



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53号

平成24年2月10日 発行
事務所 658-0014
神戸市東灘区北青木2-6-12-101
TEL・FAX 078-766-8769
E-mail: nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp

<不老長寿>

瀧田 京

還暦になると赤い物を身につけて祝う習慣があって、赤いチョッキを贈られて長寿になった気がしたものだ。しかし今は長寿の時代で当前の様に還暦を迎え、更に喜寿、古稀、傘寿、米寿、卒寿、白寿も楽々と越え元気で活躍している方が多く、大還暦も夢ではなくなった。昔は年寄りというヨボヨボした爺さん婆さんらしい老いの姿を見かけたし、中国では不老長寿の仙人になる事は強い願望であった。幸い医学の進歩で老化防止が出来る様になった。お互いに寿(ことぶき)を考えずに不老で頑張りましょう。

H24年2月～3月行事のご案内

H24年2月～3月とそれ以降に多彩な楽しい行事が予定されています。会員外の方も誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
2月	10日(金)	10時～	第21回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	同好会 PC教室	
	12日(日)	13時～	料理教室	こうべ福祉交流センター
	20日(月)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	23日(木)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	24日(木)	13時30分～	第7回 デイサービスでのお楽しみ会 (DVD 映写)	サンライフ魚崎
3月	25日(土)	10時～	第22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		12時30分	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
	3日(土)	13時30分～	梅カフェ (お雛祭り)	ナルク東神戸事務所
	4日(日)	13時～	高齢者支援システム報告セミナー	エル・おおさか
	9日(金)	10時～	第23回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	同好会 PC教室	
	19日(月)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	22日(木)	13時30分～	第8回 デイサービスでのお楽しみ会 (歌とピアノ)	サンライフ魚崎
	24日(土)	10時～	第24回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	講演会「人生街道日々精進」	
	30日(金)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所

<4月以降の主な行事予定>

4月	8日(日)	11時～	お花見と昼食・カラオケ会	パナソニックリゾート大阪
6月	9日(土)	12時～	ナルク東神戸 H24年度・総会	ドンク3F ホール
6月	23～24日	10時	芦屋苑	マイ湖クラブ
12月	8日(土)	13時30分～	チャリティコンサート	NHK 神戸放送局7Fステ

＜本部新年会に参加して＞

中谷庄一

平成24年1月5日、NALC 新年会が本部で開催された。各地拠点の代表の方々や本部役員の皆さん約50名が出席、お互い新しい年に向かって幸せでありますよう、NALCが益々發展しますよう誓い合った。高畑会長の挨拶で、今年のNALCが目指す二つのテーマを話された。

(1) 少子高齢社会における高齢者の生活には年金の安定した支給は欠かせない、しかし若年者の負担のみに頼らず、高齢者はお互いに助け合い、自助努力により自らの生活の安定・安心を目指そう。

(2) 不必要な延命措置は再考しよう、元気で長生きすることこそ目標とすべきである、ピンピンコロリを目指そう。そのためにはNALCのような活動に参画することが、最も素晴らしい生き方でもある。NALCが薦めているエンディングノートに書いておくことも、一つの方法ではないか。この会長のお話を基本に(1)については「リバース・モーゲージ」、(2)については「尊厳死」に関して、今後勉強してみませんか！！

新年会の後半は、各拠点から寄贈された地酒、ワイン、どぶろくなどを、本部の皆さんの手作りの料理を囲みながら飲み食いし、満足した気分になったところで、本部の青木 富子さんの「詩吟」のご披露があり、次に司会からのご指名で堤信也さんがロシア民謡「ともしび」を、そして最後に、高畑会長のおはこ「相撲甚句」で締めくくりとなった。今年のNALCを占うような楽しい、盛り上がりの新年会であった。

＜文楽初春公演観賞＞

1月17日、今年の震災メモリアルディは大阪で文楽を楽しんできました。高畑会長や他拠点（茨木、北神三田、鳥取）の皆さん達も観にいらっやっていたので賑やかな交流の場面もありました。今回は「義経千本桜」「壺坂観音霊験記」の2本です。どちらも一度は聞いた事があるお馴染みの演目ですが、イヤホンガイドの詳しい説明に助けられ乍ら、改めて色々な要素が詰まったお話である事がわかりました。



＜楽屋見学のあと会長と4拠点からの参加者で記念撮影＞

義経の家臣佐藤忠信に化けて、鼓の皮になった親に寄り添ってきた子キツネや視力を失った夫の為に内緒で何年も観音様に願掛けに通う妻。長い年月受け継がれてきた物語には深い広がりがあり読み物だけでは感じられないライブ感に引き込まれました。観賞後の舞台裏見学もあり、意外に大きな舞台や先端に龍の付いた船、足を扱う人に配慮して履く高いゲタ、昔は神事としての芸能のなごりで太夫さん達が舞台に出る前に清めの塩をふるので床がザラザラとしていること等、それら舞台装置がパソコンの操作で動いている。まさしくIT機器と伝統芸能の融合の現場でした。

佐々木真知子

＜琴の音で おめでとう＞

今年初の「梅カフェ」は堤様宅で開催され13名が集まりました。まるで居心地のよいホテルのラウンジのようなお部屋でティータイムをたのしみました。美味しいお茶・コーヒー・ケーキに果物、そして和気藹藹のお喋り。



