



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 18 号

平成 21 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

以和為貴

竹内 信一

ナルク東神戸設立後、月日も随分経過したとは言え、「石の上にも 3 年」には至っていません。助け合い活動、奉仕活動のコーディネートも順調に推移しています。それに伴って特に助け合い活動の御願いには、随分と会員の方々の積極的な協力申し出であればこそだと考えています。

会員一人ひとりの心のうちは計り知れません。「自立・奉仕・助け合い」のナルク理念で結ばれた絆を、会員一人ひとりが大切に行動を心がけねばなりません。ナルク東神戸の活動は、東神戸全会員の積極的な発言と意見を反映できる運営をしていきます。そのため誰でも参加できる、開かれた「運営委員会」と、会員の交流を深める場として「梅カフェ」を開設しました。「運営委員会」・「梅カフェ」に、どしどしおいで下さい。

H21 3 月～4 月行事ご案内

3 月～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	3 日(火)	10 時～12 時	パソコン教室(画像・便利操作)	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	岩屋 敏馬神社
	16 日(月)	10 時～12 時	パソコン教室(エクセル)	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	
4 月	4 日(土)	11 時～	お花見	パナヒズル大阪
	18 日(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	
	25 日(土)	12 時 30 分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
26 日(日)	13 時 30 分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	

NALC 15 周年記念行事に参加しましょう！

15 周年記念大会 (前半京都会館、後半都ホテル)への参加申し込み、締め切り: 3 月末
 中仙道 ウォーク (5 月 22 日、滋賀県豊郷町からの 1 日ウォーク)への参加申し込み、締め切り: 3 月末
 上記行事への参加については、事務局にお問い合わせの上、早めにお申し込みください。
 拠点紹介展示パネルの作成、拠点物産バザー店(瓦煎餅)の準備にも、ご協力下さい。

拠点リーダー養成講座を受講して

荒谷 雅

「ユートピアささやま」で2泊3日。2/17～19まで『拠点リーダー養成講座』に参加しました。今回、会長初め本部役員総出で各講座を分担しての熱意溢れる講座は、リーダーへの強い期待と活動活性化への指針を受け止め、積極的活動への認識を新たにしました。

会長は『基調講演』でリーダーの条件、資質について熱く語られ、リーダーは【ナルクへの理念を誰よりも強くもち、知識を磨き、自ら実践、先頭に立って行動せよ！】、また『地域ネットワークの関係先へ他人任せにせず、自ら出かけ、ニーズの発掘に動け。動かねば何も生まれない』との指導も受けました。

これは、東神戸拠点の委員の一人一人が代表(リーダー)と同等の意識で、同じ目線で、同じ情熱で、同じ感覚で、期待される拠点の活性化へ動いているか？と問われているように感じました。

私たちは、まずは、会員拡大へ団塊世代への取り組み、地域密着型での活動を定着させること、社協・地域包括支援センターとの提携などでニーズを見つけるなど、地域で顔が見える活動になっているか。など 委員会の討議で「拠点のあるべき姿」を描き、会員を巻き込んでの合意を形づくりで協議し、拠点の事業計画等の活性化推進に(P-D-C-A)で頑張らねばならないと強く思いました。



「ユートピアささやま」の研修施設

ナルク東神戸 梅

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

“梅 HP 班”からのお知らせ

伊東 寛



楽しく、正確に！・・をモットーに、新会員の勧誘促進と、会員間の親睦・リアルタイムの日程連絡を目的に HP を立ち上げ、順次更新して参りました。あとは皆様の投稿をお待ちするばかりです。

- 1・梅の紙媒体である「梅サロン(会報)」との提携を一層強めて広報効果を上げたいと思います。
- 2・「実践ボラ」のボタンを新設すると共に、トピックス欄の記事は、「トピックス一覧」のボタンを新設して順次格納。いつでもご覧頂けるように改良しています。

引き続きご支援とご指導をお願いします。(HP 班)

三月の俳句

鳥 帰 る



殿しんがりは長おさかも知れず鳥帰る

春炬燵より店番のなんでも屋

彼岸会や無縁の人もぐえいじよ俱会一処

草摘むや故郷忘じ難ければ

たんぼぼの千わたの絮わたには千の風

吉野弘夫

柚の里

保津峡を渡りて柚の香りみつ

犬ふぐり畦あぜに連なる水車小屋

まなびやは山ふところなすみに春霞

こもれびの蔭の春子のほだ木かな

春光の木立を縫ふて人がゆく

池田芳子



おおぎ通信

< 入会のよろこび >

橘 美代

あちらこちらで梅の便りが聞かれる今日この頃ですが、会員の皆様にはどちらの観梅にお出かけになられたでしょうか。私は先日、一度は行きたいと思っていました岡本梅林に、ナルク東神戸の木村都久子様、川上弘一様の介助をいただき、やっと念願が叶いました。

