



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30号

平成22年3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

< 2月は本来の寒さが続いた >

竹内信一

2月に入ってやっと冬らしい寒さになった。学校に行くのに寒いと言えば「三寒四温、明日ぐらい暖かくなる」と父親に言われた。事実そのとおりに昨日より暖かい日になった。戦前寒い朝は水道の蛇口がよく凍って水が出なくなった。茶瓶で湯を沸かし、水道の蛇口に水が出るまで湯をかけたものだ。手水鉢の水も凍り、氷を割った冷たい水で手を洗うこともあった。そのころに比べると随分暖かくなった。

戦後間もないころ神戸にも雪が降った。その日仕事で六甲山に登った。ゴルフ場では大勢がスキーを楽しんでいた。仕事先の保養所の方が「スケートをするなら滑っては」と言って道具を貸してくれた。それは履いてあがった靴に取り付けて滑る金具で、山上の凍った池で初めてスケートを体験した。

挨拶言葉で「気候不順」と書き出す手紙も、「近年地球温暖化現象云々」の活字がよく目につく。その気候変動も局地的、地球規模の異常な変わりようだ。私達の生活様式の変化が環境を破壊しているといわれている。一人ひとりが真剣に「エコ」を考える必要がある。そしてこの時季は高齢者の体調維持が難しい。寒さだけでなく、これから木の芽だちの春に向かうので、身体に気をつけ元気で過ごしていきましょう。

H22 3月 ~ 4月行事のご案内

H22 3月 ~ 4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
3月	6日(土)	13時30分~	梅カフェ	ナルク東神戸事務所
	12日(金)	10時~11時	同好会 パソコン教室	ナルク東神戸事務所
		11時~12時	第22回運営委員会	
	22日(月)	10時~	同好会 ぶらぶら歩き	味の道 大倉山~新神戸
	23日(火)	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23回運営委員会	
	27日(土)	10時~	サソライフ魚崎10周年式典	サソライフ魚崎
13時30分~		同好会 カラオケ	コートダジュール	
28日(日)	13時30分~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	
4月	3日(土)	11時~15時	お花見	パナソニックリゾート大阪
	7日(水)	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1回運営委員会	
	18日(日)	13時30分~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	22日(木)	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	
25日(日)	10時~	同好会 ぶらぶら歩き	味の道 新神戸~六甲	
26日(月)	13時30分~	同好会 カラオケ	コートダジュール	

健康セミナー「病気になりたくてもなれない話」

佐々木真知子

2月13日(土) 宇田成徳(工学博士)先生の健康セミナーが 灘区の六甲道勤労市民センターで開催されました。会場の関係で急遽午前10時からと時間変更になったにもかかわらず、会場の定員を超える方達の参加がありました。やはり「健康」は私達の一番の感心事でもあり、セミナーのタイトルのインパクトも強かったようですね。さて、宇田先生は定年退職後も様々な活動をしておられ、活躍できる源は心身共に健康であることをご自分の体験を通して証明されていると感じました。先生のすすめる病気にならない為の極意は「疲れない」ように暮らす事だそうです。私達は知らず知らずのうちに疲れを溜めてしまっていますね。「ばら色の毎日なら病気は無縁です」とおっしゃる。でも、そんな事は無理ですよ。毎日楽しく暮らせるなら誰も苦労はしません。と試してみましたが、疲れないように毎日楽しく暮らそうと思ってみることはできそうです。

まず先生が提唱していらっしゃる事

- 1、水分をたっぷり摂る (1日1.5L~2L/尿を薄くすることで腎臓を疲れさせない)
- 2、ミネラル食品を摂る(海のミネラルふりかけ)
- 3、冷たいものを食べない・飲まない(消化酵素の働きが悪くなる)
- 4、快便を心がける(溜まった老廃物が直腸や大腸を疲れさせる)
- 5、食べ過ぎは風邪の元(腹6分目)
- 6、怒ると疲れる(怒りはエネルギーを使い、瞬間的に処理できない老廃物が残る)
- 7、喜んで元気に(喜ぶと体中の機能がスタンバイしてくる)



身体にいいということは世の中に溢れていますが、自分の嗜好に合っていないければ効果も半減ですし継続できないですね。これら全てが実践できるとは思いませんが、どれもすぐにでもできることばかりです。

何より宇田先生自身が穏やかな、爽やかさを体現されていることに納得致しました。他にも、「物事を客観的にみる訓練は親孝行をすること」「世の中は最高のことしか起こらない」「思いは物質化する」「自然は最高の原書」等々の「どういう意味？」と身を乗り出したくなるようなお話は尽きませんでした。

<2/27(土)、「ふれあい喫茶」偶数月はナルク東神戸の奉仕当番月です>

驚きました。只今12:10、開演は13:00予定なのに早くも発声コーラスの練習確認中です。

・歌のボランティアは、《ナルク東神戸の会員・曾谷みどりさん》のグループ・【アンサンブル・まどか】の出演です。ピアノ伴奏者を入れて11名の女性コーラス。ロングドレスにミニスカートでなかなかお洒落です。コーラスを楽しむ仲間たちのグループですが、それぞれ各人忙しくて全員が集まって練習するのは久しぶりとかで、皆さん緊張気味ですが張り切っておいでです。

・お客様は、昨日一日中降り続いた雨も上がって、地域高齢者の皆さんの出足も好調です。

今日は冬にちなんだ選曲で、まずはお馴染みの『文部省 唱歌』からスタート。懐かしい昔を思い出しながら、いいお声です。“たきび、冬景色、冬の夜、”など。【アンサンブル・まどか】の皆さんは、一緒に唄いましょう～とお客様のテーブルを廻りながらのお誘いです。ナルクのお嬢様方も、茶菓子を配りながらもプログラムのページをめくってあげたり、歌詞を指でなぞってあげたりと、接待に努めています。

