



ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 24 年 12 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 63 号
平成 24 年 12 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

< コーヒーのシミ防止効果 >

松原緋紗子

コーヒーは色素のポリフェノールが活性酸素（呼吸をしたときの酸素の約 2% が活性酸素になり、これが人間の細胞を壊し、老化やがんの原因になります）の働きを抑えるといわれています。この色素が女性の関心の高い「シミ」を防ぐ実験データが発表されました。近藤和雄（お茶の水女子大大学院教授）らが 30 ～ 60 代の女性 131 人を対象にコーヒーの摂取量と顔のシミ、肌の潤い、弾力性の関係を調べたところ、1 日に 2 杯以上のコーヒーを飲む人は、それ以下の人に比べてシミが少ないとの結果を得たとのことです。コーヒーのポリフェノール（クロロゲン酸）が抗酸化の役目をし活性酸素の働きを抑え、肌を守ることができるのです。紫外線予防も同時にしながらいつまでも若々しい肌でいたいものです。

H 24 年 12 月 ～ H25 年 1 月行事のご案内

H24年 12月～H25年1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
12月	7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～	梅カフェ & ミニミニ学ポー会	
	8日(土)	13時30分～	NHK ナルク東神戸主催 155歳コンサート	NHK神戸放送局 トアステーション
	15日(土)	13時30分～	クリスマス会 (ボランティア表彰式)	サンライフ魚崎
	18日(火)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	21日(金)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
H25年 1月	22日(土)	10時～	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		12時～	年忘れ ご苦労さん会	
	11日(金)	10時～	第19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	
	17日(木)	13時30分～	同好会 ぶらぶら歩き ひょうごメモリアルウォーク 2013	コースはご自由に 終着 HATO神戸
	21日(月)	13時30分～	お楽しみ会 (東神戸即席劇団)	サンライフ魚崎
	26日(土)	10時～	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		12時30分～	新春 梅カフェ	

< 神戸老人ホームでのお楽しみ会 >

梅崎美津江

11月11日(日曜日)神戸老人ホームにて、MASKKYの皆さんによるお楽しみ会が行われました。利用者様方は、何が始まるの?? といった顔でスタッフに車椅子等に乗せられワクワクされてる様子が伺われました。MASKKYの皆さんもこの老人ホーム2回目とあり、色々趣向を凝らし、時には利用者様の笑いを誘い、笑顔と共に楽しい歌声と、利用者様方の歌声とまるでコラボレーションされてるかのようでした。いつもと雰囲気の違いに感じられ私達も童心に帰り一緒に楽しみました。



<手をつないで夕焼け小焼けを歌うMASKKYの皆さん>

< 老人保健施設入居の会員さんとのふれあいの日々 >

吉野絹代

2年前の夏 大阪から東神戸に拠点移動されてきた会員さん。頭脳明晰で素敵な女性です。が 病には勝てず介護の手が必要でした。施設の中だけのベッドと車椅子の単調な日々。職員の方々や優しい娘さんの介護に加えて、少しでも気分転換になればと週1回行かせていただきました。中央区は会員数も活動出来る人も少なく、畑野さんとのコーディネイト以外は 私1人だけの2年数ヶ月でした。洗濯物を畳んだりお部屋の簡単な掃除をしたり 温かいおしぼりでお顔を拭いた後化粧水乳液リップクリームをつけたつるつるのお肌は羨ましい位でした。

今日は何のお話をしようかな...と言っても手術の後遺症で言葉が出なくなっておられ「あいうえお表」での指差し会話で、して欲しい事が私になかなか伝わらなくて、さぞもどかしい思いをされたと思うのですが、心が伝わった時は本当に嬉しく思いました。ベッドの上で息子さん娘さんお孫さんにいつも心を馳せられる優しいお母さんでもあります。



老人保健施設は長くは入居してられないため、次の所を探しておられたところ受入れて下さる施設が見つかり先日転所して行かれました。今までは我が家から歩いてすぐでしたが次の施設は乗り物など足の便も悪く今までのように気軽に行けなくなってしまいました。ナルクを通じてご縁があり巡り合った会員さんの引越しのお手伝いをしながらうるうる...。私はデジカメを持って行き娘さんと3人でばかり。また機会を作って新しい施設に会いに行かせていただく事をお約束し握手しました。

年を重ね体が不自由になっていく寂しさがわかるだけに、ナルクの生きがい助け合い自立奉仕の理念に賛同して会員さんが増える事を心から願った日でもありました。(2012年11月30日)

