

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>

2025年



めざまめ

東大阪・大東拠点 7月号 No.325

第30回めざまめ総会開催

私たち「めざまめ」の第30回総会が6月29日東大阪市文化創造館創造支援室 C1・C2 で開催されました。定刻午後1時半、奥田代表から開会の挨拶があり、その後議長が選出されて41人の会員様の出席、受領済委任状111人。規約に準拠し、総会が成立しているとの報告があり以下の議案が説明されました。

第1号議案 令和6年度 事業・決算・監査報告

第2号議案 令和7年度 事業計画

第3号議案 令和7年度 予算案

第1号議案に関しては伊藤 健一監査役から正確に処理されている旨報告があり、1号2号両議案ともに出席者全員による承認をいただきました。

なお、第3号議案、令和7年度の予算についても出席者の了解を得て成立しました。その後質疑応答に移り、出席者様より「総会開催日をずらして涼しい時期にできないか」との要望がありましたが、奥田代表より「めざまめはNALCの一部門に過ぎず、本部の総会に準じざるを得ないので出来ない」との回答がありました。その後特に質問もなかったため、議長より閉会が宣言され、予定より早く14時20分閉会。

20分の休憩後、第2部講演会が開催されましたが、その内容については、中西誠先生「100歳を超えて健康に生きるために」は、5ページの街かど情報室に掲載、清水えつな先生「生きる力はお口から」は来月号に掲載する予定です。

目次

- 1面 めざまめ総会開催
賛助会員様ご紹介
- 2面 奥田会長挨拶要旨
預託活動時の交通費
改定の案内
同好会活動報告①
- 3面 「訪問型助け合い・通
所型つどいサービ
ス」事業従事者募集
案内
同好会活動報告②
- 4面 めざまめ文壇
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



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

めざめ総会に於ける奥田代表の挨拶

(挨拶に先立ち、昨年 1 年間にお亡くなりになった会員様の冥福を祈り、30 秒間の黙とうがささげられた。)

《奥田代表》

例年より早い梅雨明け宣言の翌日、酷暑の中多数お集まりいただき感謝いたします。

昨年度の取り組みの成果として「黒字で運営されている」点をあげたいと思います。NALC 75 拠点(3 月末日現在)ある中でもトップの健全経営は会員の皆様のご支援によるものと感謝申し上げます。黒字化の根拠は出費を抑制し、毎年 20 万円、5 年で 100 万円の積立を継続中にあります。この資金を有効活用して、来年 7 月 4 日にめざめ設立 30 周年の記念総会を迎えるにあたり、会員全員が楽しめる企画を計画中でありますことをご報告しておきます。

しかし、会員構成を見るに高齢の会員が多く(平均年齢 78.4 歳)若い会員の獲得が課題として上がっており、従来の預託活動に加えて同好会活動を活性化することも必要であると思います。女性会員は積極的に外に出て活躍されますが、男性は引きこもり勝ちの傾向にあります。男性が本来もつ活動性が生かされれば、より若い会員の獲得にもつながるのではないかと期待しております。

皆様のご支援ご協力のもと、役員一同さらに活気あるめざめを目指したいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

預託活動について交通費改定のご案内

2025 年 5 月 10 日本部が発行しているナルク NALC 紙によれば、昨今の物価上昇の折から、ナルクの助け合い活動に係る交通費改定の要望が各拠点及び会員のかたから出されておりましたが、野中会長の指示のもと、本部に交通費検討委員会が設置され、全国の拠点の実情や会員の声を調査し、反映されることになりました。最終結論として、サービス提供者宅から依頼者様宅までの往復の交通費は今までキロ当たり 30 円で計算しておりましたが、6 月 1 日以降 40 円で計算して請求させていただきます。めざめでは自家用車を使った移送支援は現在行われてはおりませんが、被支援者宅への訪問に係る徒歩等の移動手段を加味しましても妥当であると考えられます。

会員の皆様にはご理解いただきますようお願いいたします。

同好会活動報告①・・・めざめアグリじゃがいも掘り

6 月 8 日(日曜日)、どんよりしたくもり空でしたがじゃがいもの収穫を行いました。昨年も天気には恵まれなかったと思いますが、幸い雨が降ることはなく 10 人の会員が集まりわいわいがやがや。文字通り芋づる式に次から次へと掘り出され、みんなにこにこ。楽しい時間を過ごして収穫に大満足でした。日ごろお世話いただいた恵原さん、筒井園長ありがとうございます。

