



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26号

平成21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

神戸で[子育て支援]セミナーが開催されます

竹内 信一

7月18日芦屋市民会館において、ナルク本部と「第1回ナルク兵庫全拠点会議」を開いた内容は、兵庫での[子育て支援セミナー]開催成功にむけた取り組みの議論でした。議論を重ねて「第5回ナルク兵庫全拠点会議」では、開催場所の神戸チサンホテルで開催、既にお配りしたパンフレットの内容と、当日の会場役割分担体制の最終確認をしました。

子育てをされておられる家庭の現状は、経済的にも社会的にも、厳しく、大変難しいものがあります。次世代を担う子供たちに、私達がどのようにかわり、支援の手をさしのべることができるのか、ナルク東神戸も考えていべきだと思います。11月22日(日)13時30分から、神戸チサンホテル3階で開催される[子育ては未来創り]・[世代を超えてみんなで応援]セミナーは講演と そのような支援活動をされておられる方々の発表があります。東神戸の会員の皆さんの多数参加をお願いします。

H21 11月～12月行事のご案内

11月～12月に、多彩な楽しい行事が予定されています。気軽にご参加下さい。

月	日	時間	内容	場所
11月	3日(火)	13時～	セミナー準備委員会	エルホーム芦屋
	6日(金)	10時～12時	同好会 ハソコ教室	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	リボンの道 垂水～塩屋
	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 ハソコ教室	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～16:30分	子育て支援セミ	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“	
12月	1日・2日	10時～翌日19時	親睦旅行	南紀白浜温泉
	5日(土)	13時30分～	梅カフェ	会員(堤宅)
	11日(金)	10時～12時	同好会 ハソコ教室	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第16回運営委員会	
	13日(日)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	19日(土)	14時～	サンライフ魚崎クリスマス会	サンライフ魚崎
	20日(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	リボンの道 須磨～板宿
21日(月)	10時～	第17回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
	13時30分～	同好会 カラオケ		

《サンライフ魚崎・ホールの障子破れ補修と網戸・窓洗いボランティア作業》

（終わりましたよー！）

『やっとリズムに乗ってきたのに、もう終わり。残念！』

10月17日(土)ナルク東神戸の高齢者グループ(淵田、小池、竹内、辻川、井上()、私の男女6名とお若い廣岡さん()の計7人が、サンライフ魚崎・サービスホールの【網戸・窓の洗浄作業】と【障子の破れ部分補修作業】に、9:30～15:00まで立ちっ放しのボランティア作業、お疲れ様でした。

（前回は3年前）

2006.12月、サービスホールの西側の黒ずんだ障子20枚の全面張替えを3日間かけての、ボランティア実績があります。

その時も今回の高齢者グループの皆さんに御協力頂きました。寒風のなか、屋外で冷たい水と格闘しながら古い障子紙を一気に剥がしていくのですが、高橋・畑野の女性軍の2人は初経験、障子紙剥がしと破りの快感に浸ってご満悦。ストレス発散の積りで障子にポコポコ穴を開けたので、水洗いで障子紙を剥がそうとしても一気に剥がす事が出来ず、かえってストレスが溜まり格闘していた二人に、思わず笑ってしまいました。

（10周年記念行事の前に）

サンライフ魚崎・10周年記念行事の前に祝賀行事が、このホールで来年3月まで順次行なわれます。この機会にナルク東神戸が申し出での「窓拭き、障子張替え」ボランティア作業です。今回は経費節減、「モットイナイ」の気持ちで、破れた所のみ張替えになりました。破れた所を1枠ずつ切り取り、あとで糊の着きが上手にいくように、寸法取り。曲尺や押さえ金具など持ち込んで、なかなか細かい心遣いです。皆さんは慣れない仕事で神経を使い、大変みたいでしたが、すぐ要領を掴んで、お口も手も良く動き賑やかに楽しそうにされていて皆さんの力でまずまずの仕上がりになりました。

今すぐにでも【ナルク障子張替え店】を出してもお客様に喜んで頂けるぐらいの出来ばえです。

（障子補修作業の傍では）

サービスの利用者さんが談笑されたり、昼食後のレクリエーションや、リハビリのゲームなどで楽しそうに過ごされているご様子は、私達も気持ちの上では一緒に楽しみ、幸せなひとときの作業でした。利用者さんも、体操やゲームをチョット休んで補修作業や窓枠に嵌め込む私達の様子を懐かしそうに眺めていて、昔を思い出してか、何だか嬉しそうです。

（網戸・窓ガラス洗浄作業は）

男性3名が堤さんからお借りした【高圧噴射洗浄機】で網戸の汚れは勿論、窓枠の棧の汚れまで一気に洗い流し、あとはワイパーで綺麗に拭き取るだけ、でもワイパーの使い方によってはなかなか綺麗にならない。水分拭き取り布の使い方とのバランスか。竹内さんはプロ並みの用具をプロ並みに上手く使いこなして手際が良い。サービス利用のお客さんも『うまいなー、プロみたいやなー』『何か部屋が明るくなったわ』と感心しきりでした。

