



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 35 号

平成 22 年 8 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

## &lt; 認知症と生活習慣 &gt;

松原緋紗子

認知症と聞くと自分もなるのではないかと不安に思うことがあります。皆さんはいかがですか。そのことは加齢による認知症の発症率が上昇することからも仕方のないことかもしれません。

(発症率:60 歳代 12%、70 歳代 30%、80 歳代 50%、90 歳代 75%、100 歳代 98%)

しかし、その認知症の 9 割が生活習慣病型認知症(老化・廃用型認知症)と言われていて、脳梗塞や疾病などによるのは数%に過ぎません。認知症の予防には生活習慣の改善が最も良いことが分かります。脳の前頭前野を活性化する趣味を持つことです。

## 計画力を鍛える知的な趣味

創造的な・陶芸、絵画、園芸、生け花、料理、俳句、川柳など  
頭の体操・囲碁、将棋、パソコン、文章を読む、書く、パズルなど  
体を使う・ダンス、カラオケ、ヨガ、散歩、旅行など

いかがですか？ ナルク東神戸の趣味の会に参加するのは認知症予防に効果がありますね。

## H22 8 月 ~ 9 月行事のご案内

H22 8 月 ~ 9 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
8 月	6 日(金)	10 時 ~ 12 時	第 8 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	7 日(土) ~ 8 日(日)	案内書を参照 (時間は自由)	梅カフェ (日帰り・泊)も OK	近江舞子 マイ湖クラブ
	20 日(金)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	"	18 時 30 分 ~	サソライフ魚崎交流会	国際会館 11F フレンチピアガーデン
	22 日(日)	10 時 ~ 15 時	新会員研修会	サソライフ魚崎
	23 日(月)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール
	24 日(火)	10 時 ~ 13 時 30 分 ~	同好会 パソコン教室 第 9 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
9 月	9 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 10 回運営委員会	
	14 日(火)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	19 日(日)	10 時 神鉄藍那駅	ぶらぶら歩き	義経街道から千年家
	24 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 11 回運営委員会		
27 日(月)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール	

## < サンライフ魚崎・納涼祭に参加して >

三野民江

7月31日、サンライフ魚崎の門を入ると、色とりどりの浴衣の職員・スタッフさんに迎えられました。私たち7人は、ヨーヨー釣り・射的・輪投げのゲームを担当することになり、1階は淵田さん、木村さん、私、2階は川上さん、吉岡さん、井上さん、全体を荒谷さんとなり、私はその中の射的と輪投げをさせて頂きました。射的では、当たってピンが倒れると表情が良く得意げにされる方、的を外れると悔しがる方、ヨーヨー釣りでは粘り強く釣れるまで頑張る人など、ディサービス利用者さんのいつもと違う笑顔も見られ、アツという間の楽しい時間でした。



<ヨーヨー釣りに熱中！>



<真剣に輪投げ！>



<ゆかた姿のスタッフに迎えられたメンバー>

また、模擬店でのご皆さんは、たこ焼き・焼きそば・おでんなど次から次に、とても美味しそうでしたよ。

午後からは、職員のソーラン節などいろいろあった中で歌謡ショーは、約一時間、昔懐かしい歌では、手を叩いてリズムを取ったり、

口ずさむ人など、とても温かい雰囲気です。午後のひと時を皆さんと一緒に楽しみました。この納涼祭は、ご近所の方々、利用者様のご家族の方など交流会のひとつだそうです。ボランティアとして係わっている私にとっても、いつもと違った係わり方が出来て、とても良い機会になったと思います。



<ごちそうのサービスをするメンバーたち>

これからも楽しくナルクの

活動に参加したいと実感しました。有難うございました。

萬緑

青空を待ちこがれしや蝉しぐれ

梅雨明や誰かに似てる入道雲

夏祭天神様のギャル神輿

萬緑の中突走る北陸道

雨上り萬緑の風さわやかに

池田芳子

残暑

もぎたての朝市の枇杷生毛立つ

外つ国の土産に扇子入れもして

夕焼褪め寂光浄土消ゆるなし

文楽の語りの余韻夜の秋

林檎のハーバー人なき残暑かな

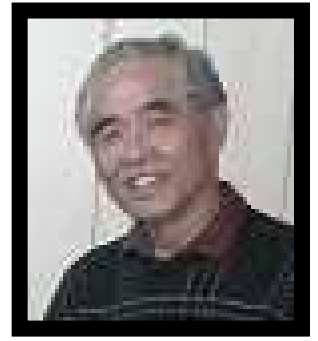
吉野弘夫

## < 訃 報 >

ナルク東神戸運営委員の伊東 寛さんが昨年入院され「気力を無くさないでくださいよ」と言葉を交わし、闘病に入られました。お見舞いについては伊東さんの希望でひかえておりました。東神戸の運営委員会も元気なお顔で事務所に来られるのを心待ちにしておりましたが、7月18日薬石効無くお亡くなりになりました。残念でなりません。