じゃがいも収穫の後、秋の収穫菜にむけ、シルクスイート、鳴門金時、紅はるか、いずれも人気の高い三種類のさつま芋の苗が植え付けられました。いまから秋が楽しみですね。



§ 「訪問型助け合い・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（介護ヘルパー）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。一人でも多くの会員が「担い手」になってくださることが、事業を継続して行くために有効です。有資格者、養成研修修了者（予定を含む）で、サービス提供に従事することのできる「担い手」を募集します。

9 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」に応募される方、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。

＜9 月に開催される 「担い手」 養成研修＞

と き : 令和 7 年 9 月 9 日(火)・12 日(金)9:30～17:00 (計 2 日間)

ところ : 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 : 東大阪市内在住・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) [無料]

申込方法 : 申込書と本人確認書類 (運転免許証など) の写しを、7 月 31 日(木)までに

〒577-8521 東大阪役所 地域包括ケア推進課宛てに郵送 [必着]

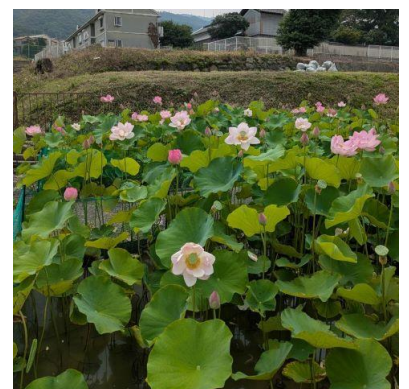
※ 必要書類などは市ウェブサイトからダウンロード可。申込要件など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

問合せ先 : 地域包括ケア推進課 電話 : 06-4309-3013 FAX : 06-4309-3814

同好会活動報告②・・・ウォーキング同好会枚岡原始ハス鑑賞会

大阪府の天然記念物、原始ハスが日下町井上家の池で開花。例年ですと 7 月初旬から見ごろとなるのですが、今年は早く 6 月 20 日頃には開花し始めました。鑑賞会は 7 月 5 日に行われましたが、参加者一同その見事さに息を呑みました。恐らく今季一番の見頃ではなかったでしょうか。

このハスは、「古事記」のなかでも詠まれていた、1600 年くらい前から咲き誇っていたハスとされています。昭和 11 年に善根寺七軒家にある用水路に自生しているハスを植物学者の大賀一郎博士が鑑定し、原始的なハスとして名付けたのが由来で、別名「大賀ハス」とも呼ばれています。花の直径は最大で 15cm ほどで一般のハスより小さめです。花の命は短く、わずか 3 日間。早朝、日の出とともに咲き始め、3 日目には満開となり花卉が散ってしまいます。精一杯咲かせた可憐な花、しっかりと見届けました。来年は皆さん、是非ご鑑賞ください。



めざめ文壇

(俳句)

花芙蓉さん投稿

母の日やさまぎまな味フルーツ餅

プレゼントに送られてきた生の果物を白あんで包んである。とてもおいしいお餅でした。(花芙蓉さん談)

自然界もいのち輝く万博さ

コバエの大量が押し寄せたり、珍しい花に巡り合えたり、万博は自然界とも共生ですね

松野明子さん投稿

新緑の蔭に小さな地藏さま

冷奴今日の具材は何にしよ

この季節何はなくとも冷やつ。ですよね。

甲斐愛子さん投稿

入梅のゆれて七色あじさいしぐれ

しとしとと降る雨口マン想い出し

(短歌)

浅井 五月さんの投稿

幼き日 螢放つや蚊帳の中

手を差し出せば ふわりとかわす

可愛さに 抱きしめたいがこぼれ落ち

油で揚げて 舌で転がす

アグリじゃがいもの収穫菜で一首求められて。

狂歌みたいでお見事です。

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 (5 月分) 提供実人数 人

	家庭内外仕事援助ほか	家事援助	サポート活動	計
延べ人数	10 人	3 人	14 人	27 人
点数合計	43 点	12 点	60 点	115 点

2. 時間預託活動実績・利用 (5 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	計
延べ人数	8 人	4 人	12 人
点数合計	12 点	1 点	13 点

3. 奉仕活動実績 (5 月分) 奉仕実人数 43 人

	サロンとその活動関連	会報手配りふれあい交流会	広報活動関連	基本的拠点活動関連	計
延べ人数	4 人	39 人	3 人	4 人	50 人
点数合計	20 点	57 点	6 点	8 点	91 点

4. 会員の動向 (5 月 31 日現在)

男 59 名 女 163 名 合計 222 名 (175 世帯)

