

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 11月号 No. 233

めざめ 秋の講演会

在宅介護について

～医療はじめ各種サービスに
つながるために～

日時：平成29年11月19日（日）

午後2時～3時30分

場所：東大阪市立東体育館
3階 大会議室

テーマ：「在宅介護について」

講師：寺田秀興医師
(寺田・茨木ホームクリニック)

申込：めざめ事務所まで
電話とFAX 072-975-5039

参加費：無料

これからの私たちにとってはとても大切な内容です。

どなたでも参加いただけます
お誘い合わせの上、お越しく下さい



めざめバザー開催

たくさんの出展の品が届いています
無償で提供くださる方、自分の作品を売
りたい方、展示だけでもという方、、、
いろんな作品が並ぶ予定です
是非一度おいでください

日時：平成29年11月24日（金）

午前10時～午後3時

場所：ゆうホール
東山町自治会館 1階ホール
東大阪市東山町14-16

出品の場合締切り：11月22日（水）

どなたでも購入いただくことができます
お誘い合わせの上、お越しく下さい



コーディネーター研修会

ナルク活動の基本が学べます
詳しくは、次ページ（2ページ）をご覧ください

日時：平成29年12月5日（火）

午後2時～4時

場所：東大阪市東体育館
2階 第1研修室

おしゃべりサロン

日時：毎月第1、第3土曜日

10時～15時

場所：めざめ事務所
お茶代：100円

おしゃべりしましょう
ナルク会員限定です
詳しくは4ページをご覧ください

ケア委員会だより

11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

コーディネーター研修会 開催ご案内

ナルクの活動の基本は、会員同士で助け合う時間預託制度です。この活動の中心を担っていただいているのがコーディネーターです。つきましては、コーディネーター研修会を次の通り開催いたしますのでご出席をお願いします。

日時：平成29年12月5日(火) 午後2時～4時
場所：東大阪市立東体育館 2階 第1研修室
東大阪市鷹殿町1-2 (TEL 072-982-1381)
近鉄奈良線「瓢箪山駅」から北へ約650m

対象者：①めざまコーディネーター約80名の方々
②新しくコーディネーターを希望する方

テーマ：コーディネーターの理念と心得

講師：ナルク本部 事務局長 西村 順子氏

申込：めざま事務所 電話・FAX 072-975-5039 まで



ケア委員長決まる



大川百合子新委員長

長らく空席だったケア委員長が決まりました。ホームヘルパー養成講座が始まった頃には、日下リージョンセンター運営委員会と共催で行われた研修のリーダーとして活躍。東大阪市の介護者家族の会も運営されてきました。また、施設で実務の経験もあり頼もしい人選となりました。

介護保険が周知されてくると、めざまの時間預託活動もトーンダウンしていました。在宅介護に力を注がざるを得ない状況の今はチャンスです。

大川委員長は、介護保険の対象外のお手伝いに目を向けて、困っておられる方々のお役に立てればと考えておられます。奉仕活動にももっと関わっていききたいとも。これからの活動がおおいに期待されます。(H)

== 車イス介助を学んで 安心・安全な支援活動を! ==

ナルク「天の川クラブ」主催で、ナルク北河内エリア全体の研修会が開催されることになりました

日時：2017年12月8日(金) 13:30～16:00 場所：ラポールひらかた 2階集会室

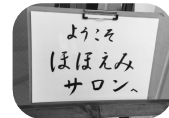
テーマ：車イス介助の基本操作と実技 実技指導：枚方市福祉協議会、ボランティアセンター

内容：トイレ介助、段差の上り下り、エレベーターの利用、坂道、信号機、道路の利用

定員：20名 持ち物：名札、タオル 動きやすい服装で

申込：「天の川クラブ」事務所 TEL 072-846-3975 12月1日まで

「サロン」を訪ねて！⑤



今回は、宝箱（ほうそう）東自治会館で地元老人会が開催している「ほほえみサロン」を訪ねました。月に1回 第3土曜日朝10時から2時間程度です。代表は、NALC会員の安藤洋子さん、3年前から地域包括支援センター、老人会と協力して地域の高齢者の引きこもり、孤立を防ぐための居場所作りとしてはじめました。

10時 先ずは「健康はお口の元気から」ということで深呼吸。あご、ほっぺ、唇、舌、の運動とだ液腺のマッサージをします。次に「合い言葉」を大きな声で読み上げます。ア行 あいさつありがと アエイウエオアオ あるこうみんなでえんそくだ、というのがワ行まであります。

次はいよいよ今日のメイン「Let's Sing」ギター ハーモニカ演奏の「ジバーハーモニカクラブ」の皆さんの伴奏で歌を唄います。演奏者はひとりをのぞき80歳代の方ばかり。パワーがすごい。



参加が初めての私は、1曲目、さあ歌えるかな？ 2曲目、頑張ろう大きな声で、5曲目、あれ？喉がしめつけられる。唄うって力があるなあ…、7曲目、しんどいなあ汗が出てきた。9曲目、まだ2曲もあるやれやれ10曲終わったか。司会者の「アンコール何かやりましょうか？」の声にもう充分満足。アンコールも無く時間終了。



歌の後は「tea time」。

歌が好きで集まった方が多く、老人会の行事にも歌を一生懸命練習して参加されました。その時のビデオが流されていました。服装もそろえて素晴らしい取り組みをされています。(N.S.)



