横サロン

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6号

平成20年3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

P. P. K.

ナルク東神戸副代表 吉野 弘夫

先日、西区の会員でもある高橋敬介氏の「アンチェージング健康教室」に出席した。 現在日本人の崩れた栄養バランスを中心に、有意義なお話であった。後の質疑応答の中で雑談的に P.P.K.(ピンピンコロリ)の話になった。みな、P.P.K.が理想だという。私もそう言ってきた。 しかし、本当のP.P.K.とは長患いせず、苦しまずにコロリと死ぬということだろうか。心臓麻痺とか、脳疾患を抱えていたのが急に出たに過ぎぬ場合もあるのでは?

私事になるが、11年前の2月、まだらの認知症であったがまだ自分の事は自分でしていた郷里の母が、 昼御飯を食べ何時もの慣らいで昼寝すると部屋に入ったまま夕方近くまで起きてこないので、義姉が見 に入ったところ、もう意識が薄れていた。行年91歳だった。老衰死、これが本当のP.P.K.だと最近思 っている。今、世界一長寿の日本人の老衰死は、わずか2%と新聞は報じている。

3~4月 行事ご案内

3~4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	
3月	11 (火)	10 時~12 時	パソコン教室(デジカメ)	ナルク東神戸事務所	
		13 時 30 分~	第 11 回運営委員会		
	16 (日)	集合 10 時	同好会 ぶらぶら歩き	阪急 岡本駅	
	22 (土)	10 時~12 時	パソコン教室(デジカメ)	ナルク東神戸事務所	
		13 時 30 分~	第 12 回運営委員会		
4月	4 (金)	集合 11 時	パナヒルズ大阪でお花見	大阪モルール宇野辺駅	
	12 (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1回運営委員会		
	14 (月)	13 時 30 分~	新会員研修会	ナルク東神戸事務所	
	20 (日)	集合 10 時	同好会 ぶらぶら歩き	山陽電鉄 東舞子駅	
	21 (月)	13 時 30 分~	同好会 カラオケ	摂津本山 暫〈	
	25 (金)	10 時~12 時	パソコン教室		
		13 時 30 分~	第2回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
	26 (土)	13 時 30 分~	同好会 手作り (お花の石鹸)	ナルク東神戸事務所	

1月26日開催されたレデイスパ - テイ会場は、数年前神戸あじさい当時に訪れたことがあり、京阪電車「西三荘」駅に降り立ち松下工場を見て懐かしい想いがした。松下記念館に隣接したミユ - ズプラザは、緑の芝生が美しく、きれいに舗装された構内を入るとすぐ右の松下電器労連会館内にある。

定刻高畑会長から「レデイスパ - テイの歴史と取り組んできた経過」の挨拶に始まり、ナルク今年の健闘を願って乾杯の後、近畿ナルク 23 拠点 275 名参加の仲間と歓談、ダンス、歌、ゲ - ム、ビンゴ等で和やかに楽しい時間を過ごしました。特に生バンド演奏を聴きながらの食事はリッチな雰囲気になり、各拠点のアトラクションも一段と盛り上がったのではないでしょうか。





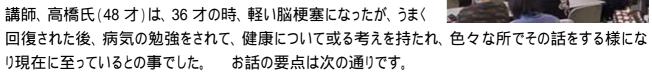




私達東神戸拠点 13 名は、堤幹事、佐々木会計の 2 人のデユエット「麦畑」の歌にのせ、各自持参の衣装と小道具で仮装して踊り、分離設立の活力を近畿ナルクの仲間にアピール、高畑会長を巻き込んで踊りに興じました。 最後は 300 名近〈の全員で「千の風に乗って」をうたって散会しました。

"アンチエージング健康教室"に参加して

ナルク東神戸、会報5号で案内されたこの教室は、2月16日(土)、こうべ市民福祉交流センターにて開かれ、13名が参加、講師の高橋氏より話しを聞きました。感想としては、色々と興味有る話しが有り、参加してよかったと思います。



- *健康の維持、老化防止は、日頃に摂取する食事の質・量により作られ維持されている。 即ち、栄養の5要素、蛋白質、炭水化物、脂質、ビタミン類、ミネラル類、の必要量をバランスよ〈摂取する事が必要となる。 ある調査によると、一般的に日本人の各要素の摂取量は、蛋白質は不足、炭水化物・植物性脂質は取り過ぎ、ビタミン・ミネラル類は、かなり不足しているとの事である。
- *その影響としては、
- ・蛋白質不足は、身体の抵抗力不足、免疫力不足、骨の弱さ、等となる。
- ・炭水化物、脂質の取りすぎは、肥満などを生み出し、また、脂質の中でも植物系と魚系のバランスの 乱れが身体各所の炎症を起こしやすくする。
- ・ビタミン、ミネラル類の不足は、活性酸素への耐性を弱くして、老化を促進し、さらに生活習慣病を引き起こしやすい状態になる。また代謝も悪くなり、病気とまでは言わなくても、体の状態が決して良いとはいえない状態を作り出してしまう。
- ・ビタミン、ミネラル不足は深刻で、現代型栄養失調とまで言われている。
- *対策としては、 各要素を、必要量、バランスよ〈取り、適度の運動をし、脂質では魚油を十分に摂り、 ビタミン、ミネラル類では特に、活性酸素対策を考えて十二分に取る事、等である。