5. 地域別会員数 (5 月 31 日現在)

やまなみ地区 147 名 きらり地区 33 名 ゆめ地区 39 名 大阪市 2 名 東大阪 1 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 (7/16～8/15)

開所日			当日の内容		講師名 (敬称略)
			午前	午後	
7	16	水	介護予防	アレンジフラワー	増田 啓子
	18	金	介護予防	フリー/麻雀	
	21	月	祝日	海の日	
	22	火	介護予防	太極拳	藤本 陽子
	23	水	介護予防	手芸	藤森三千代
	25	金	介護予防	絵手紙/麻雀	西川 正野
	28	月	介護予防	麻雀	
	29	火	介護予防	フリー	
	30	水	介護予防	カラオケ	街かど
8	1	金	介護予防	習字/麻雀	藤本 陽子
	4	月	介護予防	麻雀	
	5	火	介護予防	はがき絵	藤本 陽子
	6	水	介護予防	カラオケ	街かど
	8	金	介護予防	折り紙/麻雀	藤弘恵津子
	11	月	祝日	山の日	
	12	火	盆休み		街かど休み
	13	水	盆休み		街かど休み
	15	金	盆休み		街かど休み



♪みんなでのしめ会♪

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)

百歳を超えて健康に生きるために

☺めざめ総会中西誠先生の講演より☺

さだこさん98歳の例

- ・お宅は農家で、週に何度か行く畑ではちゃんとした役割があり運動量も十分確保している。
- ・ご近所さんとの対人交流もある。
- ・野菜中心のバランスの良い食事を摂っている。
- ・孫たちに元気な姿を見せたいとの意欲がある。
- ・食欲もしっかり。好物には目がない。

百歳を超えてお元気な方は

自分の足で歩いて身の回りのことができる。
大きな病気をせず食事がしっかり取れている。
ストレスが少ないなど、介護が必要ない状態であることが何より大事。

WHO（世界保健機関）によれば、

身体的健康＝病気やけががなく体が正常に機能している状態

精神的健康＝ストレスや不安が少なく、安定した心の状態を保っていること。

社会的健康＝人間関係や社会とのつながりが良好であること。

つまり、身体的健康・精神的健康・社会的健康が保たれやすい生活をしていると介護の必要のない生活を送れる。そのために必要なのは

バランスの良い食事・十分な睡眠時間・脳トレ・人との交流・ストレスを溜めない・それと適度な運動＝体を維持するために目標1日6000歩

これらを習慣化する努力が、要介護から逃れ、百歳を超えて健康に生きるのに必要な生活習慣ではないでしょうか。

2025年7月16日～8月15日行事予定表

月	日	曜日	行 事	時 間	場 所
7	17	木	街かどスタッフ会議	10:00～12:00	街かど事務所
	17	木	7月度部長会	14:00～16:00	めざめ事務所
	18	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
	19	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	21	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	23	水	囲碁・将棋同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
	24	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	26	土	西のおしゃべりサロン	9:30～11:30	市民多目的センター
	28	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
8	2	土	おしゃべりサロン	10:00～15:00	街かど
	4	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	6	水	会報作成会合	10:00～15:00	めざめ事務所
	7	木	麻雀同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
	7	木	会報各ブロック向け分配	10:00～16:00	めざめ事務所
	9	土	きらり地区ふれあい交流会	10:00～12:00	希来里
	9	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
	9	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
	11	月	卓球同好会	13:00～16:00	西岩田自治会館
	15	金	カラオケ同好会	13:00～16:00	まねきねこ新石切
8月12日から15日まで事務所夏季休暇です。					

体操教室のご案内

月曜日	7/28・8/4さくら体操教室	9:45～11:15	菱屋西公民分館
木曜日	7/17・24・8/7さくら体操教室	9:30～11:45	菱屋西公民分館
水曜日	7/16・8/6 小若江整骨院体操教室	13:30～15:30	上小阪自治会館
金曜日	7/18・8/1豊浦体操教室	9:45～11:15	豊浦自治会館

《編集後記》

- ★今年は6月中の梅雨明け宣言。当日欠席者多く、確かに気候の良い時に総会開催出来ればもっと盛り上がるでしょうね。
- ★総会第2部飛び入り参加の江川先生。老人ホームコンサルタントとのことで質問多数。別途特集を組みたいと思います。
- ★朝早起きして見に行った原始ハス。観光客の方も少なく、堪能しました。皆さん、来年は見に行ってみてください。
- ★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。

