



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 27 号

平成 21 年 12 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

## 一年を振り返って

竹内 信一

丑年の 2009 年も 1ヶ月をきりました。繁華街に流れるジングルベルの音楽が何故か気忙しく聞こえてきます。ナルク東神戸のこの一年はサンライフ魚崎の奉仕活動に、会員相互の助け合い活動に皆さんの協力を得て、いきいき楽しく活動する事ができたと考えます。

今年京都で開催されたナルク 15 周年記念総会は、東神戸全会員で取り組みました。総会に参加された方には良い思い出になったと考えます。特に亀井堂さんの「ナルク 15 周年記念」ロゴ入り瓦せんべいは全国ナルク拠点に配信し、予約購入を働きかけ、注文数を完売しました。

ナルク兵庫全拠点で取り組んだ 11 月 22 日の「子育ては未来創り」セミナーは成功裏に終わりました。東神戸拠点に感謝の言葉をいただきました。

寒さが厳しくなります、会員の皆さん身体には十分気をつけて、お元気で「虎」歳新年をお迎えください。

## H21 12 月～H22 1 月行事のご案内

12 月～H22 1 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
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	堤会員宅
	11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50分～15時	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)	13時30分～	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	摂津本山駅南“暫“	
26日(土)	16時～	年末仕事納め	ナルク東神戸事務所	
H22 1月	9日(土)	10時～12時	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	梅カフェ	
	17日(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	リボンの道 板宿～
	22日(金)	10時～	同好会 パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第19回運営委員会	
23日(土)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	
25日(月)	13時30分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南“暫“	

## < 子育て推進セミナー >

淵田 京

「子育ては未来創り」をスローガンとする団塊の世代への次世代育成セミナーが、11月22日午後1時よりチサンホテル神戸で開催された。これはナルク本部がこども未来財団と共催するもので、昨年度に続き、本年度も全国4ヶ所で開催が計画され、その一つを11の兵庫県下の全拠点の協力で実施することになり、7月18日日本部・高畑会長自らご出席の初回準備にはじまり、6回の準備会を重ねて開催にこぎつけた。



当日参加者は定員一杯の150名、コーディネータ加藤氏(神戸新聞,1)による進行で、基調講演勝木教授(5) 実例発表:松木氏(ナルク芦屋2)、渡辺氏(ままーず,3)、笹倉氏(ナルク丹波,4)、コメンテータは高畑会長(6) 高橋氏(こども未来財団7)の方々に、熱心なお話で3時間半にわたって盛大に行われた。この会は神戸市内で開催されたことから、ナルク東神戸が準備の中心となり、畑野さんによる会場選択・折衝、松原さんの会計、そして当日は録音(竹内)パソコン操作(福田)ビデオ撮影(堤)写真(淵田)を担当し、実施に大いに協力した。また渡辺講師は東灘区在住なので発表の諸準備・資料作成に堤さんが全面的に協力した。

## < サンライフ魚崎・秋の遠足付添い介助 >

吉野弘夫 川上弘一

サンライフ魚崎の秋の遠足は、「淡路ハイウェイオアシス」に4日間と、「フルーツ・フラワーパーク」に3日間の計7日間。悪天候で順延となった2日間の付添い介助要員確保では四苦八苦しましたが、延人員14名が付添い介助に参加。皆様の協力を得て無事終了、利用者さんにも大変喜んで頂きました。

\* 「淡路ハイウェイオアシス」では、天然ガスを運ぶ大型タンカーや小船の行き交う瀬戸の海を眺めたり、怖いけれども冥土の土産にと大観覧車に乗ってご満悦のグループなどもあり、どなた様も淡路特産の玉葱や玉葱スープの買い物などナルクの私たちも一緒に楽しい秋の一日を過ごしました。



< 淡路ハイウェイオアシスで >



< 観覧車、怖いけど乗ってみる? >

\* また、六甲山頂トンネルを抜けての「フルーツ・フラワーパーク」のグループは、広い園内を一杯に、ピオラ・7万株を使った美しい《花絵ジュウタン》を背景に記念写真を撮ったり、散策しながら幾何学模様のあまりの美しさに『是非もう一度、家族を連れて来たい』などなど買い物もたのしまれましたが、ナルクの私達も利用者さんと一緒にゆっくり過ぎていく時間に、心が洗われる思いがした次第です。



## < 高齢者疑似体験(うらしま) >

福田 保

10月9日(金)、東神戸事務所での会員研修「うらしま」に初めて参加しました。砂袋やサポーターなどの高齢者疑似体験グッズを装着しての日常動作や歩行・階段昇降、車いすでの街中走行を体験しました。ゴーグル装着により予想を超える色覚変化(白内障によるぼやけや視野の狭窄)を体感するなど、今後の高齢者介助に役立つ貴重な経験となりました。