（会員 助け合いでは）

窓拭き・網戸洗いの作業依頼が多く、作業に対して寄付金を頂戴している我々としては、もう少し技能を磨き、代金に相当する腕をあげないと申訳ないと反省しきりです。今後は、機会あるごとに竹内代表を見習って技能向上の勉強会が必要かと思われます。

皆さん、お帰りになられて腰に湿布を貼られたのではないのでしょうか。

落ち着いてよく見ると、本当にスッキリしました。これで10周年記念行事も気持ちよく迎えられそうです。ささやかですが、お役に立てる幸せを皆さん実感して、疲れを癒して頂けたら有難いことです。

明るくなりましたね。皆さん本当にお疲れ様でした。



<“ナルク障子張替え店”も開店できそう>



<高圧洗浄機での網戸・窓枠掃除>

< ブラブラ歩き 森林公園 >

淵田 京

10月は山麓リボンの道歩きの番外として18日森林公園にゆきました。参加者5名(女4、男1)でした。

うち2名が生田川公園中国風休憩所から布引、桜茶屋、市が原、トゥエンティクロス、森林公園とハイキング道を歩きました。快晴の秋らしくハイカーも多く、アップダウンがありましたが、森林浴も楽しめ、所要時間は2時間40分とほぼ標準時間通りでした。

バスで先行した組と落ち合い、皆さん持参のおいしい弁当とビールを楽しみました。食後は香りの道や園内を散策し、長谷池畔でおやつを楽しみました。帰りはバスで帰り三ノ宮に帰りました。



< 森林公園に集う参加者 >

< “ナルクケアメイク、ハンドマッサージ”講習会に参加して >

安東 律子

10月2日(金)3名参加しました。平成17年より本部で各拠点に参加、パピリオの講師の指導により素颜でも充分美しいですが、更に磨きをかけるべく、メイクアップに挑戦しました。一本で化粧水、乳液、美容液の働きをするパーフェクトモイストをつけると保湿効果があって、しわになり難い感じがします。

最後はお互いに向き合ってハンドマッサージクリームを丁寧に手の甲や肘、腕、指に塗り優しく押しながらマッサージ、気持ちよくリラックスでき、すべすべした手になりました。高齢者の方々にも、して差し上げると喜ばれると思いました。



包丁砥ぎます

“ 切れない包丁ありませんか。 ”

会員の曾谷和夫さんの幼少時代、父が36歳で亡くなり家具製作所に一時預けられその時、家具職人をめざす人達が師匠に“カンナ”の磨ぎ方を指導されているのを見て覚え、皆様にお役に立てればと申し出があり、家庭に切れない包丁はありますか？

ご希望の方は事務局(畑野)まで



帰り花

納棺夫日記読み終へ秋暮るる

ひときわの紅葉の池面欺かず

シャツターをまた頼まれる七五三

無住寺の色あるものに帰り花

風土記野の風縦横に大根干す

吉野弘夫

金木犀

風さそう甘き香りの金木犀

梟ふくろうの声聞きながら朝参り

コスモスの風に吹かるる道祖神

鐘・太鼓遠くなりゆく秋祭

秋茸や夕餉の膳を賑はせり

池田芳子

団塊の世代への次世代育成推進セミナー

11月22日開催の上記セミナーに、みんなで行きましょう！

於：チサンホテル神戸・3F六甲の間(JR神戸駅北西歩3分)

入場無料 13時～16時30分

東神戸では、渡辺紀子さん(甲南山手駅近く)のすばらしい体験談発表の準備をお手伝いしています

親睦旅行のお知らせ

朝夕寒冷を覚える季節、初めての親睦旅行(1泊2日)白浜の街を包む硫黄の香り。天然の温泉かけ流しの湯、心ゆくまで素晴らしい思い出が残るような旅になるでしょう。

実施日：平成21年12月1日(火)～2日(水) 1泊2日

宿泊先：南紀白浜温泉 ホテル千畳

費用：15,000円(交通費含む)

集合場所：神戸三宮(東遊園地マリナ像前)

集合時間：9時40分

申し込み：11月15日迄

…湯快リゾート…

往路 三宮発10:00 白浜着14:30

復路 白浜発15:10 三宮着19:30

< パソコン教室 >

日時：11月6日20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：福田 保



< 手芸 >

日時：11月15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(前回のつづき)

会費：300円

世話人：畑野芙美子



< カラオケ >

日時：11月23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



< ぶらぶら歩き >

日時：11月14日(土) 10時～

集合場所：JR垂水駅西口改札口

行き先：りぼんの道 垂水～塩屋

世話人：淵田 京



事務局便り

平成21年度9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	73	16	89 時間
	事務所当番	18	6	
	利用	2	1	
奉仕活動	福祉	63	14	281 時間
	ナルク活動	218	22	

会員数 10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：9月25日に実施した“うらしま”の記事は、紙面の都合で来月掲載します。

急に寒くなってきましたね。インフルエンザに罹らないよう、用心しましょう。

堤 信也