バスツアー報告

2017年10月26日(木)

八戸ノ里8時、新石切8時半に出発して、天の橋立へ。昔は一日がかりだった道も今は簡単に行けるようになりました。行きのバスの中では、事務局の挨拶に続いて、皆さんの自己紹介が始まりました。普段はめったに顔を合わせない方々なので、名前も知らない人もいます。今までどんな活動したとか、現在はどんな活動をしているとか、これからのイベントの紹介や、お誘いなど盛りだくさんの内容で、皆さんの潑刺とした生活がよくわかりました。バスガイドさんが皆さんのスケジュールにびっくりするほどでした。



名塩、六人部でトイレ休憩をし、ようやく到着。ケーブルを乗る前にまずは腹ごしらえ。海に見えるレストランで、思ったより？立派な昼食でうれしい。

籠（この）神社は元伊勢丹後一の宮だそうでパワースポットだとか。参拝してケーブルカーへ。松茸の販売もあったけど匂いだけいただいて、びっくりハウスのようなケーブルカーに乗って4分で、傘松公園へ。記念写真を撮っていただいて、股のぞきに挑戦。うまくのぞけない人もいたかもしれませんね。

海鮮のお店でお土産を買ったり、おいしい地酒をバスに持ち込んだりしながら楽しい時間が過ぎていきます。帰途は渋滞で予定より少し遅くなりましたが、皆無事に帰り着くことができました。何より、台風の間素晴らしい天気にも恵まれ、普段の活動のご褒美をいただけたものだと思います。(き)

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」が始まりました
 / 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くださった運営委員・有志が運営する、新事務所を使用しての、NALCめざめ・会員を対象にした「おしゃべりサロン」が、10月から始まっています。

おかげさまで、第1回目の10月7日(土)は14の方が、第2回目の10月21日(土)は、あいにくの雨にもかかわらず16の方が参加くださいました。

久しぶりにお目にかかることのできた会員の方もいらっしやっして、大いに“おしゃべり”がはずみました。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。みんなで知恵を出し合って、楽しい「サロン」を作っていきましょう！



「サロン」の全景

日程 : 毎月第1・3土曜日の10:00~15:00

場所 : NALCめざめの新事務所 <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



みんなで“おしゃべり”

昼食の必要な方は
お弁当をとることも
できます



※ お問い合わせは、事務所(電話:072-975-5039)までお願いします。

事務局だより

新入会員ご紹介 (平成29年10月末)

敬称略

かわさき さちこ
川崎 幸子
 (八尾市若草町)

どうぞよろしくお願
 いたします



1. 時間預託活動実績(9月分) 人数は実人数 サービス利用人数 9人

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
17人	1人	14人	2人	34人
80点	2点	74点	2点	158点

2. 奉仕活動実績(9月分)

393点(内訳 福祉 13点 ナルク活動 380点) 64人

3. 会員の動向

男 105名 女 215名 合計 320名 231所帯(9月末)

4. 地域別会員数

やまなみ地区 159名 岩田地区 83名 ゆめ地区 64名

大東地区 10名 その他 4名

11～12月行事予定表

11月16日～12月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
11	16	木	11月度運営委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	16	木	コミュニティF1推進委員会	16:00～	めざめ事務所
	17	金	カラオケ同好会	14:00～16:00	まねきねこ新石切
	18	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	19	日	*秋の講演会「在宅介護について」	14:00～15:30	東大阪市立東体育館
	20	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	火	ケア委員会	10:00～11:00	めざめ事務所
	23	木	(祝日)バザー準備	10:00～16:00	事務所、ゆうホール
	24	金	*めざめバザー開催！！	10:00～15:00	ゆうホール
	27	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
12	1	金	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざめ事務所
	2	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざめ事務所
	4	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	5	火	ケア委員会	12:30～13:30	東大阪市立東体育館
	5	火	*コーディネーター研修会	14:00～16:00	東大阪市立東体育館
	8	金	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	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
	9	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	11	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	13	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	水	めざめ訪問型お助け隊委員会	14:00～16:00	めざめ事務所
	14	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	14	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切

お知らせ

*新年会は、来年の1月7日(日)12時からと決まりました。詳しくは12月号にて掲載いたします。(忘年会はありません)

*先月お知らせいたしました「みのわの里」ボランティアは11名もの方々に応募いただきましたが、大きな台風21号の上陸により中止となりました。応募いただきましたことお礼申し上げます。

*奉仕活動「春光園の外出行事」には、11月1日と8日各2名ずつ参加します。今回も車いすのお手伝いですが、日数に余裕がなかったため決定済みです。

*パソコン同好会は、講師の先生のご都合により、11月より休止させていただきますことになりました。



編集後記

この秋は日本直撃の台風が多く、東大阪にも警報が出て怖かった方もいらっしゃると思います。独り暮らしは日頃は気楽に思えても災害の時は本当に心配なものです。

日頃から近所の方々と連絡を取り合って、安否確認ができる間柄になるのは大切。声かけ活動ができる人になるのも素晴らしいボランティアのひとつ。