

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>

2026年



めざめ

東大阪・大東拠点 1月号 No.331

「30周年の感謝と新たな一歩 — ナルクめざめ新年のご挨拶」

新年あけましておめでとうございます。

寒気とともに 2026 年幕開けですが、皆さまつつがなくよき朝をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年「ナルクめざめ」は 30 周年を迎えます。開設以来東大阪・大東の仲間がお互いに助け合うボランティア活動を続け、多くの成果を上げてきました。後から発足した介護保険の補いきれない「隙間」部分を埋めるような役割は今後も重要でしょう。しかし依頼増加に対し担い手が高齢化して対応が難しくなっています。節目の 30 年を機に原点に立ち返り、活動をさらに推進し、快適な生活環境の実現を目指します。そのため、ボランティアに関心のある新たな参加者や志ある人をご紹介くださるようお願い致します。

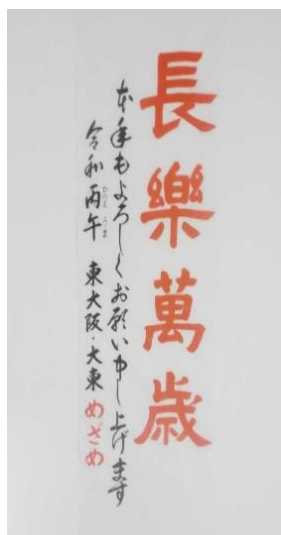
“ナルクめざめ”は安心、安全、楽しく感動の場になるように心がけ、今年も頑張る所存です。ご協力よろしくお願いいたします。

NALC めざめ代表 奥田 政子

目次

- 1 面 めざめ新年のご挨拶
- 2 面 担い手養成研修の案内
イコーラムフェスタについて
賛助会員様ご紹介
- 3 面 ご存知ですか道路交通法改正
めざめ役員募集のご案内
- 4 面 めざめ文壇
会員動向
- 5 面 街かど情報室
みんなで楽しも会
- 6 面 行事予定表
編集後記

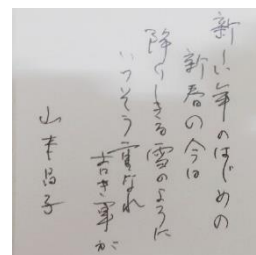
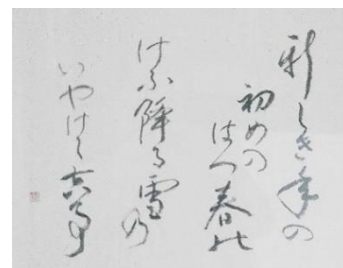
2026年事務所開き



三角 豊雲氏書



1月5日めざめ事務所にて恒例の「新年事務所開き」を開催。新年寒波の中 13 名のご参加がありました。沢山の豪華なご馳走と銘酒、美味しく頂きました。NALC めざめ万歳。



山本 昌子氏書

「訪問型助け合いサービス・通所型つどいサービス」事業従事者を募集

めざめでは、平成 30 年度から「訪問型助け合いサービス」「通所型つどいサービス」を実施しています。訪問介護員などの資格以外に、市が実施する養成研修を修了した方もサービスの提供に従事できます。2 月に養成研修が開催されますのでお知らせします。

担い手応募、研修受講を希望される方は、めざめ事務所まで連絡ください。

＜2 月に開催される 担い手養成研修＞

開 催 日：令和 8 年 2 月 10 日(火)・12 日(木) 9：30～17：00（計 2 日間）
会 場：イコーラム（男女共同参画センター・若江岩田駅前 “希来里” 6 階）
対 象：市内在住・在勤（いずれか）の方

※市外在住であっても市内のボランティアグループなどで活動している方は可

定 員：30 人（事業に参入予定の方を優先して抽選） [受講費用：無料]

申 込 み：申込書と本人確認書類（運転免許証など）の写しを、令和 8 年 1 月 23 日(金)