高橋氏は、これからも機会をみてお話をされる予定です。 有益な、面白い話しをされるので、一度、 ぜひご参加される事をおすすめします。 小池記

第3回ブラブラ歩き

2月17日に阪急御影駅に辻川、安東、堤、吉野さんと私が 集合、吉野さんは所用のため別れ、四名で出発、地元の堤さん に案内されて、天候に恵まれ、岡本山麓を歩いた。

訪れた寺社は、若宮八幡、徳本寺、素盞鳴(スサノオ)神社、 岡本八幡、そして深田池、御影の風格ある邸宅、忠魂碑と



岡本梅林公園にて

住吉川川原、そして 西岡本七丁目の高 台からの眺望、岡本 梅林公園、と色々見 て歩いた。

登りあり、河原歩きも あり、その上天上川の 阪急鉄橋下の2頭の イノシシの昼寝まで見た。



住吉川川底を渡り、白鶴美術館を背に

昼食は岡本駅近くの"まご八"で梅花弁当を楽しんだ。 食後甲南山手まで歩く予定であったが、折しも雪が降り出し 急遽ここで本日は中止することにした。

堤さんの案内でこの辺の寺社や観光ポイントをもれなく訪ね ることが出来たのは誠に有難いことであった。

残りは3月16日(日)午前10時阪急岡本駅に集合して続行

致します。

渕田 京



天上川川底で昼寝の猪



素盞鳴(スサノオ)神社への急階段



お花見のお誘い

時: 4月4日(金) 11時 集合 集合場所:大阪モノレール、宇野辺駅 改札口

岡本八幡にて

(阪急 南茨木で大阪モノレールに 乗り換え,伊丹空港方向に一駅目)

場 所: パナヒルズ大阪 (丘全体が桜一杯) 内容: 敷地内で観桜、12時カラオケルームへ

参加費: 1575 円(昼食とカラオケ代)

お申込: 3月27日までに、事務局へ



大阪モルール 宇野辺駅から パナヒルズ大阪 への道順



新会員研修会のご案内

日 時: 4月14日(月) 13時30分~

場 所: ナルク東神戸事務所

内容: 知って為になるボランティア活動の仕組みと実際



4月からの同好会活動のご案内

同好会 カラオケ

日 時:4月21日(月)13時半~16時

場 所: 摂津本山駅南 ミューシックサロン 暫

会 費:ワンドリンク付で 1500 円

世話人;辻川 光夫



同好会 手作り

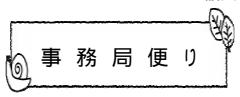
日 時:4月26日13時半~

場 所:ナルク東神戸事務所

会 費:材料費別 500円

内 容:お花の石鹸

世話人:畑野芙美子



平成 20 年1月期

時間預託活動·奉仕活動実績報告

		活動	人	
	活動内容	時間	数	合計
時間	提供活動	43	13	
預託	講師	4	2	88
活動	「ヨーディネート		1	時間
	事務所当番	40	14	
奉仕	福祉	48	10	368
活動	ナルク活動	320	25	時間

新会員のご紹介

井上 留子様 東灘区北青木 八木美知子様 東灘区田中

内田昌彦·陽子様 西宮市北六甲台

高橋敬介·智也子様 西区(拠点移動)

丹野 国彦様 中央区生田町

松下和子樣東灘区田中町

会員数 (2月末現在)

世帯数:75 会員数:120

同好会

種 類	内 容	月:回数	世話人				
パソコン教室	初歩から楽し〈学習	2回 実施中	伊東 寛				
ぶらぶら歩き	名所・旧跡を見ながら散策	1回 実施中	渕田 京				
カラオケ	演歌・歌謡等皆で歌いましょう	1回(4月から)	辻川光夫				
手作り	月ごとに作品を楽しめる	1回(4月から)	畑野芙美子				

編集後記

当初2月24日に予定していた観梅は、開花が遅れているため3月2日に変更になりました。 4月号で報告いたします。

なお、この印刷物は白黒ですが、ホームページではカラーで、よりリアルに楽しんでいただけます。

http://www.nalc-ume.com/

堤 信也