

# 梅サロ

ナルク東神戸・会報 第19号

平成21年4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

&lt;今年4月・特養サンライフ魚崎でのボランティア活動は8年目に入ります&gt;

「サンライフ窓口」世話人 荒谷 雅

平成14年4月に 特養サンライフ魚崎を『梅チーム』の活動拠点として活動開始してから丸7年経過。皆さんのお蔭で“年間の奉仕時間は毎年1000時間を超え”サンライフ魚崎での Xmas会では 7年連続で表彰されるなど『梅チーム』は、施設にとってもなくてはならない存在になっています。

『東神戸・梅チーム』は デイサービスのほかに、遠足車椅子介助、納涼祭、花火映写会、お茶会、生きがい寸劇などで利用者さんに楽しんで頂いていますが、高齢者の方の特性や有り様なども学びながら、『自立』への支援を基本として活動して参りました。また高齢者は、加齢と共に変化もみられるため、『コミュニケーションを大事にその人と共にある事を大切に』と心掛けてきました。

### 魚崎地域包括支援センターとの連携

また、『東神戸・梅チーム』は、デイサービスのほかに『魚崎地域包括支援センター』と連携を図り、「ふれあい喫茶」奉仕のほか、包括センターとの情報交換などを通じて高齢者の【介護保険枠外】の支援を行い“ナルク・会員相互の助け合い活動”を展開しています。

今後も『東神戸・梅チーム』として、更に充実した新たな活動にも、積極的に活動していきましょう。

梅HP (この記事はHPにも記載されています)

## H21 4月～5月行事ご案内

4月～5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
4月	1日(水)	13時～	第1回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	4日(土)	11時～	お花見	パナソニックホール大阪
	12日(日)	13時30分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南 暫
	13日(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2回運営委員会	
	19日(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	西国街道
	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	
5月	2日(土)	13時30分～	梅カフェ	ナルク東神戸事務所
	16日(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3回運営委員会	
	17日(日)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	22日(金)	別途お知らせします	中仙道ウォーク	豊郷町～野洲駅
25日(月)	10時～20時30分	15周年記念行事 (4面)	京都会館・都ホテル	

## <ナルクシニア介護サポーター研修に参加して>

曾谷みどり

2月7日と3月22日、表記研修に参加、修了証をいただきました。可愛いお花に彩られた美しい修了証が竹内代表から私を含め7名の方々一人一人に手渡され、感無量でした。いくつになっても嬉しいものですね。

この講座のための、ナルクの編集委員の方々のご苦勞の賜のテキストは、とても充実した内容で、本当によい勉強をさせていただきました。実技の「離床の介護の仕方」については、寝返り、起き上がり、端座位、ベッドからの立ち上がり、ベッドから車椅子への移乗など。続いて「車椅子介助の方法」について、操作法、車椅子介助の留意点と注意点、車椅子での移動の実際については、押し方とブレーキのかけ方、キャスター上げと移動、段差への上がり方、下り方、坂道の登り方と下り方等を、車椅子を使って介護をされる側とする側を交代して何度も繰り返し実習させていただきました。実際やってみると中々思うように動かず苦勞しました。でもその様子は見ている側は思わず笑ってしまい、楽しく実習させていただきました。有難うございました。

### <平成20年度の修了者、32名>

竹内信一、安東信治、吉野絹代、伊東寛、松原緋紗子、安東律子、畑野芙美子、大石忠雄、木村都久子、井上留子、佐々木真知子、園部住香、小池進、荒谷雅、山本泰三、松枝千恵子、橋本義晴、辻川光夫、水野知子、先谷澄子、曾谷和夫、福田保、廣岡桂、秋田しげり、曾谷みどり、川上弘一、小郷幸代、堤信也、加茂鈴子、山口美穂、西垣恒子、吉野弘夫



「離床の介護の仕方」の実習



「車椅子介助の方法」の実習

## <本部から、「拠点リレー訪問」の取材に来られました>

3月16日(月)の午前中、野村文夫理事(本部理事;枚方)が取材記者として事務所に来訪されました。

会報・ナルクの「拠点リレー訪問」欄の取材が目的。竹内代表を初め、当日都合の付く運営委員など8名がお迎えして、平成11年の神戸地区発足から同18年の「東神戸拠点」の分離独立に至る経緯や苦勞話、また現在の拠点活動など昼食をはさんで、お話は尽きることなく、予定時間を大きくオーバーして終了しました。来る5月の15周年記念行事が話題に上ったことは言うまでもありません。

今年になって、開始した月1回の「梅カフェ」の試みは、本部動向や当拠点の運営委員会の決定事項などを広報する意味で今後も発展的な定着が期待されます。

また、野村理事からも全国各拠点の動向や実例をご披露頂き、当拠点としても参考にさせて頂く事項が多くありました。

密度の濃い今回取材がどんな記事になって紹介されるか?…と今から楽しみなことです。(書記)



