

# 梅サロ

ナルクの理念  
 自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 25 年 3 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 66 号  
 平成 25 年 3 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

## < 馬 齢 >

淵田 京

「いたずらに馬齢を重ねる」という言葉がある。昔は馬の方が人間より長寿であったのか？ まだ若いと思っているのに、年を聞かれてもうそんな年になったかなと思う。医学の進歩やテレビ等の健康番組のお蔭か、いたずらに生きていると言うより生かされている様でもある。日野原先生は命とは時間だ、常に目標を持ってと言われる。そんな元気な先輩をみていると、何かをして有意義な時間を生きねばならないとも思う。しかしボランティアも体力に係るものは段々難しくなってくる。又昔は年寄は物知りとして尊敬されたが、現代はスマートフォンやパソコンにより情報が手軽に入り、しかも時代の変化がとても早くなって、若い時の経験や知識は役に立ちそうもない。今はせめて人に迷惑をかけぬ様に、自分に出来る事には積極的に取り組む様にして、知力・体力の維持に努めているが、唯いたずらに馬齢を重ねたくないと言うのが今の思いである。

## H 25 年 3 月 ~ 4 月行事のご案内

H25 年 3 月 ~ 4 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
3月	3日(日)	10時30分~	岡本梅林散策	岡本梅林公園
		13時~	梅カフェ 雛祭り	会員 堤邸
	11日(月)	10時~	第23回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分~	梅カフェ&ミニ学ぼう-会	
	14日(木)	13時30分~	お楽しみ会 (お琴演奏)	サンライフ魚崎
	22日(金)	13時30分~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	23日(土)	10時~	第24回運営委員会	
		13時30分~	同好会 PC教室	
	28日(木)	13時30分~	同好会 カラオケ	コートダジュール
	29日(金)	13時30分~	お楽しみ会 (東神戸即席劇団)	サンライフ魚崎
4月	6日(土)	10時~	第1回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分~	梅カフェ&ミニ学ぼう-会	
	7日(日)	13時~	お料理教室 (4頁参照)	神戸市民福祉交流センター
	17日(水)	13時30分~	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎
	19日(金)	13時30分~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	23日(火)	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2回運営委員会	ナルク東神戸事務所
13時30分~		梅カフェ&ミニ学ぼう-会		
	27日(土)	13時~	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎

## <枚方・交野拠点 合同主催 “コーディネーター養成講座”に参加して> 八代光彦

2月21日午前10時から15時まで、枚方市民会館別館で開催された表記講習会に、畑野さん・荒谷さんとともにオブザーバー参加をしてきました。会員数約800名の枚方と同約200名の交野両拠点では、3か月に一度、同講習会を開催し、会員のNALC活動の基本であるボランティア活動をサポートする重要な役割を担ったコーディネーターのあり方を学ぶとともに、会員相互の交流を深めています。今回は、両拠点から約40名の方々が参加され、西村本部理事のコーディネートの役割に関する基調講演と、枚方拠点の和田副代表による同制度の運用についての説明が行われました。休憩の後、2事例のロールプレイングが演じられ、その後4グループに分かれて、それに対する意見交換がなされました。今回の参加は、コーディネーターの役割について理解を深めることができたこともさることながら、両拠点が活発にされているさまざまな活動についての認識を深めることのできるいい機会でもありました。今後、私ども東神戸拠点としては、両拠点の活動を参考にさせていただきながら、より活発なNALC活動ができる体制づくりに取り組まねば、との感を強く持ちました。

### <ナルクの助け合いシステムに感謝>

笠井幸子


震災以降永年引き戸が重くて困っていたのですが、先日堤さんが来て下さって戸車を交換して下さり、指一本で開閉できる位に軽くなり、永年の課題が解決しました。また水道の蛇口のパッキングも2か所替えていただいて、本当に感謝です。預託時間1点で悩みが解決です。皆さんも、大工や水道屋に頼む程でもないけど、困っているというような事があれば事務所までFaxなどでご連絡ください。また、私はこれくらいならやれる、お手伝い出来ると思われることもどんどんご連絡いただき、お互い助け合いをいたしましょう。



