



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8号  
 平成 20 年 5 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

### 生き甲斐雑感

運営委員 淵田 京

時は絶え間なく流れて行く。地球は46億年、生物は約40億年、人間が現われて7百万年とも言われる。長い時の流れの中で、絶えず大きな変化、小さな出来事が起こる。そのなかで短い生命の人間は自分の考えで、一瞬一瞬外界の環境の変化を感じ、考えて、生かされ生きている。変化への対応の故に我ありである。生き甲斐とは悠久の一抹の生ではあるが、毎日自分の内外の変化を懸命に感じ考え行動することではないだろうか。



## 5 ~ 6 月 行事ご案内

5~6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
5月	9(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3回運営委員会	
	17(土)	12時30分~14時	健康セミナー	セルバ B1 ふれあいスポット
		15時~	同好会 カラオケ	摂津本山・南東2分「暫く」
	18(日)	13時~	同好会 手芸 (ロ-フの犬・アクリルたわし)	ナルク東神戸事務所
	23(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4回運営委員会		
25(日)	集合10時 JR塩屋駅改札	ぶらぶら歩き 3拠点合同 (京都・神戸・東神戸)	須磨ハイキング	
6月	15(日)	13時30分~	第2回定例総会	六甲道勤労市民センター
	22(日)	13時~	同好会 手芸(ハ-ハ-フラワー パラ)	ナルク東神戸事務所
	28(土)	12時30分~	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎



### 健康 セミナー

健康に気功がいかに有効か



日時：5月17日(土) 12時30分~14時00分 場所：セルバB1,ふれあいスポット

内容：気功、ヨガ、足助体操、ゆる体操、菊池体操等 会費：500円

講師：石見哲子先生 関西気功協会理事 (東灘区会員)

持ってくるもの:バスタオル又は小さな敷物 多くの方々の参加をお待ちしています。

## 「パナヒルズ大阪でのお花見」

先谷 澄子

絶好のお花見日和に恵まれた4月4日、ナルク東神戸メンバーのお花見にはじめて同行させていただきました。場所は大阪モノレール宇野辺駅から徒歩5分の丘の上にある「パナヒルズ大阪」、9人が参加しました。そしてまず丘全体を覆う数百本の満開の桜の見事さに感嘆の声があがりました。

茶室の建物までである広い園内をみなで散策しましたが、満開の桜の下は家族づれやグループで賑わっていました。

お昼に、本館の中の明るいカラオケルームでおいしい松花堂弁当をいただきながら、皆さんと桜シリーズの歌に興じました。私も恥を忍んで



歌わせて頂きました。とても楽しい1日でした。 <左から堤・淵田・辻川・安東夫妻・先谷・山本・吉野・畑野>

## 新会員研修会

4月14日13:30より、ナルク東神戸事務所にて新会員研修会が開催され、新会員4人と入会希望の2人が参加されました。最初に竹内代表のご挨拶があり、続いて高畑会長の「期待されるナルク像」の録画をプロジェクターで映写、活動実態を理解していただきました。畑野事務局長から諸手続きの説明があったあと、松原副代表が高齢者介助についての説明、参加者は車椅子介助の実習をしました。参加された井上留子さんは「今までナルクの活動はあまりはよく解っていなかったが、今回の研修で全体がよくわかった、“時間預託”と“奉仕活動”へ皆さんの意欲的取組みが強く感じられ殿方・ご婦人方との交流は、楽しみながら参加できそうに感じた。また、自分として出来ることは、高齢者の方のお話し相手・趣味のお相手などで是非共、お役にたちたい。年齢的にも経験を活かして自然の形からナルクの活動に参加したい。」と感想を述べておられました。



<左2人目から、曾谷夫妻・安東・広岡・先谷・井上>

## 同好会活動

### <第5回ブラブラ歩き>

安東 信治

4月20日、紅一点佐々木さんを含む、淵田、荒谷、堤さんと私の5名で阪神石屋川駅を10時出発。先ず東八幡宮に参拝して、すぐ近くの史跡乙女塚へ。丘の上には、悲恋の伝説の碑がありました。

次に[福寿の酒心館]へ。木製の大きな樽の前で記念写真を撮る。この樽は一日一合飲んで全部なくなる迄 87年かかるとの事でびっくり!! 東へ向かって[滝鯉の酒匠館]は昔風の木造で、落ち着いた風情が印象的でした。20年前にはNHKテレビ[甘辛しゃん]のロケにも使われたそうです。杉の実のボールがぶら下げてあり、商売繁盛のご利益があるとの説明書きがあった。



< 桜宴にて >

続いての[白鶴資料館]では昔の酒造りの方法と手桶や樽等の道具の展示があり丹波杜氏の歌声が流れていた。最後の見学コース[菊正宗記念館]でも白鶴と同じ様な展示であった。何処も試飲と土産物売り場があり、試飲は飲み心地の良い酒ばかりであったが、後口は夫々微妙に違っていた。そうするうちにお昼時になり、桜正宗記念館の櫻宴にて昼食の後、解散した。有名な灘五郷のうち御影郷と魚崎郷を巡ったが日本の伝統[日本酒]の良さを再認識できた嬉しい1日でした。