## < 季節の料理教室 >

畑野芙美子

料理教室は毎年、新年会兼ねて1月に開催していましたが、今回は旬の秋の素材を使って、料理研究家の堤美代子先生ご指導により11月8日こうべ福祉交流センターで14名が参加、グループに分かれ男性も大奮闘でした。

今回のレシピは沢煮椀・飛龍頭揚げだし・柿ときゅうりの津軽和え・きのご壺焼き・丸十ご飯と、種々多様な献立でした。料理完成後、竹内さん、福田さんの差し入れのワインでまず乾杯。料理を試食してみると、どれも美味しく、ボリュームたっぷりでした。その後、家庭でもその料理に挑戦し美味しくいただいています。



## < ぶらぶら歩き (リボンの道 垂水～塩屋) >

安東律子

11月14日、心配していた雨も止み男性4名と女性2名は垂水の海神社を振り出しに垂水漁港に南下。福田橋を渡り、めだか等が生息しているビオトープや、明石大橋、淡路島が見渡せる恋人岬に行く。

その後、山陽東垂水駅を越え東垂水展望公園で休憩。滝の茶屋、ジェームス山を経て井植記念館に到着。素晴らしい眺望を背に記念撮影を済ませ塩屋駅から帰路につき、三宮の<馳走や大>で畑野さんと一緒にランチを摂りおひらきに。



< ジェームス山の井植記念館で記念撮影 >

## < 三角のカレンダー? >

佐々木真知子

これは何でしょう? 色紙を折り連ねていくと無限に大きくできる飾り箱、仕切り箱、小物入れ等々用途は人それぞれ何に使ってもらってもいいです。作り方は簡単なのですが、ちょっとコツが要ります。それぞれの紙を折る方向がひとつ間違えると形になりません。頭の訓練になります。三角のふたもありますので、中に小さなプレゼントを入れてクリスマスのツリーにしてみると楽しいかもしれませんね。11月の手芸同好会でした。



紅葉

夜のいろの川を流るる冬はじめ  
嵯峨の路の紅葉かつ散る野点傘  
雨晴れて南天の実の光けり  
走り根に木漏れ日ありて散る紅葉  
連峰も冬紅葉して晴れにけり

池田芳子

堪亭の文字の丸みや京師走  
逆縁の喪中葉書の寒さかな  
比すべくもなき髭ありて漱石忌  
ジープに着膨れはなしモーターショウ  
竿並べ煤逃げ人か凧の波止

吉野弘夫



# クリスマス会のご案内



寒くなってまいりましたが、この度、サンライフ魚崎で催されるクリスマス会を、利用者様はじめ皆様も一緒に楽しみましょう。

日時：平成21年12月19日(土)午後1時50分～3時

場所：特別養護老人ホーム サンライフ魚崎

プログラム：13:50～ボランティア表彰

グループホーム入居者・職員の出し物・ワキングキャッツによるジャズ演奏

十二月  
同好会

## <カラオケ>

日時：12月21日(月) 13時30分～

場所：摂津本山駅南「暫」

ワンドリンク1500円又は

昼食付2,500円

世話人：辻川 光夫



## <パソコン教室>

日時：12月11日(金) 10時～12時

場所：ナルク東神戸事務所

内容：年賀状

会費：300円

世話人：福田 保



## <ぶらぶら歩き>

日時：12月20日(日) 10時～

集合場所：JR須磨駅改札口

行き先：りぼんの道

須磨～板宿

世話人：淵田 京



## <手芸>

日時：12月13日(日)13時30分～

場所：ナルク東神戸事務所

内容：お正月の飾りもの

会費：300円

世話人：畑野芙美子



## 事務局便り

平成21年度10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	56	16	76 時間
	事務所当番	20	9	
	利用			
奉仕活動	福祉	45	11	279 時間
	ナルク活動	234	22	

新会員のご紹介

三浦 博哉・泰子様(高砂市)

会員数 11月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	51	76
灘	9	18
中央	14	21
3区以外	12	18
合計	86	133

### 編集後記：

なんと1ヶ月の早いこと、1年の早いこと。でも、これは1日々々が有意義であることの証拠かもわかりません。この梅サロンは、その記録とも言えるように思います。

今年1年、元気に諸活動に参加していただき、投稿して下さった皆様に感謝です。

来年も引き続き元氣でご活躍いただき、面白い記事を書いてくださいますよう、よろしく願い致します。

堤 信也