



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 38 号

平成 22 年 11 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

< 星 空 >

淵田 京

最近星を見なくなった。高年になり夜の外出がないからか、街の明りが明るいせいか。星空をみると宇宙の広がりや神秘を感じ、心が広がりロマンチックになる。昔は星にまつわる歌が多くロマンもあった。近頃は心の動きとか身近のものが多く、現実的で、閉塞感に捉われるのも無理はない。夜の星は無理としても、高齢者はせめて背をのばして遠くの空や海を見て歩き、広い心を持ちたいものだ。

H22 11 月 ~ 12 月行事のご案内

H22 11 月 ~ 12 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
11 月	6 日(土)	13 時 30 分 ~	梅カフェ	ナルク東神戸事務所
	8 日・12 日	13 時 30 分 ~	同好会 手芸 (2 回)	
	11 日(木)	10 時 ~	第 14 回運営委員会	
		13 時 30 分 ~	同好会 パソコン教室	
	13 日(土)	10 時 ~ 16 時	バザー (詳細は 4 面)	神戸市勤労会館 7F 大ホール
	22 日(月)	9 時 30 分 ~	秋の遠足介助(奈良)	サンライフ魚崎
	24 日(水)	10 時 ~	同好会 囲碁	ナルク東神戸事務所
	25 日(木)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール
	26 日(金)	10 時 ~	第 15 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
13 時 30 分 ~		同好会 パソコン教室		
28 日(日)	10 時 ~	同好会 ぶらぶら歩き	福知山旧線 ~ 武田尾	
12 月	4 日(土)	13 時 30 分 ~	梅カフェ	ナルク東神戸事務所
	9 日(木)	10 時 ~ 12 時	第 16 回運営委員会	
		13 時 30 分 ~	同好会 パソコン教室	
	14 日(火)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	
	18 日(土)	14 時 ~	サンライフ クリスマス会	サンライフ魚崎
	19 日(日)	10 時 ~	同好会 ぶらぶら歩き	兵庫区運河めぐり
		未定	忘年会	検討中
	22 日(水)	10 時 ~	同好会 囲碁	ナルク東神戸事務所
24 日(金)	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 パソコン教室		
25 日(土)	13 時開場	クリスマス コンサート	甲南女子大学・芦原講堂	

< 近隣拠点交流会 >

かねてより近隣拠点にお誘いをしていたマイ湖クラブでの拠点交流会が10月2日開催されました。今回は残念ながらご都合のつかない拠点が多かったのですが、芦屋拠点から瀬尾さん、本郷さんが参加して下さいました。東神戸からは竹内代表以下9名が参加、浜に持ち出したテーブルを囲んで皆で談笑しながら近江舞子の風情を存分に楽しんで戴きました。夕刻、高畑会長はじめ本部の西村さん、奥田さん、安藤さんが加わって下さり、全員参加のレストランフロアでの夕食会では話題が弾み大変な盛り上がりでした。夕食後本部の方々はマイ湖クラブで2次会、三度笠姿の余興に興じて頂きました。翌朝、湖岸に群がる鮎の大群を皆で追いかけてきましたが、元気な鮎は逃げ足が速く、数匹が獲れただけでした。拠点交流会は今後も企画し、さらに拠点間の交流を深めたいと考えております。



< 芦屋拠点の瀬尾さん(前右2人目)本郷さん(後左2人目)と >



< マイ湖クラブで談笑の本部の方々 >



< 皆で鮎とりに必死 >

佐々木真知子

< 酒のお友づくし >

今年も食欲の秋の料理教室、10月24日こうべ市民福祉交流センターで17名の参加で開催されました。今回のレシピはブイヤベース、鯖の南蛮漬け、素揚げナスの五味野菜あげ、玉葱とじゃこのカリカリ、ほうれんそうと茸の海苔和え、とボリュームたっぷりの献立です。堤美代子先生からアドバイスを頂いて、スタートです。基本のあれこれ・海老の背ワタの取り方、お酒や片栗粉を使った処理の仕方、あさりの砂出しの手順など、知っているようで、案外思い違いをしていたりしたことがありました。約2時間の奮闘の結果、それぞれのグループ毎に完成。差し入れのワインやビールで乾杯して早速試食となりました。どれも、手の込んだものではなく男性でも簡単にできるように堤先生が考えて下さったメニューでしたが、並べてみると豪華な出来上がり一同、自画自賛自分たちで作ったものを皆で食べることの楽しさ、喜びを堪能しました。余談ですが、皆さん慣れた様子で後片付けも手際良く進み、交流センターの方の最終チェックも難無くクリアして帰途につきました。



