



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 14 号

平成 20 年 11 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

## ナルク東神戸設立 1 周年料理教室

松原 緋紗子

東神戸が設立されて早くも 1 周年を迎え、それを記念してこうべ福祉交流センターで 10 月 5 日(日)、堤美代子先生のご指導で料理教室が開催されました。当日は、高畑会長もご出席くださり、総勢 30 名の参加で、楽しく、賑やかに行われました。内容は、お祝いの赤飯、オードブル、魚のホイル焼き、煮込みハンバーグ、サラダと彩りもよく、豪華なお料理でした。5 つのテーブルに分かれてそれぞれの担当の料理を先生の指導を受けながら、手際よくそして彩りもよくできあがり、ワインとビールを傾けながら美味しくいただきました。

食事の最後に、高畑会長のお話があり(次頁参照)、また壁面に拡大掲示した過去 1 年の「梅サロン」は、会長はじめ多くの方々に興味深く見ていただき、今までの活動状況が再認識されていました。今回は多くの方の参加があり、ナルクの理念の一つである会員の交流に大いに役立ったことと思います。参加されました会員の皆さん有難うございました。

## 11 ~ 12 月 行事ご案内

11 ~ 12 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
11 月	1 (土)	1・2 回目 10 時 ~	第 2 回ナルクシニア介護サポーター	ナルク東神戸事務所
	23 (日)	3・4 回目 " (実習)	養成研修 (全会員対象)	特養サンライフ魚崎
	7 (金)	10 時 ~ 12 時	同好会 パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分 ~	第 15 回運営委員会	
	16 (日)	13 時 ~ 16 時	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	24 (月)	10 時 ~ 12 時	同好会 パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分 ~	第 16 回運営委員会	
26 (水)	9 時 20 分 ~	同好会 ぶらぶら歩き(有馬)	集合場所は 4 面に	
30 (日)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	摂津本山 暫	
12 月	7 (日)	13 時 ~ 16 時	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
		17 時 30 分 ~	忘年会	ザ・スカイブッフエ
	8 (月)	10 時 ~ 12 時	同好会 パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分 ~	第 17 回運営委員会	
	20 (土)	10 時 ~ 12 時	同好会 パソコン教室	ナルク東神戸事務所
13 時 30 分 ~		第 18 回運営委員会		
21 (日)	10 時 ~ 阪急甲陽園駅	同好会 ぶらぶら歩き	改札口付近に集合	

# 「ナルク東神戸一周年記念料理教室」に参加しての感想

竹内 信一

日ごろ着慣れないエプロンを身に着け、バンダナで頭を覆って参加しましたが、私の姿を見られた高畑会長から「様になっているじゃないの」との言葉を頂きました。

メニューは「あまり口にしたことのない料理」と言うより、私は「ひと手間もふた手間もかけた料理」に感じました。そして「塩小匙？杯」とか、「醤油大匙？杯」とか、「水はカップ？杯」等堤先生からの料理するうえでの注意を聴いて、「目分量」で味加減をしている後期高齢者の味付け料理には見習うべきことが多いでした。料理は、手間をかけて作った人の心が味に表れると思い、又感謝の気持ちでいただかなければと感じました。

一品ずつグループ毎に作られた料理で、日・仏・独「ビール・醸造国別ワイン」を飲みながら、高畑会長のお話と懇親会は和やかな中にも、明日からのナルク活動・身体の糧になりました。



## 高畑会長のお話の要旨

ナルクのエンディングノートが新聞に載ったら、1万部を超える申込があり、NTTのOBからの1000部の注文を待って戴いた。皆さん自分の人生をどう締めくくるかを考えておられる。

北海道中標津(なかしべつ・人口 24000 人)の設立2年目の拠点が、一人暮らしの高齢者のヘルプマップを作り、毎朝の電話声掛け、週一の見守り訪問、緊急時支援体制づくりをされていて、感激した。一人暮らしは全国で400万人、5年後800万人であり、ナルクの全拠点に奨励したいと思った。ナルクの会員も高齢化しているが、介護保険は中々頼りにくくなってきているので、介護サポーター制度を充実して介護度2までの人はナルクの元気な高齢者が対応する必要性が高まっている。来年ナルクも15周年、2500人収容の京都会館で5月に記念行事、優秀拠点活動の紹介・各種表彰を行い、イベントとして中仙道をエコフアイウォークも実施するので、積極的に参加してください。

十一月の俳句

播磨路

夕映えの土蔵白壁秋ざくら  
塩田に見し秋蝶の行方はも  
城跡の紅葉色づきそめしかな  
二つ三つ柿供えある道祖神  
播磨路の風になみつ稲穂かな

池田芳子

冬立つ

同期会一人遅れて秋の暮れ  
瓢の実や人工島も年古りて  
保津峡の霧や雨かと紛ふほど  
二尊院詣でなどもしもみじ狩  
冬立つや田舎普請の遅々として

吉野弘夫

## 梅のHP 更新完成

当拠点のホームページを1年ぶりに更新しました。

年次総会でも一部発表しましたが、世の中のITC化の進展に沿ってHPによるナルクの素晴らしさPRと会員加入のお誘いを目的に、会員相互の親睦増進も狙ったものになっています。ご意見や投稿を頂いて益々良いものにしていきます。よろしくご指導下さい。(梅HP班)



# おおぎ通信

## < 秋のサンライフ遠足介助-青少年科学館 >

淵田 京

特養サンライフ魚崎の秋の遠足は10月27日から始まり、第1回は車椅子の方も含め、9名の方が参加された。何時ものように、スタッフ5名とナルク3名が付き添って車に分乗し、10時半出発。

