

# 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 5 号

平成 20 年 2 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

## 健康への願い

ナルク東神戸副代表 松原緋紗子

中高年の第一の願いは健康と言われています。命より健康が大事と言わんばかりの健康ブームです。(命あっての健康ですが……) 正月明けにサンライフ魚崎で、「絵馬づくり」をされていて、今年度の望みは殆どの方が健康と書かれていました。

健康ってどんな状態を言うのでしょうか？ 皆さんはどのように考えておられますか？

健康を気にしすぎてストレスをため、かえって不健康になることがあります。私の好きな言葉の「自然体」が一番ですね。死ぬまで元気に過ごせるようにイメージして、気楽に過ごすことです。

## 2～3月 行事ご案内

2～3月にも、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
2月	9(土)	13時半～15時半	パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		15時半～17時半	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	こうべ福祉交流センタ
	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	
	23(土)	12時30分～15時	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
24(日)	10時～14時	観梅	伊丹 昆陽池	
3月	11(火)	10時～12時	パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第11回運営委員会	
	22(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12回運営委員会	

## ナルク東神戸パソコン教室開校です

辻川光夫

1月25日、ナルク東神戸発足後はじめてのパソコン教室が開校、新しいメンバーも加わり、プロジェクターを使っての勉強会。みんなが一つの画面を見ながら同じように解り易い解説を聞きながらボタンを叩く。だがチョット様子が変わります。2003XPとウィンドウズ・ビスタを使用している人が混在しています。ビスタは今まで自己流でやって来ていたツケもあり、またメニュー・構成・ボタンまで一新されていて、XPに慣れていた人は使いたいメニューを見つける苦勞も重なって少し戸惑いもあり、本日の特別講師の堤先生も両方を一度に教えるのは大変です。今回は、各自判らない事や聞きたい事を中心に様々なことに応えて頂きました。解説は一つひとつ基本を大切にしていける事の重要性を親切に教えて貰い、また聴いた事は解ったつもりでも必ずその場でメモしておくことの注意点です。勉強会は、事前に前回は習っていたことを必ず復習しておかないと皆さんと一緒に進めないと思いました。

## お茶席に参加して

松原 緋紗子

1月13日(日)有料老人ホーム「エレガーノ甲南」でのお茶席に、私自身40数年振りに参加しました。ヨーロッパのホテルを思わせる玄関で待ち合わせをして5階の会場に行き、いつものように堤さんがお茶席の準備をされました。大井先生の盆手前で、助手の巽先生と共に参加者の方にお茶のおもてなしをしました。参加されている入居者の方々は少し驚いて不思議そうに眺めておられましたが、お菓子をいただきおいしそうにお茶を楽しんでおられました。私自身もゆったりとした気分で楽しい数時間を過ごすことができました。



## 第二回ブラブラ歩き

淵田 京

第二回ブラブラ歩きは1月20日、吉野・荒谷・淵田3名の参加。阪急六甲から六甲カソリック教会、山麓リボンの道の道標に従い、入試センター試験の受験生が見受けられた神戸大学正門に行き、本館と前庭をゆっくり眺め、バス道に出て、十善寺裏に登り、八十八ヶ所の石仏を拝みつつ本堂に出ました。当日の午後、雪の予報もあり参加者に体調不良の者もいてここで打ち切りました。次回は2月17日(日)午前10時、阪急御影駅の改札集合で、甲南病院裏、白鶴美術館、甲南大学、岡本八幡、中の八幡、甲南山手駅まで歩きたいと思っています。



## 東神戸のホームページがオープン！

梅サロン等にも予告・ご紹介させて頂きましたが、当運営委員会のご承認(持ち回り)も頂き、本年1月15日を期して当拠点のホームページをアップしました。未熟ではありますが、順次中身の充実を図りたいと考えますので、宜しくご支援方お願い申し上げます。

- 1・URL= <http://www.nalc-ume.com> でご覧下さい。
- 2・会員ページの内容は、
  - 1) おおぎ通信
  - 2) 月間活動予定表の記入フォーム(デジタルでサービスや事務所当番の現在状況がわかります)
  - 3) その他

\* 別途 HP 用の会員登録を済ませて下さい。
- 3・ナルク本部の拠点 HP リストにもアップされました。  
( 東神戸拠点 : HP 担当 伊東、佐々木 )



