



ナルクの理念  
自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 24 年 10 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 61 号  
平成 24 年 10 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

< 私とコント劇 >

松原緋紗子

認知症予防啓発コント「ボケたらあかん」を平成 12 年から上演して、今回、9 月 29 日神戸で 150 回目を迎えました。私はその殆どに参加していて先日もラジオ関西(生放送)に元気シニアということで出演しました。10 年前はまだ認知症のことを痴呆症(ボケ)と言っていたときから早期認知症予防学会に参加し認知症の予防に取り組んできました。その一つとしてコント劇を通して予防啓発を行い、脳トレとして食の話やゲーム(手作りのカードなどを使って)などで右の脳を刺激する生活習慣に取り組んでいます。「自分もボケない他人もボケさせない」で頑張っています。

H 24 年 10 月 ~ 11 月行事のご案内

H24 年 10 月 ~ 11 月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方もお誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
10 月	11 日(木)	10 時 ~	第 13 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時 ~	梅カフェ & ミニミニ学ポー会	
	14 日(日)	13:30 ~ 16:00	セミナー - (4 面参照)	セルバ B1 エイコーン・スタジオ
	20 日(土) ~ 21 日(日)	10 時 芦屋発 敦賀行新快速	鮎つかみ大会 (日帰りOK) & 交流親睦会	近江舞子・マイ湖クラブ
	23 日(火)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	27 日(土)	10 時 ~	第 14 回運営委員会	
			12 時 30 分 ~	ふれあい喫茶
	30 日(火)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール
	31 日(水)	13 時 30 分 ~	第 15 回 お楽しみ会	サンライフ魚崎
11 月	9 日(金)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	11 日(日)	10 時 ~	第 14 回運営委員会	
		13 時 ~	梅カフェ & ミニミニ学ポー会	
	13 日(火)	13 時 30 分 ~	お楽しみ会	神戸老人ホーム
	16 日(金)	13 時 30 分 ~	お楽しみ会	サンライフ魚崎
	22 日(木)	10 時 ~	第 14 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時 ~	梅カフェ & ミニミニ学ポー会	
27 日(火)	10 時 ~	もみじ狩り	検討中	
28 日(水)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール	

## < 日野原重明先生100歳記念講演会を聴いて >

中谷庄一

9月12日(水)東灘区うはらホールで「新老人の会」兵庫支部主催の「あなたの運命は、あなたがデザインできる」というテーマで、日野原先生のお話を聴いた。100歳でも元気で活躍される「時の人」でもあり、また小・中学校を神戸で過ごされ、神戸を第2の故郷といわれる先生のお話を聴きたいと、会場は満員であった。第1部のコーラスでは指揮もされ、音楽に対する先生の情熱を目の当たりにし、感動した。第2部の講演では、約1時間、立ったままマイクを片手に話され、理路整然とした、そしてユーモアを交えたお話に、しばし先生の世界に誘い込まれた。とても100歳を超えた人とは思えない。

当日のテーマにあるように、自分の運命は他人や神様が決めるのではなく、自分でデザインしなさい。自分の人生は、自分の強い思いを持って設計すれば、他人も神様も協力して下さる。特に高齢者は老後の生き方を自ら勇氣を持って選択し、自立と生活習慣を、次世代に伝達してほしい。世界平和を願い、ボランティア精神を持ち、人と自然に感謝して、実りある第3の人生を送ろうと話された。ナルクの理念と相通ずるところがあり、また、私の生き方にもエールを送っていただいたように、  
も思え、大変有意義な講演会であった。(ナルク東神戸からの参加者は7名)



< 新老人の会への入会者に配布されたカレンダーに、直筆でサイン >

## < 9月15日、介護研修会が開催されました >

表記研修会がサンライフ魚崎の場所をお借りして開催され、新人3名を含む17名が参加、介護経験豊富な梅崎さん、木村さんが講師となって和気藹藹の中にも実のある研修となった。以下新人お二人の感想です。『まさに、私にとっては瞬を得たタイムリーな研修であった。1年前、嫁の母がデイサービスを受けるころ、私がナルクに加入して、数ヵ月後に、この研修を受けました。初めての経験でドキマギでした。この時、私は、なぜかベッドから車椅子への移動を繰り返し、練習をしたのを覚えています。まさか、こんなに早く実践が来ると思いませんでした。義母は認知症が進み、車椅子に紙パンツ生活になりました。先だっても義母の実家でトイレに行きたいと声をかけられ、私はドッキとした…。一瞬、頭が真っ白になったが、冷静になりつつ、昨年を受けた講座ともにサンライフさんのデイサービス利用者に接している事で自信が湧いてきました。義母は気持ちよく、大・小を用いた。義母であったから出来たのか自分の親なら嫌悪感あったのでは、…。いきなり、竹内さんのお話は、身に詰まされるおもいで聞いておりました。今回も充実した一日であった。』……木村政夫



『研修内容は、ベッドメイキング ベッドでの着替え ベッドから離床 車椅子介助等 初めての経験で普段何気なく見ていただけの事を体験してみると、全然ちがうので驚きました。無駄な力を使わず少しのコツで移動出来るので、介護される人も、する人も楽に出来る事を知りました。シーツの皺一つで床ずれが出来るということも知りました。現在、家族を介護されている方が、学ばれて感心されていました。私もしっかり覚えて実際の時に役に立てるとよいと思いました。』……上内 雅子