久しぶりに見る道中の景色を眺めながら、水底トンネルをくぐり、ポートアイランドの青少年科学館についた。

まず創造性の科学展示室に入る。色々の力の測定や働きの展示に皆さんが大変興味をもたれ、自分で機器のボタンを押したり、試したりと大いに面白がり楽しまれた。そのあと地階のホールで、一同施設心尽くしの昼食を美味しくとられた。食後4Fに移り、生命・情報の科学、都市・環境の科学の部屋を順次ゆっくりと観覧し、そのあとプラネタリウム室に案内された。約1時間神戸の星空の夜、そして人工衛星と実験室の映



写をゆっくり観て、夜空の美しさに感動された。 < 青少年科学館で展示物を興味深く見られる参加者の皆さん > そして一同無事にサンライフ魚崎へ3時に帰った。

## < ブラブラ歩き >

淵田 京

今回は新たに井上、水野、寺西(神戸)さんが加わり、堤、安東信、松枝、私の7名で湊川公園楠公像の前から歩き始め、雪見御所跡を訪ね、港の眺望のよい祇園神社へ高い階段を登る。地元の人案内で、海軍練習所を指導していた勝海舟の寓居跡も見られた。山麓を辿り、山田無文老師がおられた祥福寺を訪れ、一同その立派さに感嘆した。水の科学博物館前を通り、諏訪山公園を急坂をピーナスブリッジまで女性全員が登りました。諏訪神社を詣で、2時近くになったので異人館を割愛して三宮に帰着、いつもの「大」で待合せの畑野、安東律さんと共に昼食をとりました。今回も幾つも新たなものに巡り合え、又女性のたくましさを感じた一日でした。これで昨年からの山麓リポンの道歩きを完了しました。来月は有馬へ紅葉狩りにゆきます。



< 湊川公園に集合 >

## < 手作り同好会 >

秋田 しげり

10月19日(日)手作り同好会に9名が集まり「箸置き」と「つま楊枝入れ」を作りました。まず箸置きは下地テープに和紙を糊で貼り結びます、そしてニスを上塗りして完成。講師の斉藤さんよりアドバイスを頂き、ほんの少しの事でさらに美しく仕上がりました。そして箸袋も和紙を少し貼付け、折鶴もせておめかししました。「つま楊枝入れ」はヤクルトの容器の周りをつま楊枝で囲んで糊で貼り付け、和紙も飾り完成です。今回は和紙のデザイン、柄に日本の伝統美を再認識するとともに、会員のみなさんがそれぞれに素敵なアイデアをお持ちで工夫してモノ作りをされています。今後の手作り同好会

がとても楽しみになってきています、まだ未参加の方もぜひ一度覗いてみてください。

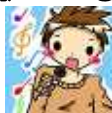


## 11月の同好会

### <カラオケ>

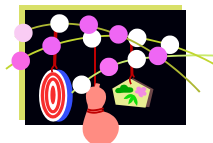
日時: 11月30日(日)13時30分~  
 場所: 摂津本山駅南 ミュージックサロン 暫  
 会費: ワンドリンク付で1500円  
 世話人: 辻川 光夫

### 皆で歌いましょう



### <手作り>

日時: 11月16日(日)13時~16時  
 場所: ナルク東神戸事務所  
 会費: 会費 500円  
 内容: お正月の飾りもの  
 世話人: 畑野 芙美子



### <パソコン教室>

日時: 11月7日(金) と 24日(月)  
 10時~12時

場所: ナルク東神戸事務所  
 会費: 会費 500円  
 内容: 難問解決とデジカ写真の加工  
 世話人: 伊東 寛



### <ぶらぶら歩き>

日時: 11月26日(水)  
 行き先: 有馬・紅葉狩り  
 集合場所 (AまたはB)  
 (A) 三宮 阪急バス停5番  
 (JR三宮駅南側ミント下、有馬行き乗り場)  
 9時40分発に乗車、20分前には集合  
 (B) 阪神芦屋駅 阪急バス停 4番乗り場  
 (阪神芦屋駅北側)  
 10時30分発に乗車、20分前には集合。  
 有馬での集合場所: バス停待合室  
 持ち物: 飲み物  
 連絡先: 淵田 京 (FAX:078-261-0652)



### <忘年会のお知らせ>



日時: 12月7日(日) 午後5時30分  
 場所: 神戸商工貿易センター 24階  
 ザ・スカイブッフE (252-7570)  
 会費: 男性3300円・女性3000円  
 ハイキング(食べ放題・飲み放題)  
 申込: 11月30日まで  
 世話人: 畑野 (090-5169-3779)

## 事務局便り

### 平成20年9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	55	17	79 時間
	講師			
	コーディネート	2	2	
	事務所当番	22	12	
奉仕活動	福祉	57	12	540 時間
	ナルク活動	483	27	

### 新会員のご紹介

・松枝 千恵子 長田区  
 ・福田 保 中央区  
 会員数 10月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	47	73
灘	11	21
中央	14	20
3区以外	11	16
計	83	130

## 編集後記

はや暖房が必要な時期となりましたが、気候の変わり目、体調が思わしくない方もおられるようですね。  
 ある栄養士さん曰く、健康を保つには、いつも前向きな心 栄養・ミネラルのバランス 適度の運動  
 が大切であるとのこと、皆さんは如何ですか？ 堤 信也