

# 梅サロ

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 28 号

平成 22 年 1 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

## 年頭のことば

竹内 信一

新年おめでとうございます。ナルク東神戸会員の皆さんには、2010 年の初春をお健やかに迎えられたことを、心よりお慶び申し上げます。

昨年のナルク 15 周年記念京都総会には、東神戸全会員が取り組み成功裏に終わりました。また地域の方との交流を深める「梅カフェ」を創設し、心のふれあいを強めながら、助け合い活動と、奉仕活動に取り組みました。新しい試みとして一泊温泉旅行を計画、快晴に恵まれ、夜を徹してのオシャベリに笑い転げ、日頃のストレスを発散させました。

一昨年の漢字一字は「変」昨年は「新」が報道されました。前政権が計画した国家予算を、仕分け作業で目くらまらを立てています。永い目で高齢者、弱者が報われる政治へ「へんしん」させなければなりません。2010 年今年の干支は獰猛な「寅」。獲物を狙う目と耳を私達は地域の助け合い活動、奉仕活動にむけ、初心に帰って活動していきましょう。



## H22 1 月 ~ 2 月行事のご案内

H22 1 月 ~ 2 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
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	1,17 ひょうごメモリアルウォーク
	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		
2 月	12 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 20 回運営委員会	
	13 日(土)	13 時 30 分 ~	講演(病気になれない話)	会場は交渉中
	14 日(日)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール
	21 日(日)	10 時 ~	同好会 ぶらぶら歩き	リボンの道 板宿 ~
	24 日(水)	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 21 回運営委員会	
27 日(土)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	

## < サンライフ魚崎の創立 10 周年記念・Xmas 会で感謝状を戴きました >

( 有難うございます。 ナルク東神戸・梅チームの皆様へ感謝です ) 窓口お世話係 荒谷 雅  
サンライフ魚崎の創立 10 周年記念・Xmas 会で、( ナルク東神戸・梅チームのボランティア活動 ) に対し  
感謝状(金一封添付)を授与され、ナルクの代表として川上弘一氏に戴いて貰いました。

・この受賞は、梅チームの皆様が『サンライフ魚崎』を地域密着型・ボランティア・ナルク活動の拠点として、  
ご理解のうえ御協力頂いている事への感謝状であり、皆様の献身的ご努力に対し、窓口御世話係りとして  
改めて有難くお礼申し上げます。

・梅チームは、サービスのほか、季節ごとの遠足車椅子介助や納涼祭に、  
花火映写会・お茶会や演芸などで利用者さんにも喜んで頂くなど、施設並び  
に利用者さんにとってもなくてはならない存在になっています。これも梅チーム  
の皆様が頑張っている努力の結晶の証です。私達はボランティアとして  
利用者さまの要望やお気持ちに少しでも添うように、『コミュニケーションの中で 感  
じ取っていくことを大切に』してきました。

また、魚崎包括支援センターとは『ふれあい喫茶』奉仕のほか、情報交換を  
通じて高齢者の方がお困りになっておられる【“保険給付枠外】の支援にも力  
を入れています。毎年頂いている感謝状に(連続8回目) 答えるためにも、  
さらに梅チームの皆さんのご支援をお願いしたいと思います。

・2009年は、5月に新型インフルエンザによる施設の閉鎖や、10月にも新型インフルエンザ感染により一  
部が立ち入り禁止になるなど、思わぬ事態が発生して私達のボランティア活動にも影響がありましたが、皆  
様方の積極的行動でこの1年間を乗り切れました事、改めてお礼申し上げます。



< 感謝状を手に川上さん >

## < はじめての 1 泊旅行 >

曾谷みどり

12月1日～2日、和歌山県白浜に男性6名、女性10名でナルク東神戸として初めて一泊の旅行をし  
ました。絶好の旅行日和に恵まれ、湯快リゾートの緑色鮮やかなバスで三宮を出発、高速道路は渋滞もなく  
運行し、P.Aで休憩して再乗車する時も緑色のバスはよく目立つので大助かりでした。

予定時刻にホテル千畳に到着、夕日を見たいので露天風呂に入りました。見渡す限り穏やかに広がる海、  
雲ひとつない空。周囲を赤く染めながら沈みゆく太陽、水平線に没するまで約30分間見入りました。  
その美しさは今も心に焼きついています。夕食後は一つの部屋に集まり、おしゃべりに花が咲きました。

その後堤様のご持参くださった機器で、148歳のコンサートとスイスの山  
々の風景のDVDをプロジェクターで写していただき、感動の連続でした。  
翌日はグラスボートで海中見物のあと京都大学白浜水族館で海の  
多様な生き物に驚き、昼食後訪れた三段壁洞窟では打ち寄せる波  
が洞窟の中ではね返り、大きな音を立てながら水しぶきを上げる様は、  
しばし時を忘れその場を離れられませんでした。続いて海沿いにせり出  
したような岩、千畳敷を歩きました。



< グラスボートの乗り場にて >

自然の巨大な営みに又驚きです。以前に見た同じ  
景色も年代によって、大変感じ方が違うことを思い  
知らされました。見学を終えてホテルに戻り、再び  
緑色のバスで帰途に着きました。この旅行に参加さ  
せて頂いたお陰で、ナルクの会員の方でお話する  
機会がなかった方々と親しくなれたことを嬉しく思っ  
ています。

