

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 25 号

平成 21 年 10 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

100 歳以上の高齢者 4 万 399 人

松原緋紗子

先日、新聞に掲載されましたが、100 歳以上の高齢者が 4 万人の大台を突破したとありました。

(実際の人数は 2 万人台とも言われていますが、確かな数値ではありません。) どちらにしても元気で長生きはうれしいことですが、喜んでよいのやら、アア大変という気持ちとで複雑な思いをしています。1963 年(老人福祉法が制定された年)は 153 人でしたが 46 年間で 264 倍となりました。わが兵庫県は 1724 人(男 226 人、女 1498 人)で全国では 32 番目です。1 位は長寿県といわれている沖縄県(6744 人)です。100 歳以上の高齢者の男女比を見ますと女性が 86.5%と圧倒的に多く、女性の長寿は本物ですね。

人間は細胞の数からいって 120 年は生きることができるといわれています。

元気で長生きを心がけて、存在感のある高齢者になれるように日々努力しましょう。

H21 10 月～11 月行事のご案内

10 月～11 月に、多彩な楽しい行事が予定されています。気軽にご参加下さい。

月	日	時間	内容	場所
10 月	3 日(土)	13 時 30 分～	梅カフェ	ナルク東神戸事務所
	4 日(日)	13 時～	子育てセミナー準備委員会	チサンホテル神戸
	9 日(金)	10 時～12 時	第 12 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分～	高齢者疑似体験(うらしま)	
	11 日(日)	13 時 30 分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	18 日(日)	10 時～	同好会 ぶらぶら歩き	森林公園
	23 日(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 13 回運営委員会	
	24 日(土)	12 時 30 分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
11 月	26 日(月)	13 時 30 分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南“暫”
	31 日(土)	14 時～15 時	サンライフ魚崎 10 周年記念講話	サンライフ魚崎
	6 日(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 14 回運営委員会	
	8 日(日)	13 時～	お料理教室	こうべ福祉交流センタ
	14 日(土)	10 時～	同好会 ぶらぶら歩き	垂水
	15 日(日)	13 時 30 分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	20 日(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	
	22 日(日)	13 時～16 時半	子育て支援セミナー	チサンホテル神戸
	23 日(月)	13 時 30 分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南“暫”
	検討中	—	<予告>初めての親睦旅行	別途お知らせします

<9月、特養サンライフ魚崎の敬老祝賀会です>

サンライフ魚崎・窓口世話人

* 『こんにちは!』『コンニチハ!』

可愛い元気な声のお客様が、9月18日(金)と19日(土)と敬老のお祝いに駆けつけてくれました。

9月18日(金)は、いつも賑やかなお隣の魚崎幼稚園の園児たち総勢30名。翌日19日(土)には、遠く、灘区・六甲山の麓から来てくれた同朋保育園の10名。一列になっての入場です。

《いっちゃい!》《イラッシャイ!》大きな拍手でお出迎え、弾んだ声の主はサンライフ魚崎の入居者さんと、本日デイサービスをご利用になられている大勢の皆さんです。ニコニコと嬉しそうです。



♪♪ 先生のピアノの演奏にあわせて、可愛い両手をひろげ、足を踏み鳴らしながらのお遊戯を披露。

可愛い声をはりあげて、お披露目の唄は、『ハジマルヨ!』と『トンボのめがね!』です。

♪♪ 施設利用者さんからのお礼の唄は、《夕焼け小焼けで日が暮れて、山のお寺の鐘が鳴る……》

園児たち一緒に合唱は、可愛くてかわいくて、たまらないのでしょうか。拍手がやみません。

皆さんの表情もすっかり和んでいます。帰りに園児たちは一列になって、皆さんと“ハイタッチ”です。

《また来てね!》《遠いところから ありがとうね!》涙を流さんばかりです。

● 9/21(月)～25(金)……この週は、デイサービス利用者さんの敬老祝賀週間です

この一週間は、園児たちとの交流会に出れなかったデイサービス利用者さんの敬老祝賀会です。

お昼は、施設とスタッフの心のこもった祝膳「2段重ねのお祝い弁当」での嬉しい敬老サービスです。

特養サンライフ魚崎の9月・月間は敬老祝賀行事が目白押し、施設もスタッフもご利用のお客様も忙しい中にも(^_^)でした。まさに、サンライフ魚崎の《シルバーウィーク》です。

● 9月、忙しかった敬老祝賀会も終れば、10月です。

高齢者の方も、施設のスタッフも、ボランティアの皆さんも、風邪にご注意!

新型インフルエンザ対策の《手洗い》

《うがい》をお忘れなく!

手をあらおう



うがいをしよう



秋

水の面^{みず}に人影^{りよう}うつる良夜^{りやう}かな

参道^のの片隅^のに咲く野紺菊^の

秋天^{しゅうてん}や松の枝間の白き雲

せせらぎに添^はいたる萩^{はぎ}の小路^{こみち}かな

夕闇^{すすき}の薄^{すすき}のしげみ鳴くちちろ

池田芳子

鳥渡る

紛れなく地球は丸し鳥渡る

少年の林檎の歯あと深かりき

玉垣に祖父の名もあり在祭

引越しの庭に残るや虫の闇

醜草^{しこうさ}も実をつけてこそ大地かな

吉野弘夫

＜マンション片づけのお手伝い＞

畑野・梅崎

サンライフ魚崎、ケアハウス棟に入所されている会員の方を2人で交互に訪問しているのですが、入所以前に50年ほど住んで居られたマンションを引き払われる事になりました。横浜にお住まいの教授をされている姪御さんが夏休みを利用して駆けつけ、暑い中頑張って整理されていました。私達2人も何か手伝いが出来ればと出向き、姪御さんのご指示の元、雑巾掛け、掃除機掛け、脚立を使い押入れから出し、要る物、要らない物と分ける等、数時間の手伝いをし、数日後に行くと、最後の残留物処理に神戸市からのトラックが横付けで、水屋、冷蔵庫、洗濯機等を軽々と運び出していました。これで最後の荷物やなァーと激務のあとのお体を労わる気持ちで一杯になりました。それぞれの趣味に合いそうな物など、これは貴女たちにと別置きして下さり、喜んで頂きました。見るたび思い出す事でしょう！

