

# 梅サロ

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

ナルク東神戸・会報 第4号

平成 20 年 1 月 5 日 発行

事務所

神戸市東灘区北青木 2-6-12-101

TEL・FAX 078-766-8769

## 新年のご挨拶

ナルク東神戸代表 竹内信一

あけましておめでとうございます。健康で、元気に新年を迎えられたことを、心から慶びあいたいと思います。去年は神戸あじさいからの分離独立に向け、精力的な推進委員会にはじまり、会員手作りの事務所も成功しました。総会当日には高畑会長はじめ、近隣拠点代表も来賓として駆けつけていただき、盛大なうちに発足しました。発足四半期実績では、新会員も増え、会員の協力により、収支において順調です。全会員のよりいっそうの力を発揮することにより、明るい希望がもてます。

ことしの干支は「ネズミ」です。人間から見る鼠はあまり良い印象がありません。でも時には天敵猫にも噛みつきます。人間も見習うべきところがあるのではないのでしょうか。

新しい年のはじめにあたり、東神戸会員一人ひとりが、明るく、地道に、固い絆で会員相互の助け合いと、地域に密着したボランティア活動で、東神戸のナルクの会員が、鼠算式に増えるよう、会員の皆さんと一緒に頑張っていきたい。

## 1～2月 行事ご案内

1～2月に、多彩な楽しい行事が予定されています。気軽にご参加ください。

月	日	時間	内容	場所
1月	11(金)	10時～12時	パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第6回運営委員会	
	19(土)	10時～	第7回運営委員会	こうべ市民福祉交流センター
		13時30分～	お父さんのためのお料理教室	
	20(日)	10時～	同好会;ハイキング	阪急六甲駅 10時集合
	25(金)	10時～12時	パソコン教室	ナルク東神戸事務所
13時30分～		第8回運営委員会		
26(土)	12時～16時	レディース パーティー	ミュージアム(松下電器)	
2月	9(土)	10時～12時	パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第9回運営委員会	
	16(土)	14時～16時	アンチエイジング健康教室	こうべ市民福祉交流センター
	22(金)	10時～12時	パソコン教室	ナルク東神戸事務所
13時30分～		第10回運営委員会		

### パソコン教室の再開

平成 16 年から、伊東氏により住吉の福祉会館で開催してきたパソコン教室は、諸般の事情により中断していましたが、この度東神戸拠点の開設を契機に再開される事になりました。

パソコンは本年夏の本部調査でも全国拠点同好会のトップ(02 年は 4 位)に躍り出ており、“あると便利な道具”から“無くては困る道具”に変わりつつあるようです。プロジェクターを使っの分かり易い勉強会になる予定です。上記の予定で開催しますので、ふるってご参加下さい。

## サンライフ魚崎での行事と活動

### 1. クリスマス会

12月15日にクリスマス会がにぎやかに行われ、ナルク東神戸には例年通り感謝状と金一封が贈られました。今年を代表して堤さんが感謝状を受け取りました。ディヤ特養、グループホーム、ボランティアの方達もたくさん集まり会場は満員御礼状態でした。門脇さん参加のジャズ演奏あり、お年寄りのハンドベルの演奏、部署別ゲームありで大いに盛り上がり楽しい1日でした。



### 2. 「茶の湯の世界」へご招待

11月サービスでのお茶会の情報を耳にしたケアハウス入居者さんのご要望により12月18日(火)第2回目の『野点方式での茶の湯』の接待です。お客様は車椅子や付添いでお越しの人など40人ナルク会員・大井宗紅先生のお点前でお琴の音色が流れるなか日本伝統の庭園風での【野点茶の湯の世界へ】嬉しそうです。帛紗、茶巾、茶筌、茶碗の扱い方など一つひとつの作法と立ち居振舞いは美しく厳かで禅にも似た境地でしょうか、皆さんうっとりです。一碗のお茶をいただきながら『美味しかった、久しぶりのお茶で嬉しかった』『本当に長生きして良かった』など茶の湯の心を、茶の湯の世界を堪能されたのでしょうか。先生の手ほどきを受け、昔を思い出しながらお点前を披露する人も、茶道には全く知識の無い人も茶道の伝統に触れたのでしょうか一様に優しい穏やかなお顔をしておられるのを見て、職員スタッフも喜んで礼を申していました。お手伝いの私達も嬉しい一日でした。



### 3. デイサービス・ボランティア

ナルク東神戸会員・川上和恵さんは、今年5月からデイサービスと特養・ショートステイでも音楽療法の先生として、ピアノで季節にあわせた唱歌・童謡などに全身を使った体操を取り入れて、大きな歌声と笑顔にあふれた音楽の時間で皆様を楽しませて、頑張っておられます。

## 老老介護の研修に参加して

安東 律子

この度、ナルクへの入会と同時に、サンライフ魚崎に於いてデサビス・ふれあい喫茶のお手伝いをさせて頂き、そこで私が心掛けたいと思った事は、お年寄りに万遍なく笑顔で楽しく接したいと云うことです。



また11月24日(土)住吉福祉センターに於ける介護教室に14名の方々と共に参加させていただき、高齢者疑似体験の装具を着けての体験や、車椅子介助、白杖者介助等の実体験を学び、ボランティア活動に大いに参考になりました。ナルク東神戸の皆様、今後共ご指導の程よろしくお願い致します。