[必着] までに 〒577-8521 東大阪市役所 地域包括ケア推進課宛てに郵送

※必要書類などは市ウェブサイトからダウンロード可（めざめ事務所でも準備できます）。

申込要件など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

〒577-8521 市役所地域包括ケア推進課 06-4309-3013（FAX：06-4309-3814）
にお問い合わせください。



イコーラムフェスタ 2026 が開催されます。

毎年近鉄若江岩田駅前「希来里」6 階東大阪市立男女共同参画センター・イコーラムで開催されるイコーラムフェスタ。今年は 2 月 14・15 日に開催されます。イコーラム登録各団体が各々出店して市民の皆様楽しんでもらおうと、AI を使ってデジタル絵本の作成・大人も子供も楽しめる折り紙教室・ネイル体験とハンドトリートメント・スマートボール・紙芝居などが企画されています。“めざめ”も毎年参加していますが、今年はハンドマッサージとおしゃべり。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～15 時です。

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

ご存知ですか！

今年の4月1日から道路交通法が改正され、自転車も違反すれば罰金が科されるようになります。今までなら注意されるだけでしたが、下のような比較的軽微な違反には青切符が交付され、反則金を納付することで刑事処分を免れる仕組みです。

主な反則金額

違反行為	反則金の一例
スマホを見ながら運転	約 ¥12,000
赤信号無視	約 ¥6,000
逆走・歩道での危険走行	約 ¥6,000
二人乗り	約 ¥3,000
傘差し運転	約 ¥5,000
夜間無灯火	約 ¥5,000

さらに悪質な違反は従来どおり重い処分があります。

以下のような重い違反は「赤切符（刑事処分）」として扱われます：

- ・ 「ながら運転」で事故を起こした場合
- ・ 飲酒運転・酒気帯び運転
- ・ 危険な運転行為

これらは刑事処分になりうる為、罰金や懲役という重い刑が科される可能性があります。

今までは：自転車の違反は注意や警告が中心 → 罰則は限定的でした。

これからは：軽い違反 → 青切符（反則金納付で処理）

悪質・危険な違反 → 赤切符（刑事処分）

自転車に乗る人も、車やバイクと同じように交通ルールをしっかり守る必要があります。

特に「ながら運転」や信号無視は、日常的に発生しやすいケースなので注意が必要です。

自転車は少年から高齢者まで乗れる手軽な乗り物ですが、免許証が不要な反面、道路交通法を勉強する機会がありません。乗るには大きな責任が課せられます。今後も様々な情報をお届けしようと思います。

役員募集のご案内

NALC めざまめでは、来年の活動に向けて新しい役員を募集しています。

「みんなで楽しく盛り上げたい」「新しいことにチャレンジしたい」「仲間と一緒に活動したい」そんな気持ちがあれば、どなたでも大歓迎です。

未経験でも心配いりません。みんなでサポートし合いながら進めていきますので、安心してご応募ください。

めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

落ち葉掃く あと半分と 霜月冬

秋は短く、葉も一気に散りましたかね

大根焚 声聞きつつ いただきます

初冬の寒さにどちらも「有難い」

甲斐愛子さん投稿

おし迫る 良くも来る年 また老いて

ますます元気に過す一年

夕暮れの 歩み通り葉も 色づき

秋は短く散るは早く

松野明子さん投稿

今年こそ 戦終われと 祈るのみ

プーチン・トランプこそが元凶

笹かつぎ 押されもまれて 初戎

今年こそはと祈る繁盛

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

ふたご座の 流れ星一つ見つけた

待てど二つ目 望みかなわず

来年待てと神ぞ言つかも

いたむきに 都大路を駆け抜ける

水しぶき上げ タスキをつなぐ

我若き日はかくもありなん(いや、なかったなあ)

今月も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 (11 月分) 提供実人数 20 人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	サポート活動	介助・介護	計
延べ人数	11 人	2 人	13 人	1 人	27 人
点数合計	68 点	11 点	45 点	5 点	129 点

