

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 12月号 No. 234

ありがとう！ 大盛況のめざまめバザー



11月24日
 (金) 10時から事務所隣の
 「ゆうホール」にて、めざまめ
 のバザーが数年ぶりに開催
 されました。開始の10時

の合図で来場者が品定めを始めます。

めざまめ会員以外からの品物のご寄付もあり、会場いっぱいになり、レイアウトされた品物で楽しいバザーとなりました。



手作り作品の展示、販売も行われました。

たくさんのハワイアンキルトは壁いっぱいになり、貼り付けられ、会場を盛り上げました。また、本格的な木彫りの作品は普段では手に入れないほどの高価な品もバザー価格で提供していただきました。手作りの手芸品の展示、販売もついつい買ってしまふほどかわいいものでした。



洋服なども姿見とにらめっこで品定め。入り口で渡されたビニールの袋も1枚では足りないくらい。

何よりたくさんの品物をご寄付、提供していただいた方々にお礼申し上げます。スタッフの方々も本当にお疲れ様でした。



ご寄付・ご協力 いただいため め会員の方々に お礼申し上げます (敬称略)

浅井五月
 吉田清子
 岡君子
 内田双葉
 堂前珠吉
 酒井直子
 久間祥介
 伊藤章子

平井淑子
 尼崎順子
 惠原健一郎
 坂谷節子
 北村博子
 竹田明美
 西村龍太郎
 府道眞知子
 駕田正子
 渡辺元志
 寺田妙子
 佐野俊雄
 藤森美千代
 巽千代子

青木富子
 合田迪子
 大川百合子
 北村憲正
 松川典子
 玉置せつ子
 木下洋子
 中山年雄

会員外からの ご寄付・ご協力 に感謝申し上げます (敬称略)

吉賀聖子
 北口寿子
 大城礼奈
 北村喜久枝
 出口昭子
 森田眞吉
 野田いね
 三田泰子
 中西和枝
 尾上佳千子
 田村弘子
 河内千染
 中森英子

万が一にもお名前の掲載が漏れていましたら、お詫び申し上げます。

売り上げは65,000円で、会場代など諸経費を差し引いた金額は、41,380円でした。めざまめ事務所運営費の一部に充当させていただきます。

(バザー準備会)

ケア委員会だより

12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 (岩田町)	80歳代後半女性	掃除、食事の下ごしらえ、 話し相手	毎週火曜日 月1回からでも結構です 午後2時から4時まで

ケア委員会からのお願い

ケア委員会では、会員の皆様には多岐にわたり活動していただいています。ありがとうございます。提供には例えば

- ・朝早くからの病院の送迎・付き添い
- ・買い物や部屋の掃除・食事作り
- ・ティータイムの同行
- ・庭の草むしり
- ・掃除当番の代行など・・・

活動やコーディネーターをされていて困っていることなどありましたら、ケア委員会までお申し出いただきたいと思えます。



また、どんな変更事項でも構いませんので、コーディネーター記録にて報告してください。一緒に考えて行き、より良い活動にと思っていますので宜しくお願い致します。

(Y.K.)

***** 会員同士の助け合い *****

こんな提供しています (草刈り編)

新しく会員になられたKさん (東石切町) から依頼を受けて、10月7日 (土) に4人で草刈りに行きました。



しばらく庭の整備をしておられない様子で、ずいぶん草や木が生長していました。提供する方も時間が長くなると、あとから疲れが出るので9時~10時の予定で仕事に取りかかりました。雨上がりの日でしたが、根っこから引き抜こうとすると、随分力が要るので、カマで刈って地面に穴を掘り草を埋めたり、ゴミ袋に入れたりして、どんどん片付けていきました。あと少しでほぼ全部を刈り取れるところでしたが、無理をせず予定通り1時間で切り上げさせていただきました。

草刈りの帰りにめざめ事務所の「おしゃべりサロン」に寄ると、「家にも来て欲しいわ」と、Hさん (東石切町) が言われたので、10月の”やまなみ地区のふれあい交流会”で草刈りに行ってくださる方を募り、11月18日に決まりましたが雨だったため、25日 (土) に5人で行って来ました。

作業が済んだ後の庭を見るとスッキリとして気持ちのよい気分になりますよ。 (H.H.)

