



ナルク東神戸・会報 第17号

平成21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

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

## 私のひとりごと

松原緋紗子

今年も一つ年を重ねて一ヶ月がすぎました。

一つ年寄りになったと思うか、また、楽しい1年が始まると思うかは人それぞれです。皆さんは如何ですか。ところで年をとったなと思うのはどんなときですか。

昔出来ていたことが出来にくくなったとか、昔に比べて体力が衰えたなど、昔の自分と比べて感じるのではないのでしょうか。ならば昔と比べなければと思います。

即ち昔の事を忘れ、今の自分を受け止めて、こんなものだと思うように努力すればどうでしょうか。

比べるものがなければ、比較は出来ませんね。人はそれぞれです。

他人や昔の自分と比べないで、将来を見据えて今年もいきいきと過ごしましょう。

## H21 2月～3月行事ご案内

2月～3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
2月	8日(日)	13時30分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南 暫
	11日(水)	10時～12時	PC教室(デジカ加工)	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	梅カフェ	
	15日(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	阪神深江改札口
	21日(土)	10時～12時	パソコン教室(デジカ加工)	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第20回運営委員会	
22日(日)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	
28日(土)	12時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎	
3月	3日(火)	10時～12時	PC教室(デジカ加工)	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	梅カフェ	
	7日(土)	10時～15時	シニア介護研修(テキスト)	ナルク東神戸事務所
	8日(日)	13時30分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南 暫
	15日(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	未定
	16日(月)	10時～12時	パソコン教室(デジカ加工)	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第21回運営委員会	
22日(日)	10時～15時	シニア介護研修(実習)	サンライフ魚崎	
28日(土)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	

## < 料理教室と新年会 >

山本泰三

1月18日(土)の料理教室は新年でもあり、豪華なメニューでした。男女30名が5グループに分かれて何時ものように堤美代子先生のご指導の下に5つのメニューに挑戦しました。下茹でをする、霜降り(お湯に通す)して油を抜く、煮込む、炒めるなど味にプラスして健康にも配慮した下ごしらえをしながら、ボリュームたっぷりの料理ができました。ブリ大根、雷汁(豆腐をつぶし、野菜をいれ、ごま油風味の吸い物)、粕煮(粕汁ではないがかぶらなど野菜タップリ)、鶏ケチャップ煮(これもしっかり火を通し、油抜きもして仕上げに白髪ねぎを添える)、赤飯と2時間かけての調理でしたが、各グループの男女それぞれが役割を分担しフルメニューづくりに夢中に取り組みました。年配のメンバーには見た目には多い目の料理でしたがワイン、ビールとあわせ、料理もきれいになくなるまで会話を楽しみながらゆったりとした時間を過ごすことができ上々の新年会にもなりました。



## < 役員・コーディネーター研修会に参加して >

堤 信也

1月22日、ナルク本部3F会議室にて開催された「役員・コーディネーター研修会」に、松原副代表と私が参加しました。まず高畑会長からナルクの基本理念を事例を含めてこんこんと説かれ、続いて西村理事が利用者・提供者双方の満足に繋がるコーディネートキーポイントを的確に解説されました。そのあと、栃木拠点の走出政視事務局長が、「570人全員の顔がみえる活動」の具体事例を生々しくお話になり、一同強い感銘を覚えました。研修会のあとの懇親会では、高畑会長・西村理事や茨木の山田代表など中心の方々と親しく情報交換をさせていただきましたが、15周年行事への積極的参画についてのご要請もあり宿題を戴いた結果となりました。

## < はじめての梅カフェ >

梅崎美津江

1月30日、はじめての梅カフェに参加しました。まず、私が驚いた事は以前からそこに居たかのような親しみの迎え入れでした。自分の実家にでも帰った感じです。ナルク東神戸は何気なく道を歩いていると通り過ぎそうな間口の狭い拠点ですが、中に居る人達の凝縮された円熟さはどうでしょう！素晴らしい人達の仲間入りに嬉しく毎日のスケジュールを先読みしています。これからもどうぞよろしくお祈りします。



第一回の梅カフェでご挨拶の竹内代表

追記：初回梅カフェが関東に転居される園部住香さんの送別会になりました。今までのご協力に深謝です。

一月の俳句

寒明くる

オリオンの斜にさして寒明くる

紀元節また少年の日に還る

ランドセル幾度背負ふや春待つ子

畑焼くや五風十雨を願ひつ

古書店のはたきに掛る春埃

吉野弘夫

丹後半島

北へ行く稜線はたと班雪

日本海近づくほどに雪景色

漁火を遙かに霜夜更かしけり

白浪の岩に砕けし冬かもめ

冬の鳶燈台に灯のともりけり

池田芳子

# おおぎ通信

## < デイサービス・サポートボランティア初体験 >

福田 保

1月13日(火)サンライフ魚崎でデイサービス・サポートボランティアを初体験してきました。阪神の魚崎駅近くの落ち着いた外観のサンライフ魚崎で、ベテラン会員でNALC側の窓口をされている荒谷さんに教えていただきながら、利用者さんへのお茶のサービス、入浴洗髪後のドライヤーかけや飲み物だし、昼食の配膳や貼り絵材料の準備などのお手伝いをしました。インフルエンザの流行時期でもありうがいや手洗いなどの衛生管理はもちろん入浴後の冷たい飲み物や温かい食事の提供など、利用者さんへの心配りに感心させられました。スタッフの皆さんも明るくキビキビとして気持ちの良い方々ばかりでした。最後にコーヒーをごちそうになり、明かり障子に飾り付けられた貼り絵の椿が外光に淡く透けて心地よいデイルームを後にしました。今後研修会などで介護知識や技術を身につけ、積極的にサポートボランティアに加わって行きたいと思わせる初体験の半日でした。



