



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 32 号

平成 22 年 5 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

< 前向きな脳をつくるには >

松原緋紗子

わたくしたちは、「病気になるかも」とか「認知症になるかも」と言うことがよくあるのではないのでしょうか。すなわち脳がマイナスの感情に支配され、前向きな努力をすててしまい、悪いほうへ行ってしまうということです。「病気になるかも知れない」「認知症になるかも知れない」という否定的な錯覚を打ち消し、自分は「健康で長生きするのだ」「認知症にならないように努力する」と肯定的な錯覚を持つことで自己暗示にかけて前向きな脳をつくることのできるのです。

大脳にある感情脳が人を動かすといわれていますが、肯定的な錯覚(イメージ)を持ち続けることによってこの感情脳が「快」の状態になり、自然とプラス思考になるといわれています。これからも感情脳を「快」にして楽しい人生を送りたいものです。

H22 5 月 ~ 6 月行事のご案内

H22 5 月 ~ 6 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
5月	7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2回運営委員会	
	8日(土)	13時30分~	梅カフェ	堤邸「お琴の演奏会」
	16日(日)	13時30~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	24日(月)	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3回運営委員会	
26日(水)	13時30分~	同好会 カラオケ	コートダジュール	
6月	10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4回運営委員会	
	20日(日)	10時~	同好会 ぶらぶら歩き	比良山
	23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5回運営委員会	
	26日(土)	14時~	第4回定例総会	六甲道勤労市民センタ
27日(日)	13時30~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	
28日(月)	13時30分~	同好会 カラオケ	コートダジュール	

< 自然と調和 >

竹内信一



何時も通る川沿いの歩道。川底を見ると飛び石状に石を敷き、コンクリートで固めた遊歩道がある。降雨時の危険、避難方向の指示表示がなされているとは言え、何故其処までする必要があるのかと疑問に思いながら通っていた。先日ふと川底を見ると水鳥が泳いでいた。降雨後の水量はあるが、普段は殆どない。水鳥が少ない水の流れに逆らい上流に向かって泳いでいた。けたたましく鳴きながら水辺に飛来する鳥はよく見かけていたが、この町中を流れる川を泳ぐ鳥は始めて見た。何鳥だろう。色、かたちから「鴨」ではないか。一瞬立ち止まってその光景に見入った。

< 会員助け合い・車椅子外出介助 >

コーディネーター 荒谷 雅

* 春なのに 春なのに、この名曲が卒業式で歌われた4月も、もう終わりなのに、でも、朝はまだセーターが手放せません。寒いですね。こんなに寒いと懐も寂しくなります。4月27日、今回は、橘 美代さんの病院行き車椅子介助です。寒い時の車椅子での外出は大変です。この時季の防寒対策は、ご本人は勿論のこと、介助者の方も女性の方だけに外出着の選定もなかなか難しいようです。用心して着込むと登り坂での車椅子は汗ばんで、あとが面倒です。

* 今迄も四季折々に、お庭拝見、お花見、ショッピング区役所、お医者さん通いなどの外出に、ナルク東神戸の木村都久子さん、先谷澄子さん、川上弘一さんの3名の方々に支援していますが、事前に下見に行くなど介助者の細かい心遣いが行き届いていて、お互い信頼関係ができている事をコーディネーターとして有難く思っています。ご本人も外出時はなかなかのお洒落で、気分も若々しくお元気になれる事は私達も嬉しい事で、一緒に楽しんで元気を貰っています。



駅員さんとも顔見知りになり、親しくお世話になっています。 辻川光夫さん撮影

< 遠足介助でお花見に行ってきた 寒かったですね > お世話係 荒谷 雅

* 桜の花の命は短くて、お花見の期日を決めるのは大変みたいですが、車椅子介助のボランティア人員を短期間で、急遽選出するのもなかなか思うようにはいなくて大変です。

今年のサンライフ魚崎・サービスの花見遠足は4/2(金)より1週間の予定です。あまりに冷え込むのでお昼の食事が済んだ後でお花見に出かけました。

* 石屋川公園の桜は、この一週間の間寒さに震えながらも満開で咲き続け、サンライフ・魚崎のお客様を待っていてくれました。

公園一杯に咲き誇る桜に皆さんも大感激です。でも寒くて長居は無用です。あとは、車で桜の名所を訪ねて皆様と一緒に車中から極楽気分でお花見を楽しみました。



< 桜も人も寒さに震えての石屋川公園お花見 >



期間中、付添い介助して頂いたナルク東神戸の10名の皆様、寒いなかご苦労様でした。

<初めて“ふれあい喫茶”に参加して> 三野 民江

4月24日(土)にサンライフ魚崎で開催されたふれあい喫茶に、はじめて参加しました。皆さん、オカリナの演奏に合わせて懐かしい歌を声高らかに歌い、元気よく気持ちの良い一日を共に過ごさせて頂きました。次回を楽しみにしています。<オカリナの演奏に合わせて元気に歌う利用者の皆さん>