<戸車交換をして下さる堤さん>

### <第19回 お楽しみ会・皆さんの笑顔が活動の原動力です>

荒谷 雅

東神戸の会員・曾谷みどりさんは、震災でも不思議と無事だったピアノを施設に寄付されましたが、ピアノに逢いたくて施設を訪問、再会が嬉しくてその場で歌の仲間呼びかけ【アンソングル・まどか】を結成。平成12年4月、ピアノを寄贈した施設で第1回の演奏活動をスタートされました。そして今回2月20日はなんと190回目の舞台です。グループの皆さんはドレスアップしながら『これからも元気で歌声を届けましょうね』と、冬の季節から暖かい春への歌を10曲、柔らかい綺麗なハーモニーで始まりました。“雪の降る町を”を聞いた利用者さん、『コーラスを聴くのは久しぶりですねん』と、『日本の歌って優しくって暖かくって素晴らしいですねー』  
 <美しいハーモニーで歌われるまどかの皆さん> とご婦人、『ハーモニーがいいなー』と隣の人。“手のひらを太陽に”では、大きな声で元気に大合唱・ハーモニー? 約1.5時間 10曲の内、皆さんと一緒に歌いましょうと 6曲も、更にアンコールで2曲。『あー良かったなー』。【まどか】の皆さんもお客様の間を周りながら、一緒に歌詞をなぞってあげたり、お互いに笑顔で嬉しそうです。『ぎょうさん唄ったなー』『あー、楽しかった』『ありがとう』と。みんな嬉しい笑顔一杯です。皆様の笑顔は私の活動の原動力です。

### <梅カフェ&ミニミニ学ぼう会>

吉野絹代

2月9日(土)13名参加でした。しばらく入院手術でお休みされていた畑野さんから「私も久しぶりに出席します ぜひおいでください」とのメールが入り それでは・・と心も決まり足取り軽く出かけました。木村さんが珍しい中国茶を本格的なお道具やお湯呑みで入れて下さり 先ず香りを楽しみ次にお味を楽しむというお作法なども教わり お茶菓子もいっそうおいしく感じました。ミニミニ学ぼう会では 堤さんより1月24日に行われました「QCサークル大阪チャンピオン大会」での高畑会長のご講演内容を解説され、ある会社で不良半減すれば全社員を正規社員にできる、と宣言、従業員のやる気が一挙に高まった事例などについて学ばせていただきました。春の待ち遠しい今日この頃ですが 皆様の笑顔と笑いの中に身を置いていると寒さも何のそのです。

なお3月の梅カフェは3日に岡本梅林探訪につづいて堤さん宅で開催され21名の方々が賑やかに参加されましたが、詳細は紙面の都合で次回掲載の予定です。これからも多くの皆様のお越しをお待ちしております。

### <ふれあい喫茶・最高齢のお客様は99歳です>

三野 民江

お客様が会場に到着される前から、ポツリ・ポツリと冷たい雨が降り始めて、足元が悪くては……お客様も何時もより少なめです。ナルクのお手伝いは女性7名と玄関ご案内の男性1名が参加です。今日は【ヴァイオリンとピアノ】女性コンビによる演奏会です。会場は 素敵なヴァイオリンの音色に包まれて、『ひな祭り』『ふるさと』などの曲では大きい声で大合唱です。御婦人方が9割ぐらいでしょうか。皆様方はみんなお元気そうで（ふれあい喫茶）への外出を楽しみに待っていらっしやったようにお見受けしましたが、お友達ともお逢いできて、お隣とのお喋りも嬉しそうです。サンライフ魚崎・包括センタースタッフのお話では『ふれあい喫茶 ご利用の最高齢の方は99歳です。』『施設の玄関まではタクシーをご利用されますが、杖なしで、髪の手入れもなく、お化粧品も薄くされ、寒い冬もスカートを着用されています。上から下まで身だしなみに気を付け女性らしさを忘れないことが、ご婦人の長寿の秘訣のようです』と。



<上:ヴァイオリンとピアノの共演、下:お手伝いの7人>

ご高齢の方は自分の生き方、自分の生活にも、しっかりとした考えを持って、対処なさっていらっしやるのでしょ。いい話を聴いて自分の健康や生き方にも考えさせられました。

### <長年の悩み克服>

畑野 芙美子

2足歩行する人間にとって、一生、私の肥満体重の負担を受けながら、年齢(加齢)に伴い膝関節のクッションである軟骨が擦り減って関節に炎症が起き、変形性膝関節症で何十年も痛みを苦しんで来ました。色々な治療も試みましたが、最終的には右足人工膝関節置換術の手術を行い、手術することにより軟骨の代わりをさせることによって痛みが無くなり、生活の範囲や歩行能力が改善し、これからの人生、私の趣味の旅行も快適な生活を取り戻すことが出来、人生これからムソソ。術後はしばらくリハビリに専念し、温くなる桜の開花の折にはビョンビョン跳ねているかもしれません。今回の入院・退院・通院と送迎ボランティアをして頂き、長年貯めた時間預託を自分のために使わせて頂きナルクに感謝。



