

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 広報部会発行



〒579-8027 東大阪市東山町 14-16-105
TEL,FAX 072-940-6955
E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp
ホームページ <https://mezame123.sakura.ne.jp>



東大阪・大東拠点 2月号 No.320

イコーラムフェスタ 2025 が開催されます。

毎年近鉄若江岩田駅前「希来里」6階で開催されるイコーラムフェスタですが、今年は2月22・23日に開催されます。



---2月22日(土)---

ホールイベント

- ・キッズ落語くらぶ発表会
- ・ダンスパフォーマンス披露
- ・スペシャルマジックショー
- ・登録団体活動紹介

---2月23日(日)---

ホールイベント

- ・うたごえ喫茶‘ほっとすてんしょん’
研修室・ギャラリー・ホワイエなど
- ・「めざめ」はじめ登録団体のワークショップ
- ・日本 Fudemoji 協会によるパフォーマンス披露など

2月号目次

- 1面 イコーラムフェスタ
開催の案内
賛助会員様ご紹介
- 2面 菜の花忌について
お元気コール募集
- 3面 「ん？」
NALC 本部から連絡
- 4面 めざめ文壇
会員動向
- 5面 街かど情報室
みんなで楽しむ会
- 6面 行事予定表
編集後記

イコーラムフェスタでは、さまざまな楽しい催しが開催されます。
ご家族連れで是非お越しください。

めざめも毎年参加しておりますが、今年は先着 20 名に限り、右図のような「押し絵」作成のワークショップを開催します。またコーヒーにお菓子を添えて100円で来場者に提供する「出前サロン」も出店しますのでお立ち寄りください。時間は 13 時から 15 時です。



額を含め幅 14 cm 縦 19 cm

私たちの活動は賛助会員の皆様によってご支援頂いております（敬称略・順不同）

社会福祉法人由寿会 社会福祉法人春光園 社会福祉法人川福会
住宅設備の藤本設備

東大阪の誇り司馬遼太郎「菜の花忌」について

司馬遼太郎の命日である2月12日を記念し、「菜の花忌」と呼ばれる行事が毎年開催されています。この名称は、司馬遼太郎が生前に菜の花を好んだことに由来し、彼の温かく穏やかな人柄や、作品に込められた生命や自然への敬意を象徴しています。1996年の彼の死後、この日を中心に、全国各地で関連イベントや追悼行事が行われています。

菜の花忌では、司馬遼太郎の文学や思想を改めて振り返る場が提供されます。特に、大阪府東大阪市にある司馬遼太郎記念館では、講演会や展示が開催され、彼の作品の背景や歴史観、また現代社会へのメッセージについて語られます。この記念館は、司馬の自宅に隣接して建てられており、彼の書斎をそのまま再現することで、創作の現場に触れる事ができます。

司馬遼太郎は『竜馬がゆく』や『坂の上の雲』など、多くの歴史小説やエッセイを残し、日本人の歴史観や文化理解に大きな影響を与えました。その作品は時代を超えて読み継がれており、菜の花忌は彼の遺した知恵と精神を未来へとつなぐ重要な機会となっています。

この行事は、単なる追悼を超え、彼の思想を学び、未来への教訓を得る場として多くの人々に親しまれています。毎年、彼の作品や思想に触れることを通じて、司馬遼太郎が問いかけた「歴史をどう生きるか」というテーマを改めて考える日となっています。

お元気コール募集

一人住まいの会員へのサービスとして、お元気コールを実施しております。週に一度、月、火、水曜日のご都合の良い日にめざまし事務所から電話を差し上げます。お身体の具合やちょっとしたおしゃべりをして安心して生活していただけます。

お申し込みは下記めざまし事務所へ。

電話番号 072-940-6955

東大阪市東山町 14-16-105



「ん？」タイパとコスパってどーゆーこと？

しばらくご無沙汰していました「ん？」シリーズ。最近、よく見かけるけれどなんのこと？という言葉が解説します。

今回は「タイパ（タイムパフォーマンス）」と「コスパ（コストパフォーマンス）」。どちらも、効率的な選択をするための指標ですが、それぞれ異なる視点から価値を測ります。

コスパは「コストパフォーマンス」の略で、簡単に言えば支払った金額に対して得られる価値がどれだけ大きいかを判断する基準です。例えば、安くて美味しいレストランや、機能性の高い低価格な家電は「コスパが良い」と評価されます。消費者は、できるだけ少ない費用で最大限の満足を得るために、コスパを重視して買い物やサービスを選択します。

一方、タイパは「タイムパフォーマンス」の略で、時間対効果を指します。限られた時間の中で、どれだけ効率よく成果や満足を得られるかが重要視されます。例えば、レトルト食品や冷凍食品は短時間で美味しい食事を提供してくれますし、移動時間を削減できるオンライン会議などは「タイパが良い」とされます。忙しい現代人にとって時間の価値は高まりつつありますから大事な要素といえるでしょう。

コスパとタイパは必ずしも両立するとは限りません。安価なサービスや商品を選んでも、手続きや利用時間が長引けばタイパが悪くなりますし、高価でも短時間で大きな成果が得られればタイパは向上します。例えば、映画を2時間かけて観るよりも、要点をまとめたレビュー動画で内容を把握するほうがタイパは良いですが、映画館での臨場感を重視するならコスパの観点が強くなります。