## < カラオケ >

ナルク会員八木美知子さんのご好意で4月21日第一回カラオケ同好会を実施しました。当日は5名の参加でしたが、マイクが回って来るのが早く、皆さん選曲に忙しか



< ミュージックサロン暫にて >

ったようです。竹内さんの演歌から松原さんのはるみ節等あらゆるジャンルの曲が飛び出しました。八木さんとのデュエットも大変楽しかったです。今回はテーマを決めず皆さん各自の好きな歌、得意な歌を自由に歌って頂きました。歌を通じて楽しい日々を、そして健康と人の和を拡げてゆきたいと考えております。

上手下手関係ありません。是非未参加の方もカラオケ仲間になって毎月1回の同好会に参加されては如何ですか。

## < 手芸 >

4月27日(日)ナルク東神戸事務所にて、第一回目の手作り同好会「お花の石鹸」作りを体験しました。8名が集結し、まずは各自己紹介、ナルクに入会したきっかけ等のお話から始まり初対面の方々も多い中、なごやかな雰囲気スタート! 作り方はいたって簡単、市販の石鹸に紙ナプキンの柄をのせてデコパージュ(糊)を塗り、固めて完成です。しかしながら、小さな石鹸の面積に、柄やデザインをどう収めるかの構成、紙ナプキンのすその始末、デコパージュの塗り方等、美的感覚や繊細さが要求されます。世話人の畑野さんのご指導のもと、微調整・美修正していただきとても素敵な作品ができあがりました。そして単にモノ作りにとどまることなく、



< 労作の美しい石鹸 >



< 口も手もよく動いたお花の石鹸作り >

いろいろなお話が飛び交い、笑いが絶えない楽しいひとときを

分かち合える幸せがここにはあります。趣味の幅を広げつつ、ボランティア活動のアイデア、会員間の親睦を深めるきっかけ等としてぜひご参加ください。今後はアクリル毛糸のたわし、ペーパーフラワー、ティッシュケースなど、毎月1回予定していますが季節に合わせての企画はまだ募集中です。

## < 俳句 >

飛花落花急くなよ明日は桜花賞  
ムンク展春愁まとひ出でにけり  
一輪車まだ乗れぬ子の日永かな

篠たれて篠の香こ人透まれぬ  
雪洞に映えて重たき八重桜  
沙羅一花落ちて日暮れになりにつけ

## 5月の同好会

### <カラオケ>

日時：5月17日(月)15時～  
 場所：摂津本山駅南 ミュージックサロン 暫  
 会費：ワンドリンク付で1500円  
 世話人：辻川 光夫



### <手作り>

日時：5月18日13時～  
 場所：ナルク東神戸事務所  
 会費：会費 500円  
 内容：ロープの犬・アクリルたわし  
 世話人：畑野英美子



### <京都・神戸・東神戸・3拠点合同ハイキング：5月25日(日)>

ナルク拠点の交流を深めるためナルク京都より須磨ハイキングが提案されました。ナルク神戸とも相談し、交流のため下記A,B,Cの3コースを計画しましたので、多数の方の参加をお待ちします。

	A (全コース)	B (ロープウェイ利用)	C (交流会のみ)
集合場所	JR 塩屋駅改札口	JR 塩屋駅改札口	須磨離宮公園内、噴水北側のテラス階段に集合
集合時間	10時	10時	12時40分
経路	JR 塩屋駅-旗振山-鉄拐山-高倉台公園-高倉台-須磨離宮公園(交流会)-須磨寺-JR 須磨駅	塩屋駅より山陽で須磨浦公園に移動、ロープウェイで終点「はりま」駅から西部展望台に移動、10:40にAと合流	山陽月見山駅 or 須磨寺駅から徒歩約10分、又はJR須磨駅 or 須磨浦公園駅からバス or タクシーで

持ち物：弁当・飲み物・敷物等(交流会の飲み物、おつまみ等は当日世話役が準備し後精算します)  
 申込先：淵田 京 (FAX:078-261-0652)

Cコースの方は準備の都合上5月23日までに上記へFAX下さい。

前日24日夕方7時前の神戸地区の天気予報の翌日降水確率40%を超える場合は中止

## 事務局便り

### 平成20年3月期

#### 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	32	11	69 時間
	講師	2	1	
	コーディネート	1	1	
	事務所当番	34	11	
奉仕 活動	福祉	41	8	270 時間
	ナルク活動	229	16	

### 新会員のご紹介

曾谷和夫・みどり様 東灘区  
 矢頃久美子・武志様 中央区  
**会員数 4月末現在**

	世帯数	会員数
東灘	45	72
灘	10	20
中央	14	20
その他	7	10
計	76	122

### 編集後記

行事もだんだん活発になって参りました。新しい方々が原稿をお寄せくださり、ありがたいことです。記事でご覧のように、新しい方々も和気藹々の雰囲気ですから、行事予定をご覧のうえ気軽にお越し下さい。6月15日の総会のあとも楽しい親睦会を予定しています。

堤 信也