鮎つかみ・交流親睦会のご案内

10月20日(土)~21日(日)、表記親睦会を開催、運が良いと産卵鮎の大群に遭遇しますのでふるってご参加下さい。20日、芦屋10時発の敦賀行新快速に乗りましょう、昼前近江舞子着、松林でご持参の昼食を摂った後、鮎を追いかけてみましょう。夕方、日帰りも出来ますが日帰りでもお帰りが遅くなってよい方と、宿泊される方は、夕食会にご参加ください。17時にレストランフローラに行き、バイキングのお食事と懇談を楽しんで戴きます。フローラとお宿では、色々なお楽しみのイベントを計画しております。お申込みはいますぐに畑野が堤まで！

< 第14回お楽しみ会、ほんと楽しいでした > サンライフ魚崎スタッフ・真保麻知子

ナルク東神戸の皆さんは平素は利用者さんのお茶を入れて下さったり、入浴後の整髪やお話しのお相手をして下さり、楽しい時間を過ごせてもらっています。9月24日(月)はサンライフ魚崎サービスにて「ナルク東神戸・即席劇団」によるお楽しみ会が開かれました。当日は、ケアハウスの方、特養入居者様、ショートステイの方など沢山のお客様の中でプログラムがはじまりました。

大正琴の演奏は木村都久子さん、懐かしい思い出の歌を辻川さん、笠井さんの歌に合わせてたくさん奏でてください、利用者の皆さんも歌ったり楽器でセッションをし、みんなで楽しみました。そして堤さんのクイズです。ダジャレがたくさん織り込まれ大ウケ、大盛況でした。八代さんによるマジックショーでは、かぶりものでマツコデラックスに扮した畑野さんが参戦し、ドキドキハラハラな愉快なマジックでした。いつもユニークな皆さんの芸で皆を楽しませてくださり、大変に盛り上がりました。これからも楽しい会をよろしくお願い致します。ありがとうございました。



<大正琴演奏の木村さん、歌う辻川さんと笠井さん、クイズの堤さん、マジックの八代さん、参戦の覆面畑野さん>

< 9月の手芸同好会 > 梅崎美津江

2ヶ月かけてやっと出来上がりました！素敵なティッシュケースです。可愛いフクロウが見守ってくれそうですよ？！あれ、花の形もありますね。すっかりお馴染みの斉藤さんに手ほどきして頂きながら、目新しい品々を意欲一杯に楽しんでいます。短い秋を迎え皆さんの出席をお待ちしていますよ、覗いて見て下さいね。



今月の俳句

詩 仙 堂 心 遊 ば せ	渡 り 鳥 湖 心 に 分 か れ 比 良 伊 吹	廻 し 鳴 る こ け し の 首 か ら 秋 の 声	母 然 れ ど 父 と 語 ら ん 夜 長 か な	先 達 は あ き つ や 須 磨 の 句 碑 の 道	秋 の 声
吉 野 弘 夫	添 水 聞 く				

開催日； 10月14日(日) 13時30分～16時  
 場所； セルバ(スパー) 地下1階 エイコーン・スタジオ  
 東灘区森南町1-5-3-001 電話；411-8613  
 交通； JR甲南山手駅 南側 徒歩3分 又は  
 阪神バス西宮行き 南森町停留所の前  
 内容； ナルク活動の中心コーディネーターについて  
 講師； ナルク本部理事 西村順子様  
 終了後； 懇親会を予定しています。  
 場所は鎌倉店( Pasta)徒歩5分  
 会費； 2000円 飲み物+500円



<梅カフェ&ミニミニ学ボ-会>

日時； 10月11日(木)・27日(土)  
 場所； ナルク東神戸事務所 13:00～  
 内容； 当日のお楽しみ…  
 世話人； その時の話題提供

お楽しみ会

今回は、本格派の歌手5人とピアニストの「和みチーム MASSKY」が親しみ深い曲を歌います。お楽しみに…

開催日； 10月31日(水) 14時00～  
 場所； サンライフ魚崎デイサービス  
 皆様のご来場お待ちしております。

<カラオケ>

日時； 10月30日(火)13時30～  
 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

<手芸 教室>

日時； 10月23日(火)13:30～  
 場所； ナルク東神戸事務所  
 内容； 来年の干支“巳”毛糸で可愛いく  
 世話人； 畑野芙美子

事務局 便り

平成24年8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	76	23	94 時間
	事務所当番	27	12	
	講師	2	1	
	点数利用	11	4	
奉仕活動	福祉	66	11	147 時間
	ナルク活動	81	14	

会員数 H24年9月現在

区	世帯数	会員数
東灘	48	73
灘	11	19
中央	16	24
3区以外	20	28
合計	95	144

**編集後記：** 台風17号、かなりの強風でしたが大きな損害はなかったものの、家じゅうちぎれた落葉に覆われました。翌日茶道の生徒さんたちが来られるので、バキュームプロワーも駆使して隅から隅まで大掃除、ごみ袋にぎっしり3杯分の落葉でした。そして庭は、何事もなかったようにきれいになりました。翌日こられた生徒さんたち、どれだけ掃除が大変だったかに気づかれた方はありませんでした…わたしたち、世の中にはそんな風に気づかない陰のご苦労がたくさんあることをいつも意識し感謝しないといけないのでしょうね。 堤 信也