お二人の方には、梅林の階段や八幡さんの急な坂道にもかかわらず、車椅子の私のためにいろいろと事前に見までして頂くなどお気遣い下さり、綺麗な梅をゆっくりと観る事が出来て、楽しい日を過ごせました。有難く感謝しております。またショッピングにも連れていただきました。

昨年11月には姫路の『好古園』にもご案内いただき、とても紅葉や庭園が美しく此方も大変良かったです。

このように車椅子で生活している私には、介助がなければ何処にも行けないので、今まで自宅で生活していた

時は、ヘルパーさんをお願いしていましたが、ケアハウスに入るとその制度が使えないのでどうしようかと悩んでいましたら、東灘区役所のボランティアセンターからナルクさんを御紹介いただき、会員の皆さんにお逢いできましたのを喜んでおります。これからも身体が許す限り外の空気を吸って元気にいたいと思います。

この度、ナルクに入会させていただき皆様の温かいお心遣いに触れ、お友達にもなれて本当に良かったと喜んでおります。今後とも宜しくお願い致します。



観梅を楽しめる橘さん

< 2月度ブラブラ歩き >

安東 信治

2月15日(日)午前10時、2月とは思えぬぽかぽか陽気の中、男子3名女子2名の計5名で、阪神深江駅前を出発。すぐ近くの大日神社に参拝。震災で倒壊したが鉄筋コンクリート建ての立派な社に再建されていた。すぐ東にある深江生活文化史料館では昔懐かしい生活用具が多数展示されていて目を引いた。西国街道まわり道ルートを西進。踊っているような枝ぶりの、踊り松地蔵の前を通り、本庄小学校の南側の日本庄村役場跡の碑の前を過ぎて、43号線のすぐ傍の延命地蔵、八坂神社にお参りし、古い歴史を感じた。サンシャインワーフで、絶好のロケーションを前に休憩。その後、更に西進して桜正宗記念館(桜宴)にて畑野さん、津田さんと合流し昼食。堤さんのお蔭でここでしか飲めないお酒を無料サービスして頂き、さっぱりした美味しいお酒で、皆、良い気分のまま解散しました。



魚屋道、西国街道、本庄村役場の標識



興味深い深江生活文化資料館

桜宴にて



< 梅カフェに参加して >

松枝千恵子

始めて梅カフェに参加させて頂きました。16名の方々と楽しく脳は左脳と右脳ふたつの半球で出来ていて脳の働き等を勉強しました。脳細胞は1日に10万個ずつ減っていると言われ「今更もう遅い」とあきらめていましたが、いつも老いない脳を作るのは体を使えば使うほど脳はまだまだ活性化することを学びました。今回、松原さんの指導により手遊びで脳を生き生きと皆さんと一緒にワイワイと脳トレに取り組み、いつまでも若々しくいるためにも、鍛えたいと思います。お茶を頂きながら皆さんと情報交換・コミュニケーションの場で大変楽しく来月も楽しみにしています。





お花見のお誘い

日 時; 4月4日(土) JR茨木駅 改札口 11時集合
 場 所; パナヒルズ大阪
 会 費; 昼食代 2000円
 申込み; 事務所掲示板 又は FAX 766 - 8769
3月31日まで
 世話人; 畑野 090 - 5169 - 3779



<カラオケ>

日 時: 3月8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



<手作り>

日 時: 3月28日(土)13時30分~
 場 所: ナルク東神戸事務所
 会 費: 会費 500円
 内 容: 布の小物入り
 材 料; 表布・可愛い柄
 裏布・無地 お好きな布を
 “大きさによるが50cm 正方形ご持参下さい。”
 世話人: 畑野芙美子



<ぶらぶら歩き>

日 時: 3月15日(日)10時~
 集合場所: 阪神魚崎改札口
 行き先: 岩屋 敏馬神社
 持ち物: 飲み物
 連絡先: 福田 保
 ((FAX :078-252-2263))



<パソコン教室>

日 時: 3月16日(月)10時~12時
 場 所: ナルク東神戸事務所
 会 費: 会費 300円
 内 容: 3日 画像処理とお役立ち操作各種
 16日(エクセル:初歩の初歩)
 * 毎回とも前回迄の復習をしながら進めます
 世話人: 伊東 寛



事務局便り

平成 21 年 1 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	34	14	63 時間
	講師	4	2	
	コーディネート	1	1	
	事務所当番	24	12	
奉仕 活動	福祉	45	11	475 時間
	ナルク活動	430	31	

会員数 2月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	48	70
灘	10	19
中央	15	22
3区以外	11	15
計	84	126

編集後記:今回は、今まで使っていたパソコン(XP)がダウン、サブのノートパソコン(Vista)での編集、それにメールアドレスも変わり、大変でした。皆様にもお手数をおかけしました。 堤 信也