<左端が野村理事>

梅HP

(この記事はHPにも記載されています)

# おおぎ通信

## <ふれあい喫茶に参加して>

水野 知子

2月28日(土)春寒もやや緩み、ようやく春近きを思わせる日、サンライフ魚崎でふれあい喫茶に6名お手伝いに参加しました。近隣の人たちがお友達と一緒にコーヒと雛饅頭をいただきながら生演奏を聞き口ずさみ手拍子を取りながら終始笑顔の絶えない楽しいひとときを過ごしました。サンライフ魚崎でのボランティア活動も今年で8年目になるそうです。私も出来ることから参加していきたいと思っています。



## <3月度ぶらぶら歩き> 淵田 京

3月15日阪神魚崎駅に男4女1が集合、駅近くの「雀の松原」の石碑を見、菊正宗の記念館から、呉田(ゴデン)会館の旧道標を始めに西国浜街道を進む。阪神御影駅下で、奥に社のある澤の井を見て、駅前の道標の距離標にmm相当の分(ぶ)の表示に感心、西方寺から石屋川公園で一休み、乙女塚から武庫の郷でそば昼食をとる。午後、妙善寺の蘇鉄を見て西灘公園で満開のアーモンドを鑑賞し、大石川バス停で解散。暖かくて気持ちの良い歩きであつた。次回4月19日は阪神大石駅改札集合、敏馬から新生田川まで歩く。



## <手作り同好会>

秋田しげり

3月28日(土)ナルク東神戸事務所にて、布の小物入れを作りました。丸い円形の好みの布を大小組み合わせ、綿を入れて立体的に仕上げ完成です。

見た目はむずかしそうですが、戦時中の出来事から芸能時事ネタまでおしゃべりしながら手縫いをしていくと、気がつけば仕上がっていました。毎月1回開催中ですので、まだ未参加の方もぜひ事務所に遊びに来てください！



四月の俳句

梅

夕闇に明るき梅の一樹かな  
紅梅の蕾に雨の雫あり  
白梅の散ってしまひぬ夕べかな  
暮れてゆく日ざしひとすじ藪椿  
鯉一匹浮かび手水のぬるみけり  
池田芳子

遠霞

見はるかす播磨遺跡野遠霞  
芽柳や昔色街名残とも  
ゼミ終へて花の宴となりしこと  
嘯ささやや自在に動く河馬の耳  
春光や槌一振りに棟上る  
吉野弘夫

# ナルク 15 周年記念行事

## 1, 京都会館

10:00 ~ 12:00  
1) 第1ホール  
13:00 ~ 16:40  
2) ロビー (同時進行)  
13:00 ~ 16:00

※ 定時総会・全国代表者会議 (傍聴可)  
※ ホームページ・会報コンクール表彰  
活動事例発表 (3 拠点)  
芸能フェスティバル (15 演目)  
※ 東神戸拠点紹介パネルの展示 (78 拠点)  
※ 拠点名産バザー (21 拠点および協賛企業)  
(東神戸は 15 周年瓦せんべいと同好会手芸作品の販売を予定)



## 2. 15 周年記念パーティ

18:00 ~ 20:30

場所: 都ホテル (京都会館から徒歩 10 分程度) 会費: 5000 円  
収容 700 人規模 夕食を摂りながら楽団演奏と会員の演芸を鑑賞、拠点間の交流

### <カラオケ>

日時: 4月12日(日)13時30分~  
場所: 摂津本山駅南 ミュージックサロン 暫く  
会費: ワンドリンク付で 1500 円  
世話人: 辻川 光夫



### <手作り>

日時: 4月26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: トホ玉アクセサリー  
世話人: 畑野芙美子



### <ぶらぶら歩き>

日時: 4月19日(日)10時~  
集合場所: 阪神電鉄 大石駅  
行き先: 西国街道  
持ち物: 飲み物  
連絡先: 淵田 京  
(FAX :078-261-0652)



### <パソコン教室>

日時: 4月13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: 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 2 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	38	14	92 時間
	講師	6	2	
	生活アドバイザー	15	14	
	事務所当番	33	14	
奉仕活動	福祉	75	16	310 時間
	ナルク活動	235	20	

### 新会員のご紹介

※ 櫻井 尚子・泰裕様 東灘区  
※ 片桐すみ子・昭様 東灘区  
※ 権 殷子様 東灘区  
会員数 3月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	51	76
灘	10	19
中央	15	22
3区以外	11	15
計	87	132

**編集後記:** 今年も、はや 4 月、新年度となりました。今年度の総会は、6 月 21 日に開催予定です。  
なお今月は、レイアウトの都合上、俳句を 3 面に掲載しました。 堤 信也