現代社会では、時間とお金の両方を効率的に使うことが求められています。どちらを優先するかは状況や価値観によりますが、最適なバランスを見極めることが、より充実した生活につながるでしょう。

NALC 本部からのご連絡

NALC 各拠点の横の連絡を取ってどんな活動が成功している、或いは行き詰っている事などを話し合い、お互い良い方向に向かえば NALC 全体を活性化できるとの考えで地区連絡協議会と称して年2回話し合いを持っています。次回は2月14日に伊賀名張拠点の主催で行われます。NALCの活動とは何か……。参加してみたい方、奥田代表か北村副代表迄ご連絡ください。☎072-940-6955



めざめ文壇

(川柳)

甲斐愛子さん投稿

年明けにお参り願いの幸あれど
友友に会えてか笑う福来る
友の笑顔ほど心安らぐものはないでしょうね。

(俳句)

松野明子さん投稿

冬の夜やテレビを消して早寝とす
寒菊を活けて我が部屋華やぎぬ
生花は不思議ですね。一輪でも部屋を変えてしまっ

花芙蓉さん投稿

嫁が継ぐ お節作りに 海老料理
初日の出 眩し暖か うつす池
今年一年、元旦のように穏やかでありますように。

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

山の端の薄れ消えゆく残照が
闇へと変わり星瞬いて

ガザ地区の幼子(おさなご)の目に涙あり

見つめる先に未来はありや?
罪ない子供たちの悲しい顔は何とも痛ましい。

今月もご投稿ありがとうございました。来月号もお待ちしております。

事務局だより

1. 時間預託活動実績・提供 (12月分) 提供実人数 22人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	介助・介護	サポート活動	計
延べ人数	6人	9人	2人	15人	32人
点数合計	28点	35点	6点	55点	124点

2. 時間預託活動実績・利用 (12月分) 利用実人数 13人

	家庭内外の仕事援助と精神的援助	家事援助	介助・介護	計
延べ人数	4人	8人	2人	14人
点数合計	14点	6点	3点	23点

3. 奉仕活動実績 (12月分) 奉仕実人数 46人

	福祉関係	会報手配り ふれあい交流	サロンとその 活動	広報活動関連	基本的拠点 活動関連	計
延べ人数	3人	42人	4人	3人	4人	56人
点数合計	6点	62点	40点	6点	8点	122点

4. 会員の動向 (12月31日現在)

男 62名 女 165名 合計 227名 (179世帯)

5. 地域別会員数 (12月31日現在)

やまなみ地区 146名 きらり地区 36名 ゆめ地区 43名 大阪市 2名

2025年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (2/16~3/15)

開所日	当日の内容		講師名 (敬称略)
	午前	午後	
2	17 月	介護予防 麻雀	
	18 火	介護予防 習字	藤本 陽子
	19 水	介護予防 アレンジフラワー	増田 啓子
	21 金	介護予防 フリー/麻雀	
	24 月	天皇誕生日の振替休日	
	25 火	介護予防 太極拳	藤本 陽子
	26 水	介護予防 手芸	藤森 三千代
	28 金	介護予防 絵手紙/麻雀	西川 正野
3	3 月	介護予防 麻雀	
	4 火	介護予防 はがき絵	藤森 三千代
	5 水	介護予防 カラオケ	
	7 金	介護予防 習字/麻雀	藤本 陽子
	10 月	介護予防 麻雀	
	11 火	介護予防 アレンジフラワー	増田 啓子
	12 水	介護予防 手芸	藤森三千代
	14 金	介護予防 折り紙/麻雀	藤弘恵津子



春はもう間近



全国の天気予報を観ると、春の訪れが例年よりも早いと報じていますが、入学式や新学期での新しい出会いなど心楽しみに期待しましょう。

日本人は、お風呂（温泉）が好きですね。暖かいお風呂は、健康を促進してくれる効果があって、湯船に浸かると、体が温まってとてもゆったりした気持ちになり、心身、脳のリラックスの効果が期待できるんですよ。湯船の中の適度な水圧も、血行をよくしてくれますし、自律神経のバランスを整えます。



♪みんなでたのしみ会♪

TEL & FAX 072-980-7040

東大阪市西石切町2-6-101.102

(新石切駅から徒歩3分/ローソン北隣)



2025年2月16日～3月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
2	17	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	18	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	20	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	20	木	部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	21	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	22	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	24	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	26	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	27	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
3	1	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど事務所
	3	月	卓球同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
	5	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	6	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	8	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	8	土	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	市民多目的センター
	8	土	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	東大阪市立東体育館
	10	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	12	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	15	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど事務所

体操教室のご案内

月曜日	3/3・10 さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	2/20・2/27・3/6・13 さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	2/19・3/5 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	2/21・3/7 豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

〈編集後記〉

★今年のイコーラムフェスタでは初めて押し絵の講習を行います。綺麗に咲いた庭の花をインテリアに飾れますよ。

★戸外は寒くても、もう花粉が飛び始めているとか。春が来るのも楽しみなような困ったような。

★春はまだまだ先でも次号では「春のめざめウォーキング」のご案内もできるかと思います。梅か桜か。

★その他めざめ紙に関するご意見・掲載希望等ございましたら事務所宛ご一報ください。

お手持ちのスマートフォンで右のQRコードを読み取ってください。
会報がお手元でお読みいただけます。