レポート めざまめ秋の講演会

11月29日（日）午後2時から東大阪市立東体育館大会議室で行われた講演会には会場いっぱいの70名近くの参加者がありました。一般の参加者も多く、最初には「ナルクめざま」についての説明もされました。

講師は枚岡医師会の寺田秀興医師（寺田・茨木ホームクリニック）が、「在宅介護～医療はじめ各種サービスにつながるために～」を講演。町の一開業医ですよと言う自己紹介からはじまりましたが、介護施設“いしきり”などもしておられ、訪問診療、往診とたいへんお忙しく、また、東大阪市総合事業のサロンの立ち上げなどにも協力されるなど地域活動にも熱心に取り組まれています。

在宅介護は身近な人や自分自身のことにも、参加者には切実な問題であり、お話しはたいへん参考になりました。何よりも「かかりつけ医」を持つこと。専門医に診て貰うにはかかりつけ医から紹介状を貰うのが手取り早い方法だとか。主治医を持って相談するのがよいそうです。看護師さんも助けになりますと。通院が困難になったら、訪問診療をして貰えるように普段から「かかりつけ医」を持つようにとということでした。

在宅介護には、地域包括センターに相談して専門職種に繋いで貰うのがよいので、自分の地域のセンターはどこにあるのかを知っておくのも必要なことのようにです。（H.K.）



「サロン」を訪ねて！⑥

カーリンコンの普及を！

第6回目は、東石切1丁目と2丁目の老人会が、東石切自治会館で開催している「幸齢Dサロン」を紹介します。このサロンは、3種類の開催日があります。

- ① 第2火曜日 10時から12時は、お茶とおしゃべりのサロン
- ② 第3金曜日 13時から15時は、健康体操と脳トレ
- ③ 第1と第3月曜日 9時半から12時が、今回ご紹介する「カーリンコン」



カーリンコンは、オリンピック種目であるカーリングのストーンを表裏、赤と緑の2色のディスクに仕立て、室内の床の上で楽しめるよう工夫されたゲームです。赤緑2チームに別れ両チームがそれぞれ6枚のディスクを交代に投げ合い、どちらがポイント（先に投げておいた黄色い小さな円盤）に近づいているかを競う、手軽で簡単な初めての方でも楽しめるスポーツです。

毎回、カーリンコンのインストラクターリーダーである東大阪市カーリンコン協会の脇田さんを中心に、30人以上の方が参加されていて、室内は活気に溢れています。ディスクを投げるときスクワットの体勢で足腰を鍛え、戦略も必要なので頭を使い、応援で大きな声を出したり、笑いあったりで、ストレス発散・健康維持に最適です。

東大阪市内では年に1回、大会が開かれていて最近では、長瀬地区にあるグループが優勝したとか、次回はどこが優勝するのでしょうか？サロンの皆さんは、この楽しいカーリンコンが広く普及する事を願っています。（N.S.）





「めざまし新年会」開催のお知らせ

例年開催しておりました「忘年会」は、今回「新年会」をすることになりました。
会員個々の親睦をはかるとともに、新しい一年の活動の予定や抱負を語り合う場として、新年会を開催いたします。

ご多忙中とは存じますが、是非ご出席くださいますようお願いいたします。
カラオケもできますので、こぞって参加してください。

日時：平成30年1月7日（日）12:00～15:00
場所：近鉄奈良線・石切駅前 街路樹イベントホール（2階）
会費：3,000円
定員：40名
申込：めざまし事務所 担当 佐野
締切：12月27日（月）まで

囲碁・将棋同好会 発足

第1回目は1月24日（水）より

平成30年1月より、囲碁・将棋同好会の活動が始まります。
興味のある方はぜひ仲間に入ってください。楽しく対戦をしましょう。一度見学にお越しください。



開催日時：第1・第4水曜日 10時から16時
開催場所：めざまし事務所
世話人：堂前珠吉

事務局だより

1. 時間預託活動実績（10月分） 人数は実人数 サービス利用人数 12人

めざまし提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
11人	2人	14人	2人	33人
82点	6点	77点	2点	167点

2. 奉仕活動実績（10月分）

488点（内訳 福祉 31点 ナルク活動 457点） 131人

3. 会員の動向

男 103名 女 214名 合計 317名 230所帯（10月末）

4. 地域別会員数

やまなみ地区 156名 若江岩田地区 83名 ゆめ地区 63名
大東地区 10名 その他 5名

2017

街かどデイハウス



だより

催し物のご案内(12/16~1/15)