< 10月の比良山ぶらぶら歩き > 芳地英代

好天气に恵まれた10月17日、男性2人・女性5人のメンバーが湖西線志賀駅に集合、バスでロープウェイ山麓駅へ。120人乗りのゴンドラで琵琶湖全貌を見渡せる打見山山頂へ。ここで眺望観光組(女3名)と歩き組(男2名女2名)に分れ歩き組は“いざ出発!”山頂のコスモスの色の鮮やかさに感激。リフトのある斜面を下り、最下点から今度は蓬萊山山頂へ向けて登る。山頂で“彼岸の鐘”を響かせ、ここに来られた幸せを祈りました。まずは腹拵えと、ここで弁当。昼食後、めざす小女郎池への山道をすこし下って休憩、ここからの琵琶湖の眺めはまた格別、小女郎池方向の木々も美しく見とれました。小女郎池への石ごころの坂道はまだかなりの距離があるので、今日はここまでとし、蓬萊山に戻りました。蓬萊山からの下りは芝生で、フワッ、フワッの感触が足の裏に心地よく、足取りも軽い帰路でした。打見山では観光組がニコニコ迎えて下さいました。一しきり談笑のあと、ロープウェイで下山、マイ湖クラブへ。近江舞子の浜には、なんと産卵の鮎の大群が! その大群に網を叩きつけるように振り下ろすと、毎回数匹の鮎がとれるのです。とれた約百匹の鮎はレストランフロアでスパイスフライにしてもらいビールのおつまみに大好評でした。本当に楽しい1日でした。



< 好天の打見山山頂にて >

〈東灘区政 60 年を祝った “だんじりパレード”〉

10月10日(日) 東灘区・60周年記念行事で31基のだんじりが住吉川沿いに集結後、区内をパレードしました。

個性豊かな彫刻や豪華な飾りを施した“だんじり”が、色とりどりに着飾った老若男女に引き回されて賑やかに練り歩きました。



だんじりの屋根には最大35名が乗り踊る様は壮観



神戸市長、東灘区長、お祭り団長が並び

又、山手幹線(長田～尼崎間)芦屋川隧道開通を祝って”山手幹線ウオーク”が行われ3500人の方々が歩かれました。完成までに64年もの長きを要した幹線道路です。

沿道には朝早くから歩道一杯の人が並んでいて、街の人達が【地域の伝統文化だんじり祭り】を心待ちにして居られたのでしょう。心から楽しんでおられる様子をマンションのベランダからパチリパチリ。 (荒谷・吉岡)

< 10月の手芸 >

梅崎美津江

このところ手芸同好会は活気に満ち溢れています。松原様より、三宮勤労会館に於いて健康フェスタが11月13日に行われるにあたり、バザーでの参加のお誘いを受けて、述べ18人の協力のもと手芸同好会を2度に増やし、13種類の作品作りに大わらわ！その甲斐もあり、早くも値付けされてる物もある。多分会員も随分磨きがかかった事でしょう！その中にはウェディングドレスに使われる布で、作ったBOXティッシュケース、可愛い童の色紙、趣のある箸袋、それぞれの気持ちを込めたマフラー、その他きっと愉しんで戴ける物ばかりだと思います。是非バザーにお立ち寄り下さいね！それと同時に一同、ナルクのPRにも務めます。



< 作品を前に張り切る皆さん >

落葉道

大原女の露置く花も背負ひけり

風土記野の池渡る風干大根

たもとほる名苑石路の花明り

第三の男のラスト落葉道

四五枝の昏るるに白き寒桜

吉野弘夫

金木犀

コスモスの風に吹かるる道祖神

木漏れ日や播磨くの里のこぼれ萩

城跡の堀に添いたる蔦紅葉

風さそう甘き香の金木犀

城塀の色変えぬ秋夕闇に

池田芳子

バザーのお知らせ

兵庫県健康・生きがい協議会主催によるフェスタに参画し
ナルク東神戸「同好会手芸」が作品を展示即売します。

開催日時：11月13日(土)10時～

開催場所：神戸市勤労会館 7階大ホール
(JR三ノ宮駅より東へ徒歩5分)

※※ みんなで きてねっ! ※※



<ぶらぶら歩き>

十一月
同好会



日時：11月28日(日)

場所：福知山旧線～武田尾 武田尾温泉

集合：JR西宮名塩駅改札口 10時

携帯品：明るい懐中電灯(必須)お弁当・飲み物

世話人：淵田 京

<囲碁>

日時：11月24日(水) 10時～

場所：ナルク東神戸事務所

内容：初心者の方大歓迎

世話人：荒谷 雅



<パソコン教室>

日時：11月11(木)・26日(金)

時間変更 13時30分～

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：11月25日(木) 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：11月8(月)・12(金)

13時30分～

場所：ナルク東神戸事務所

内容：11月バザ'に向けて作品作り

世話人：畑野芙美子

事務局便り

平成22年9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	66	15	88 時間
	事務所当番	22	13	
	コーディネート	-	-	
奉仕活動	福祉	60	8	259 時間
	ナルク活動	199	22	

新会員のご紹介

・坂井 幸子様 (東灘区)

・佐伯 知子様 (灘区)

会員数 H22年10月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	54	80
灘	10	18
中央	16	24
3区以外	14	21
合計	94	143

編集後記：先月にも紹介しました甲南女子大学での“クリスマスチャリティコンサート”にナルク東神戸の中谷・芳地・堤の3名が出演しますが、その盛大なコンサートの前売券(2000円)の予約受付が始まりました。券は総数2000枚、合唱団員170人が1000枚を受け持ちますが、券はすぐに売り切れると予想されています。ご参加戴ける方は、11月中旬までに堤あてお申込みください。

堤 信也