<4月のぶらぶら歩き> 吉野絹代

4月25日(日)朝から晴天に恵まれ 男性4人女性3人で新神戸駅南の中国風休憩所を出発し阪急六甲付近まで歩きました。ちなみに第1回目のぶらぶら歩きはH19年12月9日でリーダーの淵田さんを中心にこのコースから始まりました。

新神戸駅から北に少し山道を登り、川崎家の菩提寺として建立された徳光院から、熊内八幡宮・歓喜寺・馬頭観音で小休止、神戸高校 桜のトンネルを左に見て、五毛天神 護国神社など由緒ある



<新神戸駅地下を抜けて山道を登る参加者>

寺社にお参りしながら一路東へ六甲に到着しました。八重桜はまだ残るもほとんど葉桜になり力強く伸びる木々の新緑に、季節の移り変わりを楽しみながらのウォーキングに、心身共にリフレッシュしました。「山麓リボンの道」は神戸の東端 甲南山手から 西端の西舞子まで全長45キロを12の区間に分けて、リボンを結ぶように繋いだ散歩道のことです。六甲を背に山裾から海沿いの道まで沢山のルートがあり何度歩いても新しい発見があることでしょう。私は腰痛で、とても歩けないと思っていましたが思い切って参加させて頂き 大いに自信を得ることが出来ました。ご都合で歩かれなかったお2人と「木曽路」で合流 昼食の後、解散しました。

<ウォーキングの終点・木曽路にて>

<4月の手芸同好会> 梅崎美津江

今回の手芸同好会の作品は、五月の節句に先駆けて3月、4月と2回に分けて押絵の兜の色紙を吉野さんに教示して頂きました。更に時間の掛かる細品は予め察知され、人数分作って来て下さいました。その労力も充分製作意欲に繋がりました。が、“あれ？私の部品どこ行った!”“これはどうしたら良いんですか?”“あれー！のりがこんな所に付いてしまった”等と四苦八苦しながらも、初心者とは思えぬ出来映えに、皆さん共々 満足の面持ちで、それぞれの作品を持ち帰りました。つぎの手芸が待ち遠しく感じられます。私事ですが、孫が初節句を迎えます。可愛い孫の写真を添えて心を込めた贈り物ができそうです。



<端午の節句に相応しい作品>

葉 桜 葉桜や閑もり返る廃校舎 遠き父と熱き菖蒲湯入りしこと 新緑や槌一振りに棟上がる ハブの名読みては忘れ園薄暑 取締羽織引き継ぐ祭かな 吉野弘夫	八 重 桜 人ごみをのり越えて観る八重桜 通り抜け手毬手毬の八重桜 花冷えに日向こいしき雀かな 波うちて風になびきし雪柳 すいすいと風の日向のあめんぼう 池田芳子
--	---

< 予告 > 第4回定例総会

日 時: 6月26日(土) 14時~16時30分
場 所: 神戸市立六甲道勤労市民センター
5階会議室 E

(懇親会)

場 所: 木曾路(御影店) 17時~
会費: 3,500円



五月
同好会

< ぶらぶら歩き >

日 時: 5月22日(土) 10時~
集合場所: JR 六甲道駅
改札口出た所
行き先: 六甲~岡本
世話人: 淵田 京



< パソコン教室 >

日 時: 5月7日(金)・24日(月)
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: 5月26日(水) 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: 5月16日(日) 13時30分~
場 所: ナルク東神戸事務所
内 容: 折り紙
会 費: 300円
世話人: 畑野芙美子



事務局便り

平成22年度3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	50	13	68 時間
	事務所当番	23	12	
	利用	5	2	
奉仕活動	福祉	78	13	301 時間
	ナルク活動	223	22	

新会員のご紹介

橋本 貞雄様 (東灘区)

会員数 H22年4月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	52	76
灘	10	20
中央	14	21
3区以外	15	23
合計	91	140

編集後記

今月の本部の会報に、ナルク東神戸有志で立ち上げた“マイ湖クラブ”の記事が掲載されています。4月10日、高島拠点設立総会のあと、本部からの参加者約40名を乗せた大型観光バスが“マイ湖クラブ”に立ち寄ってくださり、皆さんに見学して戴きました。その夜会長ほか2名の方も宿泊され、湖畔の宿を満喫して戴きました。その後も色々な拠点からお問い合わせがあり、これから気候が良くなりますから、利用のご希望が多くなりそうです。

堤 信也