さてゆっくり
談笑のあと

はお席を変えて母屋の和室にはお琴の準備がされていました。贅沢なLIVEの時間です。門岡さんの箏曲「千鳥」などうっとりと聴いた後、中谷さんがご自身でテーマソングと言われる「月の砂漠」をお琴の伴奏で歌って下さいました。優雅でお正月らしい午後のひとときを過ごすことができ、今年の良きスタートとなりました。いつもながら素敵なお宅を提供して下さいました堤様に感謝申し上げます。

木村都久子



<第六回 特養サンライフ魚崎・お楽しみ会>

1/23(月)・お楽しみサービス提供は、女性コーラス・アンサンブル嶸まどか嶸9名のグループの皆さんです。発足から12年、ナルク会員の曾谷みどりさんをはじめ主婦暦40年・ベテランのお嬢様方です。専業主婦のため全員揃って練習する機会が少なくて・・・とのことでしたが、ロングドレスに身を包んだ皆様はなかなかのおしゃれで、ピアノの音色に誘われるように細かい音色に合わせて始まった二重合唱は、明るく透き通ったような繊細で素晴らしいハーモニーは驚きです。お客様からも上手い！の声。第1ステージから第6ステージ

まで16曲、特養サンライフ魚崎ご利用の皆さんの席を回りながら一緒に歌いの曲も半分、年間20回ほどボランティア活動で長く歌っているグループだけに、みなさんのお馴染みの曲と季節の曲とを合わせて心のこもった歌をつ



むいでの1時間半です。施設特養の利用者さんも大きい声で歌ったり、時にはうっとりと聴き惚れたり、表情も明るくすっかり楽しんでおいででしたが、意外と男性の皆さんがしっかり聴いていて足踏みしたり、目を瞑ってお聴きのご様子は、また別の驚きでした。

荒谷 雅

(以下の2つの記事は、先月掲載できなかった記事です)

<ケアハウスでのお茶席>

会員の大井宗紅先生が11月にサンライフ魚崎のデイサービスでお茶席をして下さいましたが、非常に好評なのでケアハウスの方でもお願いしたいとのご要望にお応えして12月27日にお茶席が設けられました。車椅子の方が多く、東神戸の会員11名がそのお世話をしました。お抹茶は少女時代以来で懐かしい、との声も聞かれました。



<12月のぶらぶら歩き>

瀧田 京

<今月の俳句>

12月18日にJR三宮駅東口に4名(男1女3)が顔をそろえた。バスで約15分の五の宮町バス停まで移動し、坂を登って山麓の五宮神社に参詣した。参加者の希望に従い、隣の祥福寺を訪れ、更に急な石段を登って祇園神社に参詣し、街の展望を楽しんだ後、休憩した。そこから道を下り、下山手通の大倉山近くの六の宮(八の宮合社)に参詣、更に湊川神社横を神戸駅までくだり、高速道路の下を西に向かい七宮神社に参詣。その後新開地の「うお銀」で昼食をとって解散した。



寒林の鳥語も透ける城の礎
 夕市の屋穫れ野菜日脚伸ぶ
 岡本の摂津名所の梅ふむ
 末社にも早合格のお札絵馬
 麻耶水の力まず湧きて山笑ふ
 吉野弘夫

山笑ふ

料理教室のご案内

日 時：2月12日(日) 13時～
場 所：こうべ市民
福祉交流センター
会 費：1,500円
申 込：2月8日 畑野まで
エプロンをご持参下さい。

献立は、寒い時期においしく戴ける素敵なお料理です。会員外の方も誘って下さって良いので、多くの方々のご参加をお待ちしております。お申込みの方には会場への行き方をお伝えします。

二月 同好会

<カラオケ>

日 時：2月20日(月) 13時30分～
場 所：コートダジュール
費 用：ワンドリンク 500円+飲食代
世話人：辻川 光夫

<PC 教室>

日 時：2月10日(金) 13時30分～
場 所：ナルク東神戸事務所
内 容：難問解決
世話人：福田 保

<手芸 教室>

日 時：2月23日(木) 13時30分～
場 所：ナルク東神戸事務所
内 容：ロールペーパーカバー
世話人：畑野芙美子



今月お休みの同好会
<ぶらぶら歩き>

事務局 便り

☆平成23年12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	54	15	85時間
	事務所当番	29	11	
	講師	4	2	
	点数利用	2	1	
奉仕活動	福祉	75	13	131時間
	ナルク活動	56	11	

☆会員数 H24年1月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	50	75
灘	11	20
中央	16	24
3区以外	16	23
合計	93	142

編集後記

東神戸の要・畑野事務局長が1月23日から10日間、白内障手術で入院されましたが、手術は大成功、視力は1.0まで回復されたとのこと、喜ばしい限りです。その間、1月23日の運営委員会は松原副代表の取り仕切りで円滑に進められ、当面の課題に加えて年度の行事予定なども討議されました。これが契機となって、会員が皆で分担して物事を進めることが根付いて行けば、災い転じて福となすということになるのでしょう。「鬼は外、福は内！」

堤 信也