< ぶらぶら散策・相楽園 > 曾谷みどり

11月11日、13名がJR元町駅に11時に集合、三々五々目的地の神戸相楽園に向かいました。立派な門を入ると、すぐ両側に大輪の菊数百本が整然と並べられ、その香りに酔いました。一輪一輪、花びらがみずみずしく目を奪われました。背の高い花が後方にその前に少し低い花、その前に又低い花と、一輪ずつがよく見えるように並べられていました。下に台を置いて高さをあわせてあるのかと奥を見ましたが、そうではなく一本一本菊の高さそのまま並べて花が前ほど低くなるように置かれているのに驚きました。少し行くと小菊のコーナー、多彩な花の色、形が目を楽しませてくれました。美しい庭園の木々の紅葉もまた素晴らしく、目の保養をさせて戴いたぶらぶら散策でした。近い場所にこんな素敵な処があったことを忘れていました。企画して下さった方に厚くお礼申し上げます。



< 11月 特養サンライフの遠足介助・ボランティア >

車椅子・付添い介助です 行先は 六甲オルゴールミュージアム しあわせの村 神戸花鳥園の3か所

六甲オルゴールミュージアム

六甲山上にある昔々のアンティークオルゴール博物館
様々な歯車が噛み合っ廻り、美しい音色と荘厳な
ハーモニーに包まれて不思議な感覚 (渡邊 和子)



しあわせの村・日本庭園散策

池をまわる回廊式庭園で茶室、水舞台、石橋も
あり、菊の盆栽が一杯に飾られていて、気持ちよい
くつろぎの癒された1日の様でした。(先谷 澄子)



神戸花鳥園

鯉とペンギンが泳いでいて淡水？
餌をあげると凄い水しぶき、
生き物との触れ合いに歓び一杯
離れられない模様。《川上弘一》

頭上の花簞からこぼれんばかりに
咲き乱れる花の下でのお弁当は、
格別ですとご満悦です。広場に
咲く花にも幸せ貰い。《八代光彦》

鳥との触れ合いが楽し花鳥園
フクロウのフライングショウ
羽を広げ凄いい顔をしています
でも可愛いと。《吉岡 慶子》



< 11月の手芸同好会 > 梅崎美津江

11月は2回手芸日をもうけ、来年度の干支の巳を
白い毛糸でそれぞれの思いを込め太い巳、細い巳、
と色んな巳が出来ました。(どうも作者の体型に似て
る？のかなあ?) さあ！来年度を迎える用意も出来
て次の作品は可愛いタオル掛けです。もうすでに
一つ二つと作り上げた人もちらほら、今年最後の作品に
なりますのでどうぞ皆さんも参加お待ちしております。



今月の俳句

齡 山 懸 花 小 石
 取 門 崖 鳥 春 サー 落
 る は は の 追 日 ー ビ ス に 花 鳥 園 へ お 供 ず る (二 句)
 と 入 る を 許 し て 石 落 明 り
 思 ふ 癖 あり 十 二 月
 吉 野 弘 夫

年忘れ ご苦労さん会

ご案内

新春 梅カフェ

心せわしい年の暮を迎え、この1年皆さんご苦労さまでした。来年も健康で楽しいナルク東神戸であります様に

日時：12月22日(土)12時～
場所：い蔵(摂津本山駅・山側改札口
・線路沿い西へ直ぐ)
会費：2,500円 飲み代別
申し込み：12/20 堤迄

輝かしい平成25年の門出、恒例の梅カフェは、堤さん宅で新春のお祝いをしましょう。

日時：1月26日(土)12時30分～
場所：堤さん宅
会費：500円(お弁当の方は1500円)

十二月 同好会

<梅カフェ&ミニミニ学ボ-会>

日時：12月7日(金)13:30～
場所：ナルク東神戸事務所
内容：当日のお楽しみ・
世話人：その時の話題提供者

<同好会 カラオケ>

日時：12月18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

ナルク東神戸主催の
155歳のコンサート
12月8日(土)14時～
NHK神戸放送 トリステーションにて
開催です

<同好会 手芸教室>

日時：12月21日(金)13時～
場所：ナルク東神戸事務所
内容：エンゼル・タオルハンガー
世話人：畑野芙美子

事務局 便り

平成24年 10月期
時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)

12月12日(水) お楽しみ会(お茶席)
は、都合により延期します。
1月21日(月)東神戸即席劇団出演の
お楽しみ会を予定しています



会員数 H24年11月現在

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	61	23	84 時間
	事務所当番	25	14	
	講師	2	1	
	点数利用	4	1	
奉仕活動	福祉	65	14	160 時間
	ナルク活動	95	13	

区	世帯数	会員数
東灘	48	73
灘	12	21
中央	16	24
3区以外	21	30
合計	97	148

編集後記： 永らく手術の順番を待っておられた畑野さんが、今回やっと膝の手術をされることになりました。手術後のリハビリの期間はかなり掛るとの事ですが、全快されたら走り回られるのではと期待しております。当面、畑野さんのお仕事をみなで分担してやって行かねばなりませんので、皆さんの絶大なご支援をよろしくお願い致します。
堤 信也