## < 1月度ブラブラ歩き >

木村 都久子

阪神芦屋駅に集合(男性3名・女性2名)し、芦屋川沿いを南下しました。途中、谷崎潤一郎記念館や市立美術館のある町中を通り、運河を越えて、陽光町へ。ここまで来ますと異国の香りさえるほど、町の雰囲気がちがうのです。広い広い埋立地には、1区画の大きな住宅、結婚式場、スポーツクラブヨットハーバー。一番南にはプライベートバス付住宅があります。豪邸の前に、駐車場ならぬ、立派なポートが停めてあるのです。六麓荘とはまた違った高級感が漂っています。公園も運動公園も沢山あり、芦屋の開発のコンセプトがしっかりしているように感じました。まだまだ空き地が多く、これからの発展ぶりが楽しみな芦屋南部でした。この日とても寒いのですが、平地のブラブラで、余り疲れることも無く、体は自然にぬくもっていました。



芦屋浜の、ポートが横付けできる豪邸

潮見町から阪急芦屋まではバスで。

そしてあと淵田さん・畑野さんと合流し、とても素敵なトルコ料理店(SAKLIEV)へ。味良し、オーナー良し、店の雰囲気もっと良し。是非また伺います。あっ、ブラブラ歩きも足・腰に優しいコースで有難うございました。

## < 手作り同好会 >

秋田しげり

1月24日(土)ナルク東神戸事務所に8名が集まり、福をよび鈴がなる幸福のまり「福鈴まり」を作りました。発泡球にちりめん布や紐をのりで貼りあわせていく作業ですが、細かな処理をていねいにする事で綺麗に仕上がります。柄あわせは各自個性が光っていて、絞り柄のふろしきを活用したすてきな座布団もできあがりとても満足しました。



きれいな手鞠がたくさん出来ました



# NALC 15周年記念行事に参加しましょう！

1989年に発足したナルクは今年15周年を迎え、5月25日に盛大な記念行事が予定されています。東神戸も意欲的に参画したいと思います。追って参加希望を募りますので、皆様よろしく願い致します。

## 15周年記念大会

- 10～12時 総会行事と表彰 於：京都会館(2000人規模)  
ロビーにて拠点紹介パネルの展示と、拠点名産(物産)バザーも
- 13～15時 活動事例発表・芸能フェスティバル 全国から15演目
- 18～20時半 記念パーティ 於：都ホテル(700人規模) 参加費5000円

## 中山道「エコ & ふれあいウォーク」

会長を先頭に4月25日東京日本橋を出発、5月24日京都着の、中山道69次ウォーク  
東神戸は5月22日、滋賀県豊郷町からの1日ウォークに参加者を募集する予定です。

## 平成21年2～3月の同好会

### <3月の梅カフェ>

会員の皆さん誰でもご自由に！

日時：3月3日(火)13時30分～

場所：ナルク東神戸事務所

お楽しみ：アーカイブDVD映写など

会費：300円(コーヒー・お菓子代)

皆様のおしゃべりをお待ちしています。



### <手作り>

日時：2月22日(日)13時30分～

場所：ナルク東神戸事務所

会費：会費500円

内容：アケサリ入れ

世話人：畑野芙美子



### <ぶらぶら歩き>

日時：2月15日(日)10時～

集合場所：阪神深江駅改札口

行き先：西国街道探索

持ち物：飲み物

連絡先：淵田 京

(FAX:078-261-0652)



### <パソコン教室>

日時：2月21日(土)

10時～12時

場所：ナルク東神戸事務所

会費：会費500円

内容：デジカメの加工

世話人：伊東 寛



### <カラオケ>

日時：3月8日(日)

13時30分～

場所：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



### <お花見の予告>

4月4日(土)昨年と同じ全丘桜のパナヒルズ大阪で弁当付カラオケを予定、次号で参加者を募集します。

平成20年12月期

## 事務局便り

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	48	13	73 時間
	講師			
	コーディネート			
	事務所当番	25	11	
奉仕 活動	福祉	70	16	349 時間
	ナルク活動	279	29	

新会員のご紹介

田中 スエ 東灘区

会員数 1月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	49	72
灘	10	19
中央	15	22
3区以外	11	16
計	85	129

**編集後記：**今回も、新会員の福田さん、梅崎さんから原稿を送っていただき、有難いことです  
梅のHPも益々充実しています。是非ご覧ください。

堤 信也