開所日	当日の主な催し物		開催場所	
	午前	午後		
12	18 月	運動機能向上	パソコン	街かど
	19 火	認知症予防	習字	街かど
	20 水	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
	22 金	運動機能向上	はがき絵	街かど
	25 月	運動機能向上	パソコン	街かど
	26 火	認知症予防	ちぎり絵	街かど
	27 水	認知症予防	手芸	街かど
12月28日~1月4日(年末年始のお休み)				
1	5 金	認知症予防	習字	街かど
	8 月	休み(成人の日)		
	9 火	運動機能向上	抹茶	街かど
	10 水	運動機能向上	手芸	街かど
	12 金	認知症予防	朗読	街かど
	15 月	運動機能向上	マージャン	街かど

”筋肉はゆっくり伸ばそう”

テレビを見ながらごろごろしているときは、同じ筋肉だけを使い続けて硬くなり、血行が悪くなってしまうのです。

硬くなっているのは背中から腰にかけてと、ふくらはぎの筋肉。

柔らかくする方法はイスに座った状態で、両足を左右に大きく開き、次に上半身をできるだけ前方へ倒します。このまま20秒ゆっくり数えます。これで、背中や腰の筋肉が大きく伸びます。

ふくらはぎの筋肉も、イスに座った姿勢で伸ばすことができます。膝は楽にして爪先を床につけたまま、かかとをゆっくり、1、2、1、2・・・とリズムカルに上下させるのを、1分くらい繰り返します。

平成29年12月28日~平成30年1月4日までは、年末年始のお休みです
1月5日(金)から元気にお目にかかりましょう

街かどデイ・お問い合わせ電話とFAX 072-980-7040



若江岩田地区ふれあい交流会にて



コミュニティカフェについての説明会

平成30年2月のふれあい交流会にて、若江岩田地区において、コミュニティカフェ推進委員会の田中幸夫委員長より、「サロンとは何か」などの説明会が開催される予定です。

やまなみ地区やゆめ地区はすでに終了していますが、若江岩田地区は希来里での部屋の関係で開催が遅くなっています。どんな風にしてサロンが開催できるのかや、これからの楽しい催しなど、いろいろな話し合いができるような企画を考えています。

日時：平成30年2月10日(土)10時から12時

場所：希来里6階

担当：森田興治

詳しくは、1月にご案内を配布する予定です
是非、予定に入れておいてください



12月～2018年1月行事予定表

12月16日～1月15日

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
12	16	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	18	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	21	木	12月度運営委員会	14:00～16:00	めざまめ事務所
	25	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
1	6	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	めざまめ事務所
	7	日	めざまめ新年会	12:00～15:00	石切駅前・街路樹
	8	月	習字同好会	12:30～15:00	希来里
	8	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	9	火	広報委員会・校正・印刷	10:00～15:00	めざまめ事務所
	10	水	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
	10	水	めざまめ訪問型お助け隊委員会	14:00～15:00	めざまめ事務所
	11	木	手芸同好会	12:30～15:00	希来里
	11	木	街かど委員会	14:00～15:00	街かど事務所
	13	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
	13	土	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	13	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東体育館
	15	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館

お知らせ

*めざまめ年末年始のお休みは、

12月29日より平成30年1月4日まで

*春光園より車イス介助のボランティアに対するお礼の手紙が
来ました。右写真はその時にナルクのジャケットを着た様子
です。



*ナルク本部の事務所開きは、平成30年1月9日（火）

11時から どなたでも参加できるそうです

*ナルク本部の総会は5月30日（水）に決まりました

めざまめは6月後半（土）を予定（運営委員の改選時期）

*イコーラムフェスタへの参加は、30の登録団体。めざまめは、

①5分間のステージでの発表、 ②書類などの展示、

③コミュニティサロンの開催（2時間）となります

平成30年2月24日は①、2月25日午前に③を実施

希来里6階にて、奮ってご参加を！

編集後記

バザーではなんとたくさんの方々
のご厚意をいただいたことでしょう。
大きなゆうホールに決めたものの、
品物がなければ淋しいし、買って
くださる方が来てくださらなければ成
立しない。

そんな心配もありましたが、大勢の
方のご協力をいただいて無事に終
了できたのは何よりのご褒美でした。

残った品物は、障害者施設や、盲
導犬協会への寄付として引き取っ
ていただきました。

自分の不要なものも誰かの役に立
つという事はうれしいことです。ご
協力ありがとうございました。(K)