ナルク本部でのホームページ研修会の様子



## 「お父さんのための料理教室」が開催されました

1月19日(土)13時半から、こうべ市民福祉交流センター 3F 調理室にて3年越しの悲願の男の料理教室が開催されました。講師に堤 美代子先生をお願いし、ナルク本部発行の「お父さんには初めての料理」(ナルク東神戸事務所で750円で発売中)の本の中から選んだメニューで先生のご指導をあおぎながらの挑戦です。総勢20名、内男性7名、男性が主体となり女性はお客さんだといってもやっぱり主婦。すっかりペースを握られて男性はほんの一部のみ。 1:30から5:00まで、疲れましたが



皆様とすっかり  
時を忘れての  
賑やかで楽しい  
時間でした。

荒谷 雅



東神戸の皆様とお仲間に入れて頂き、始めて参加させて頂きました。

お父さんの料理教室と聞き、メニューは何かしら?、食いしん坊の私はそれにつられ新年会を兼ねた料理教室に参加、男性の方々は気合十分、女性はやさしく見守り、献立はアボガドの前菜・きのこのガーリックソテー、かす汁・鳥の照り焼き・まぜご飯と中々の腕前、皆様と和気藹々ご馳走を頂きナルクに入会させて頂いたお陰で出会い・体験・楽しみ・喜び感謝・・・いっぱい2008年1月の午後、殿方ご馳走様でした。 廣岡 桂

男性のお料理教室楽しませていただきました。堤先生有難うございました。やったことが無いとおっしゃってられた男性、なかなか包丁さばきも、炒め物もお上手・・・感心しました。 吉岡 慶子



## 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  
ナルク会員の理想は、会長がいつも言われている通りPPK

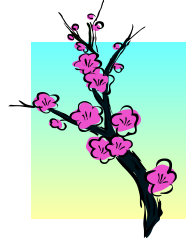
(ぴんぴんころり)で最後まで健康に現役で活動することでしょう。しかし統計によると、何の病気もなく老衰で最後を迎えられる人は僅か2.3%、そして最後に寝たきりになって介護を受ける期間は平均で3年だそうです。では、PPKを目指すには具体的にどうすれば良いのでしょうか？

講師の高橋敬介さんはある健康食品会社の仕事をされていますが、自動車会社の技術者が車の安全性に詳しいのと同じく、高橋さんはなぜ人間の体が蝕まれ健康が保てないのかを分子栄養学を勉強してその本質を把握されており、健康教室ではそれをすくく分かりやすく漫画入りで説明されます。高橋さんは昨年高畑会長にも会われましたが、会長も高橋さんの話の内容に共鳴されていますので、皆様もご期待ください。

### 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致します。

## 昆陽池と観梅へのお誘い



昆陽池はシベリアから白鳥が暖を求めてカルガモや水鳥等、飛来し沢山の小鳥が楽しませてくれます。梅林は築山に多くの種類の梅が匂いを競い、また静かなたたずまいの池が私たちにいやしてくれます。

日 程：2月24日(土)

集合場所：10時、阪急伊丹駅(神戸線の塚口駅で伊丹線に乗換え終点迄)改札口を出た所

持ち物：弁当・飲み物

経 路：伊丹からバス乗車、25分位で松ヶ丘で下車。そこが昆陽池。約1時間ほど静かな街を散策すると梅林です。帰りは緑ヶ丘からバス約30分で伊丹に。14時帰着の予定です。

世 話 人：笠井、畑野(携帯 090-5169-3779)

## 事務局便り

### 新会員のご紹介

山際みさを・久弘様 灘区鶴甲

合田豊子・得太郎様 東灘区田中町

先谷澄子様 東灘区青木

会員数(1月末現在)

70世帯 113名

### 編集後記

1月26日、本部主催の「レディースパーティ」で東神戸から参加の13名全員出演の「麦畑」は大変な盛り上がりでした。その様子は、次号に写真入で詳しくご報告します。お楽しみに。 堤 信也

### 12月期時間預託活動・奉仕活動実績報告

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	31	9	70時間
	生活アド	2	2	
	講師	2	1	
	コーディネート	1	1	
	事務所当番	35	12	
	利用	1	1	
奉仕活動	福祉	87	12	346時間
	ナルク活動	259	17	