## 第一回ブラブラ歩き

淵田 京

神戸でハイキングというと六甲登山が多いが、高齢になると登るのはシンドイ、ともかく歩ければというのがブラブラ歩きの狙い。「山麓のリボン道」コースをみつけ、リーダーのベテラン吉野さんにガイドをお願いし、12月9日新神戸駅からスタート。参加者は吉野、荒谷、山本健、私の4人。リボンの道の立派な道標を、駅裏の徳光院にゆき、広さと建物の床しさに感嘆、山裾を熊内八幡、春日野墓地、馬頭観音の妙光院、神戸高校、桜トンネル、護国神社、五毛、阪急六甲と、時間にとらわれず見たいものをユックリ見て、ブラブラ歩きました。神戸にこんな所があったのかと感嘆するばかりでした。

(左から吉野・淵田・荒谷) →

第2回は1月20日(日)午前10時阪急六甲駅改札口付近に集合で、六甲カソリック教会、赤松城跡、一王山十善寺、白鶴美術館、住吉駅と山裾を歩く予定で、コースはその時の皆さんの気分で決めます。参加希望者は世話役淵田(メール又はFAX078-261-0652)まで。昼食は現地で探します。



## 「ナルクシニア介護サポーターインストラクター養成講座の受講を終えて」

第二回養成講座、無事最後まで参加、終了証書をいただきました。他拠点の方を含め総勢27名、全4日間の養成講座でした。4日目最後の日には、高畑会長をはじめ講師、受講者所属の拠点代表、受講された皆様と、受講修了の喜びを分かち合いました。

人間の自立を促す介護、残存機能を活かす介護にポイントを置いた講義は、只むやみに何もかもを手助けするのではなく、何かの時に、行動と、言葉で支えていくこと、あくまでこちらは脇役であって、主役を相手にうつしていくのだということを我々受講者に認識させるものでした。車椅子での外出体験、道の狭さ、不具合感、恐怖感、いろんな感覚を実際に体験した時、行政、国が、高齢者のこれからの実生活を支えていくために、どれほどの対策が立てられているのか、果たして間に合うのか、等々かなり不安になってきました。しかし今回この講座に参加させて頂いたことで、実際にこれから介護のサポートをする時、自信をもってやっていける良い機会を与えて頂いたと、心から感謝致します。

同時に東神戸拠点の皆様にも、学習したことをしっかりお伝えする責任も感じました。

園部 住香

## お父さんのための料理教室のご案内

日時：2008年1月19日(土)13時半～  
場所：こうべ市民福祉交流センター 3F 調理室  
講師：堤 美代子 先生

内容：お父さんがつくり、お母さんは専ら召し上がるだけの予定です。ふるってご参加ください。  
お申込は1月16日までに事務局へ。

## アンチエイジング健康教室のご案内

日時：2008年2月16日(土) 14時～16時  
場所：こうべ市民福祉交流センター：303号室  
講師：高橋敬介氏 (ナルク神戸・西区の会員)  
内容：ピンピンコロリの極意を分かりやすく話されます

こうべ市民福祉交流センターへの道順  
JR 三宮駅南口前の国道2号線に、7系統市バス停留所があり、市民福祉交流センター行きに乗り、終点下車。(約10分ごとに発車、3つ目が終点) 徒歩の方は、JR三ノ宮駅から南東に約10分ですが、希望者には地図をFaxさせていただきます。

## ナルク東神戸のホームページ立上げの準備

去る11月28日(水)本部主催のホームページ勉強会が大阪堺筋のサンソウカンで開催され、東神戸からは、伊東、佐々木両委員が参加しました。勉強会に先立ち、会長から、「最近ではナルクもHPを見て入会する方が増えており、HPの重要性が増しているようだ、今回の勉強会を契機に各拠点も工夫してHPを立ち上げて欲しい」との激励がありました。早速、東神戸も一味違うHPを立ち上げるべく鋭意準備中なので、各位のご協力をお願いします。

## エンディングノート とは

自分が認知症になる前に、また最後を迎える前に、治療や葬儀などについての自分の希望を書き記しておくノート

です。“書いて安心” “読んで家族はなお安心” かけがえのない家族への愛情のメッセージということです。2003年の発売以来10万部の異例の売れ行きです。東神戸も10月設立後130部販売、ぜひ知人・友人にお勧め下さい。(A4 48頁) 1冊1050円 お申込は事務局へ



## 事務局 便り

### 新会員のご紹介

張 恵美・金林 様  
東灘区甲南町

### 会員数(12月末現在)

67世帯 108名

### 切手の寄付を頂きました。

松原緋紗子さまより多額の記念切手を頂きました。ご協力ありがとうございました。



時間預託活動は預託手帳に記載後事務局に大切に保管しています。

### 11月度

### 時間預託活動・奉仕活動実績報告

	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	37	11	80時間
	講師	2	1	
	コーディネート	1	1	
	事務所当番	40	12	
奉仕活動	福祉	78	14	274時間
	ナルク活動	196	19	

## 編集後記

今回は、ご挨拶：竹内さん、サンライフ魚崎関係：荒谷さん・佐々木さん、ぶらぶら歩き：瀧田さん、パソコン関係：伊東さん、介護教室：安東さん、養成講座：園部さん、行事案内と事務局だより：畑野さん、の分担で記事をご提供頂きました。今後も分担制で、よろしく願い致します。

堤 信也