この旅行を計画して下さった方、色々お世話して下さ  
った方々に厚くお礼申し上げます。有難うございました。



< 帰神のバスに乗る前に全員で >



## < 預託点数を使って刃物砥ぎ >

吉野絹代



ナルク東神戸に 曾谷和夫さんという刃物砥ぎの名人がおられます。預託点数を使ってどんな包丁でも砥いで下さると聞きさっそくお願いしました。普段使いの物から出刃包丁・果物ナイフまで、翌日には早々と出来上がり さすが気持の良い切れ味です。私ども夫婦は会員になって10年余り こつこつと預金ではなく預託点数が貯まっています。この預託点数を始めて使えるということで それも大きな喜びでした。これこそ助け合いであり出来る時に出来ることを特技を生かしてというNALCの理念だと思いました。曾谷さんは若い頃に身につけられ 3本の砥石を使い分けてプロなみに丁寧に仕上げ下さいます。皆様も預託点数を貯め 使う喜びを実感して下さい。すでに6名の方が砥いでもらわれたそうです。年の初めに当たりボンティアを通して 支え支えられ 今年も1年 生き生きと頑張っていきたいと思います。

## < ぶらぶら歩き >

淵田 京

12月20日 JR 須磨駅を6名(女3男3)で出発、しまい弘法で賑わう門前街を通り須磨寺に参り、須磨離宮公園内をゆっくり見学して、村雨堂に立ち寄り、網敷天神に詣り、須磨海岸公園内で昼食をとる。そこから海岸公園駅、須磨区役所、鷹取ヤード跡、鷹取駅、あわせ地蔵、そして長田公園、新長田駅とJR 沿いに歩いた。今回は松枝さんの好ガイドにより、しまい弘法や鉄人28号に巡り合え、又 JR 駅スタンプ 集めという面白い趣向も楽しめた歩きが出来た。



< 離宮公園にて福田・安東夫妻・廣岡・松枝 >

## < 12月の梅カフェ >

安東信治



12月5日に男性3名女性5名が堤さん宅に集まり、リフォームされたお庭を前に、美味しい和菓子と、お抹茶をいただきながら、歓談しました。前夜の雨もあがり小春日和の中、趣のある日本庭園の良さを満喫しました。その後、別室の特大大スクリーンでアルプスの山々の雄姿を観ました。迫力満点の映像で、まるでスイス旅行をしている様な気分になりました。最後に本山駅からキャンピングカーで送迎して下さいました堤さんに感謝致します。

## < 神戸老人ホームで、お餅つき >

堤 信也

12月28日、神戸老人ホームに辻川さんと2人でお餅つきのお手伝いに行きました。若手や老練な職員さんたちに交じって、3臼搗かせていただきました。3人搗きは初めてで、テンポが合わず苦労しました。若手はすごい速さの3人搗きでした。全部で20臼ほどを搗き終え、搗きたてのお餅をおいしく頬張らせていただきました。



福  
寿  
草

初湯とて瘦身をもち溢れしむ

一条の豊旗雲や漁始

古書店の昏くらきにほのと福寿草

松過ぎてハローワークの空気張る

朝市の水仙寝かす荒筵あらむしろ

吉野弘夫

初日の出

落日の庭に山茶花散りにけりさざんか

うぶすなの茅ちの輪くぐりし年の暮

除夜の鐘一打一打に思ひありいちだいちだ

ゆく年の汽笛きてきのひびき神戸港

六甲のあかねの峯や初日の出

池田芳子

## 1.17 ひょうごメモリアルウォーク 2010

震災時を思い起こしながら緊急時の避難路、救済路を歩き、防災意識を新たにするとともに、ゴールとなるHAT神戸での「1,17のつどい」などに参加しませんか。

コース名	スタート会場	スタート時間
東 15kmコース	西宮市役所	午前 8:00
東 10kmコース	芦屋市川西運動場	午前 8:30
東 5kmコース	王子公園	午前 11:00
西 10kmコース	長田区県立文化体育館	午前 8:30

各スタート会場から出発、到着は人と防災未来センターの池の南東角にて12時頃お待ちしています。携帯:090 5169 3779(畑野)

### <ぶらぶら歩き>

日 時: 1月17日(日) 上記参照  
 行き先: 人と防災未来センター-  
 震災15周年多くのご参加  
 お待ちしております。  
 世話人: 淵田 京

### <カラオケ>

日 時: 1月25日(月) 13時30分~  
 場 所: 1月から変更  
 “コートダジュール”  
 (国道2号線沿い山側、  
 灘高の東北筋向い、  
 阪国バス甲南町5丁目スグ)  
 世話人: 辻川光夫



### <パソコン教室>

日 時: 1月22日(金) 10時~12時  
 場 所: ナルク東神戸事務所  
 内 容: 初歩から難問解決  
 会 費: 300円  
 世話人: 福田 保



### <手芸>

日 時: 1月23日(土) 13時30分~  
 場 所: ナルク東神戸事務所  
 内 容: アートフラワー  
 会 費: 300円  
 世話人: 畑野芙美子



## 事務局便り

平成21年度11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	71	20	90 時間
	事務所当番	29	12	
	講師	2	1	
	利用	12	5	
奉仕活動	福祉	81	13	312 時間
	ナルク活動	231	22	

新会員のご紹介

コヌック、シェネル・千寿代様  
 (芦屋市)

会員数 12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

あけましておめでとうございます。高畑会長からも直筆の年賀状を頂戴し、「ナルク東神戸の活性化は基本に徹することです」とのご指導をいただきました。がんばりましょう。

堤 信也