演会がおこなわれます。詳細は10月号にてお知らせいたします。

* 希来里6F(イコーラム)に収納用のボックスの使用許可がありました。受付でめざまめの名前を言ってカギを貰ってご使用下さい。

* 事務所の看板が付きました。東山町ゆうホールの東隣の入り口に以前使用していためざまめの看板を取り付けました。道路からもよく見えます。

* 事務所当番募集 初めての方には、当番の先輩がご一緒します。玄関横に当番表がありますので、空いているところへ記入下さい。



編集後記

新事務所に移ってだいぶ落ち着いてきました。新しい試みもいくつか出てきてこれからの活動が期待されます。

なにより会員ひとりひとりの支援や参加が活動を盛り上げるのに必要です。どんなところで活動しているのかのぞきに行きましょう。