＜琵琶湖での楽しいキャンプ＞

キャンプ参加者一同

9月11日、良い天気と笑顔に迎えられ、8人を乗せた堤会員のキャンピングカーが琵琶湖、白髭浜キャンプ場へ。お弁当のあと載せて来たボートで順番に湖面散歩、湖上から見る景色は又格別。あとキャンプ場の管理人さんも巻き込んでの飯盒炊飯、手際良く準備された食材でバーベキュー。夜は花火、カラオケで楽しみ、女性はバンガロー、男性は車で朝まで熟睡。翌日は雄琴の老舗花街道の日帰り温泉で豪華昼食、誕生日の2人はプレゼントまで貰って大満足。来年も、と約束しながら夕刻無事帰神しました。



＜キャンピングカーに舟も積んで＞



＜バーベキューのあと寛ぐ一同＞



＜船外機付ボートで湖上散歩＞

＜同好会 手芸＞

吉野絹代

9月20日(日) 今月は「アート・ペーパー皿」ワクワクしながら取り組みました。白い画用紙に押し花を配置し 絵の具を付けた歯ブラシを網杓子の上で手早く擦り細かい霧状にして散らしていくもの。そっと押し花を外しますと花の形がくっきりと白く残っていて感動の瞬間です。ゴーヤ・朝顔・紅葉・南天・切り紙の小鳥など春夏秋冬何でもOKです。配色の良い色紙の上に重ね一角を折り 金糸などで結ぶと完成です。出来上がったばかりの紙皿の上に和菓子のをせ お抹茶を戴き初秋の至福のひとつときを楽しみました。さて来月は？ 皆様 どうぞお気軽にご参加ください。



＜ぶらぶら歩き＞

福田 保

9月13日(日) 午前10時に山陽西舞子駅に集合(参加者7名)。神戸市が整備した「山麓リボンの道」の西端(東端はJR甲南山手駅)の山陽道の道標から東へ、舞子六神社、舞子漁港、舞子延命地藏、舞子砲台跡を巡り、明石海峡大橋下の孫文記念館(移情閣[六角堂])を見学しました。舞子公園の松林で小休憩後に訪れた五色塚古墳は海に面し、4世紀終わり頃の全長194mの前方後円墳、出土された埴輪や古墳の上からの明石海峡など360度の眺めは素晴らしいものでした。メの昼食はもちろん垂水の増田屋本店、お腹も満足しました。



＜立派な五色塚古墳に感激＞

*** 11 月行事のお知らせ ***



料理教室

日 時：11 月 8 日（日）13 時～
場 所：こうべ市民福祉交流センター
三宮から市バス⑦系統「こうべ市民福祉
交流センター」の正面 徒歩は 15 分
会 費：1500 円
内 容：今が旬の素材を使った料理を皆
で楽しく試食しましょう
各自持参：エプロン

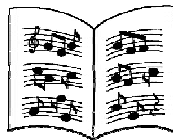
子育て支援セミナー

日 時：11 月 22 日（日）13 時～16：30
場 所：チサンホテル神戸
JR 神戸駅徒歩 5 分
内 容：団塊の世代に子育てを中心
とした社会参加を促すためのセミナー
東神戸の皆さんふるって参加しましょう
・詳細については別途お知らせします・

一〇月 同好会

<カラオケ>

日 時：10 月 26 日（月）13 時 30 分～
場 所：摂津本山駅南「暫」
会 費：ワンドリンク 1500 円
世話人：辻川 光夫



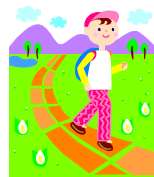
<パソコン教室>

日 時：10 月 23 日（金）10 時～12 時
場 所：ナルク東神戸事務所
内 容：難問解決について
会 費：300 円
世話人：伊東 寛



<ぶらぶら歩き>

日 時：10 月 18 日（日）10 時～
集合場所：新神戸駅南生田川の
中国風の休憩所
行き先：森林公園
持参するもの：弁当・飲み物
世話人：湊田 京



<手作り>

日 時：10 月 11 日（日）13 時 30 分～
場 所：ナルク東神戸事務所
内 容：アルベント・カレンダー
会 費：300 円
世話人：畑野芙美子



事務局便り

☆ 平成 21 年度 8 月期

時間預託活動・奉仕活動実績報告（人数は実績）

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託 活動	提供活動	47	14	56 時間
	事務所当番	19	8	
	利用	10	1	
奉仕活動	福祉	54	13	469 時間
	ナルク活動	415	27	

☆ 新会員のご紹介

小野沢 幸子様（芦屋市）

☆ 会員数 9 月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	50	75
灘	10	19
中央	14	21
3 区以外	11	16
合計	84	130

編集後記：今月も、盛りだくさんの原稿をいただき、紙面を纏めるのにいささか苦勞でした。という事は、それだけ皆さま活発に活動されているという事です。元気第一でやりましょう。 堤 信也