・冬の名曲10曲のうち、皆さんのアンコールは、《夜明けの歌と上を向いて歩こう》です。どなたもお元気です。

【アンサンブル】の皆さんは歌へのお誘いがうまくて、「懐かしいなー」「聞いたことはあるけど・・・」などなど云いながらも嬉しそうです。

“野に咲く花のように”ではご婦人は右手を胸に当てて、目を閉じ、歌を『感じていらっしゃる』のでしょうか。終了後は、接待初参加の方もありナルクの接待ミーティングです。

<荒谷 雅 記>



< 梅カフェ 2月6日(土) >

吉野絹代

いつも最新の機器を使って楽しませて下さる堤さんが
でした。まず畑野さんより「マイ湖クラブ」のリフォーム
や準備状況の紹介があり 楽しみも増してきました。
甘酒のいい匂いが立ちこめ ピリッと生姜の効いた甘
い熱々をいただき 頬もほんのり赤く染まったところで
懐かしい童謡や抒情歌を五曲ほどアカペラで歌い
自然にハモっているのもご愛嬌でした。その後時間の
許す人は切り絵でお雛様のポストカードを作りました。

所用のため欠席で 私も留守を預かる子供の心境



毎月何が飛出すか 有意義で楽しい梅カフェにみんなで育てていきましょう！

< 2月の手芸同好会 >

梅崎美津江

どんぐりころころ～で?! こんなに素敵なブローチになります。斎藤さんのご指導に
より同好会の皆さんと、布合わせから始まり綿の入れ具合で大きくも小 さくもなる実の
部分、足したり減らしたりと苦戦しながらの仕上がりに満面の笑 顔で愛着を感じながら
胸を飾りました。これからも楽しい手芸目白押しです。皆 さんも是非覗いてくださいね。



< ブラブラ歩き(高取山のふもと) >

福田 保

2月21日(日)10時、地下鉄板宿駅に7名が集合。お天気は上々、松枝さんの案内でまずは古社證誠
神社にお参り、北上して「山麓リボンの道」に合流。道標を確認しながら滝川学園、板宿小学校、姫路工
業大学(前身)発祥の地の碑を経て、紅梅・白梅を眺めながら高取山への急坂道を登り、麓の高取大明
神の石の鳥居下で休憩。清水茶屋から山道を経て西山公園で小休止の後、氷室神社の先でリボンの道
を離れ、神戸大
医学部付属病
院前の魚豊すし
店で少し遅い昼
食を頂いて元気
回復、大倉山公
園での記念撮影
の後に解散しまし
た。



< 高取大明神の石の鳥居下で休憩 >



< 大倉山公園で記念撮影 >

春 池田芳子	川温む 雛の宴やんちゃ坊主も無口なる 水輪早そるふエイトの川温む 鴨引きて散歩のコース変へにけり 一つ過ぐ我も過客や春の雷 地鎮めの祝詞聞くかに桜鯛 六甲の峯のきらりと春寒し 飛石に竹のこもれば春隣 紅梅も日毎に蕾はなやげり 赤き実のなくなりし庭春なれや 草花の色鮮やかに春動く	吉野弘夫
-----------	---	------

お花見のお誘い

桜の開花予報もちらほらと聞こえて来ました。
ナルク東神戸、恒例のお花見会を開催します。当日は、お花見を楽しみ、食事は個室にて宴会を企画しています。皆様お誘いあわせの上、ご参加下さい。

実施日：4月3日(土)
 集合場所：11時 JR 茨木駅改札口出た所
 場所：パナソニックリゾート大阪
 会費：昼食代 カラオケ付 2,000円
 申込：3月末までに、事務所まで



三月
同好会

<ぶらぶら歩き>

日時：3月22日(月) 10時～
 集合場所：地下鉄大倉山駅改札口
 行き先：リボンの道
 大倉山～新神戸
 世話人： 湊田 京



<パソコン教室>

日時：3月12日(金) 10時～11時
 23日(火)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
 世話人： 福田 保



<カラオケ>

日時：3月27日(土) 13時30分～
 場所：コートダジュール
 費用：500円+飲食代
 世話人： 辻川 光夫



<手芸>

日時：3月28日(日)13時30分～
 場所：ナルク東神戸事務所
 内容：兜の色紙
 会費：300円
 世話人： 畑野 芙美子



事務局便り

平成22年度1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	41	12	64 時間
	事務所当番	23	12	
	利用	-	-	
奉仕活動	福祉	42	10	294 時間
	ナルク活動	252	28	

新会員のご紹介

- ・ 門岡 武子様 (東灘区)
- ・ 三野 民江・順道様 (東灘区)
- ・ 三島 俊治様 (明石市)

会員数 H22年2月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	52	77
灘	10	20
中央	14	21
3区以外	14	21
合計	90	139

編集後記

2月は“逃げる”とよく言われますが、ホントにあっという間に過ぎて3月になりました。その間、ナルク東神戸は健康セミナーはじめ有意義な活動が展開されたと思います。そして3月、お彼岸を過ぎれば待望の本格的な春の到来です。

1面と4面のご案内のように、お花見をはじめ楽しい有意義な活動が予定されていますから、皆様どんどんご参加ください。

追記：健康セミナーの録画DVD、貸出できます、事務所までお申込みください。

堤 信也