「パソコン教室」・「ナルク 15 周年記念」瓦せんべいの全国販売・ナルク東神戸 HP の立ち上げ等など、多くの業績を残された伊東さんのご冥福を心よりお祈りいたします。

合掌



## < 雨にも負けず・ぶらぶらを楽しむ >

木村 都久子

7月11日は参議院選挙の日。曇空でGO。摂津本山駅から阪急芦屋川まで5人(男性2人・女性3人)でお洒落な岡本を歩き始めました。だんじりの盛んなこの辺りの神社やだんじり小屋を通りました。あの路地、この路地は地元の私も知らない所ばかり。雨も降り始め「傘地蔵」ならぬ「傘ぶら」はお陰で人通りが少なく気楽ぶらでした。

小路の西光寺の珍しい「隠れキリシタン」の灯籠を見、甲南女子高辺りは見晴らしが最高! すぐ隣は芦屋。三条町を北へ北へ。立派な家、個性的な家、文化財にしたいような家が並んでいます。そんな芦屋の路地を選んで終点はトルコ料理店(SAKLIEV)へ。

健脚の皆に必死で付いて行った感想は、身近で新天地を教えて頂き、とても楽しいひとときでした。穴場探し名人、堤さんに感謝。



< 雨ぶらのあとトルコ料理店サクルエブへ >

## < 7月の手芸同好会 >

### 割り箸で簡単工作

割り箸で色んなものが創れますが今回割り箸 15 本で扇型の作品を作り、用途としてミニ色紙掛け又は一輪の花を差し、色々楽しめます。

8月・9月・10月の手芸は11月バザーを予定していますので 今までの作品創りにご協力をお願いします。



< 一輪の花差し >

< ミニ色紙掛け >

## < 囲碁同好会 開催ご案内 >

囲碁の相手をしてくれる人はいないかと問合せを受けておりました。ようやくナルクの中でそんな希望にこたえてくれる方にめぐりあえたので、同好会を立ち上げる事になりました。

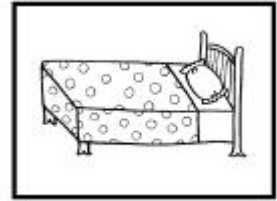
場所はナルク東神戸事務所、開催日は水曜日13時30分より(初回は8月25日)

対局者は山本 健氏(ナルク神戸所属) 碁盤等 事務所に現在1面あります。

参加費 500 円(講師奉仕点数等に引当) 参加希望者を募ります。第何水曜日が希望かと、ご意見ご希望を FAX で事務所(FAX (078-766-8769) へ御連絡ください。 暫定世話人 淵田 京

# お知らせ 新会員の介護教室と懇談会

日時：8月22日(日) 10:00~15:00 予定  
 場所：サンライフ魚崎 デイサービスの部屋  
 内容：午前 … 高齢者疑似体験(高齢者装具・装着)



：午後 … 寝たきりにならない為の実技 (離床)

## 車椅子介護の実技研修

- 事前持参 ・ 飲み物 (ペットボトル)  
 ・ 食事 弁当持参  
 ・ 服装 軽装・運動靴



## <カラオケ>

日時：8月23日(月) 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



## <パソコン教室>

日時：8月24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



八月  
同好会

## 予告 囲碁同好会を開設

\*\*\* 同好会募集中 \*\*\*

日時(仮)：8月25日(水) 13時半  
 場所：ナルク東神戸事務所  
 指導：ナルク神戸山本氏  
 参加費：500円  
 暫定世話人：淵田 京



## <ぶらぶら歩き>

今月はお休み

## <手芸>

日時：8月20日(金) 13時30分~  
 場所：ナルク東神戸事務所  
 内容：11月バザー に向けて  
 今までの作品作り

会費：300円  
 世話人：畑野英美子



## 事務局 便り

平成22年度6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	47	12	74
	事務所当番	27	13	時間
奉仕活動	福祉	72	11	385
	ナルク活動	313	33	時間

会員数 H22年7月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	54	80
灘	10	20
中央	14	21
3区以外	15	23
合計	93	144

## 編集後記

朝窓をあけると「ジージージー」蝉の大合唱。何年も地中でひっそり暮らし、そして最後に明るい地上に出て、思いっきり空を飛び歌声をあげ、おいしい樹液を吸い、異性と交わり、そしてパタッと生涯を終える、こんな生き方もあるのだなあ、と思うこのごろです。

堤 信也