2. 時間預託活動実績・利用 (11 月分) 実人数 11 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	6 人	3 人	2 人	11 人
点数合計	44 点	0 点	2 点	46 点

3. 奉仕活動実績 (11 月分) 奉仕実人数 46 人

	イベント 関係	サロンと 活動関連	会報手配り ふれあい交流会	広報活動関連	計
延べ人数	19 人	4 人	33 人	3 人	59 人
点数合計	180 点	40 点	51 点	6 点	277 点

4. 会員の動向 (10 月 31 日現在)

男 54 名 女 159 名 合計 213 名 (170 世帯)

5. 地域別会員数 (10 月 31 日現在)

やまなみ地区 144 名 きらり地区 31 名 ゆめ地区 36 名 大阪市 2 名

2026年
街かどデイハウス
だより



街かどデイハウス予定表 (1/16～2/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
1	16	金	介護予防	フリー/麻雀	
	19	月	介護予防	麻雀	
	20	火	介護予防	習字	藤本 陽子
	21	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	23	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	26	月	介護予防	麻雀	
	27	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	28	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	30	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
2	2	月	介護予防	麻雀	
	3	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	4	水	介護予防	カラオケ/編物	街かど
	6	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	9	月	介護予防	麻雀	
	10	火	介護予防	抹茶作法	増田 啓子
	11	水	祝日	建国記念の日	
	13	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子

朝風呂のススメ

年明けとともに本格的な寒気の到来一夏が暑ければ冬も一層寒い。厳しい季節とは言え燃料費も国庫補助があるとはいえ家計はまだまだ厳しい。高齢者にはヒートショックという、無視できない危険もあります。暖かい部屋から暖房の行き届かない廊下や洗面所に向かうと、その温度差に対応しきれず血圧が乱高下して心臓に過度の負担がかかる、これがヒートショックであることは皆さん良くご存知でしょう。対策法も、バスルームは入る前に暖かくしておけとか、洗面所に暖房を入れなさいだとか言われます。ここで一つ発想の転換。私たち日本の習慣として、温かいお風呂に浸り体を温めて、直ぐに布団に入る習慣があります。冷え切ったお風呂場で身体を温めようとする。すると温度差はかなり大きい。身体を温めて直ぐ就寝するのは、火照りが取れず脱水状態になる傾向があるのでお医者さんはあまり勧めません。出来れば一時間以上身体を落ち着けてからの就寝を勧めています。では朝風呂（といっても朝食後）など日中の比較的 temperature 差の少ない時間に入浴してはどうでしょうか？日中なら周りに人もおり、何かあっても対応しやすい。高齢者は時間の融通も付きやすく、陽のあるうちの入浴、是非おすすめです。



♪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)



2026年1月16日～2026年2月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
1	16	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	17	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	19	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	20	火	コーディネーター連絡会	10:30～12:00	めざめ事務所
	22	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	24	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	26	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	28	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
2	2	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	5	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	7	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	9	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	11	水	会報作成会合	10:00～16:00	めざめ事務所
	11	水	お抹茶茶話会	13:00～15:00	市民多目的センター
	12	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	12	木	2月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	12	木	会報各ブロック向け分配	13:00～16:00	めざめ事務所
	14	土	きりり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	14	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
	14	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
	15	日	イコーラムフェスタ（出前サロン）	13:00～15:00	希来里

体操教室のご案内

月曜日	1/26 2/2,9	さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	1/22・2/5,12	さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	1/21・2/4	小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	1/16・2/6	豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

★石切さんの参詣客相変わらず大人気。上の社には誰もいないけど。

★年が明けたと思ったらもう事務所開き。5日も経ってしまった。今年も短いのかな。

★参道の屋台も5日になれば寂しく、いつもの日常に。1年頑張りましょう！

★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。

右のQRコードを読み取ってください。“めざめ”がカラーでお読みにできます。