### <2月の手芸:可愛い人形> 梅崎美津江

2月22日(金曜日)今回の手芸同好会では可愛い毛糸の人形が、クリーナー(はたきの役目)にもなると云う物、早速見本を前にそれぞれの手が動き始める、今回も斉藤さんにご指導頂きながら好きな色を選び、馴れた手つきで小さな帽子と、エプロンを編み、縦が胴体用、横はスカート用と図られた厚紙に決められた回数を巻いていく、数で一生懸命になられているのを知らずに話しかけ(しまった!)数え直される事しばしば。楽しいお喋りの内に最後の持ち手を付けて出来上がりです。それぞれの特徴を表し、なかなかの出来映えで色さまざまな人形ができあがりました。(画像をご覧ください)来月はフェルトで作るハートのポプリケースです。奮ってご参加くださいね!



<色とりどりの人形が勢ぞろい>

### 今月の俳句

ならぬことはならぬと唱し北の春	先長きはやり靴なし春の泥	啓蟄や東京メトロの深きこと	再読の「菜の花の沖」東風強し	母の忌や墓にそそげば水温む	東風強し
吉野弘夫					

## ＜私の特技コーナー＞

ナルク東神戸には、特技を持った方がずいぶんおられます。その特技がボランティアで活きたら素晴らしい、その一例が2面の戸車修理です。縫い物、繕い物が上手な方も、梅崎さんはじめ何人もおられます。整理整頓の得意な方、事務処理が的確で早い方、スポーツの指導が出来る方など、以降インタビュー形式で特技の実例をご紹介しますので、それを利用したボランティアを希望される方は、事務所にFaxをどんどんお送りください。(078-766-8769)

3月  
同好会

### ＜梅カフェ&ミニ学ぼう＞

日 時: 3月11日(月)13時30分～  
場 所: ナルク東神戸事務所  
内 容: 活動の活性化など話合い  
世話人: 事務局

### ＜手芸＞

日 時: 3月22日(金)13:30～  
場 所: ナルク東神戸事務所  
内 容: フェルトのポプリ入れ  
世話人: 畑野 芙美子

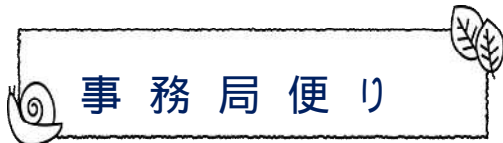
### ＜PC教室＞

日 時: 3月23日(土)13:00～  
場 所: ナルク東神戸事務所  
内 容: 楽しく学べるPC  
世話人: 福田 保



### ＜カラオケ＞

日 時: 3月28日(木)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



平成25年 1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	64	19	80 時間
	事務所当番	25	11	
	講師	-	-	
	点数利用	9	2	
奉仕活動	福祉	40	8	111 時間
	ナルク活動	71	14	

## 料理教室 ＜予告＞

日 時: 4月7日(日) 13:00～  
場 所: こうべ市民福祉交流センター 3階  
講 師: 堤 美代子先生  
会 費: 1,500円  
申し込み: 4月4日 畑野迄  
エプロンご持参下さい。



## 比良八講のお知らせ

天台系の行者たちが、法水を船上から琵琶湖にまき、浄水祈禱を行う行事。  
開催日時: 3月26日(火)11時～  
開催場所: 大津市 近江舞子中浜水泳場  
ナルク東神戸 マイ湖クラブの前  
・・詳しいことは 堤迄・・

## お楽しみ会

ナルク東神戸の皆様達の熱演  
日時: 3月14日(木)13:30～  
演目: お琴の演奏  
日時: 3月29日(金)13:30～  
演目: 三味線と太鼓の“こぶし会”  
場所: サンライフ魚崎 1階  
皆様も一緒にお楽しみ下さい。



会員数 H25.2月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	49	74
灘	11	19
中央	16	24
3区以外	22	31
合計	98	148

**編集後記:** 先日、藤沢にいる小学校時代の親友が久しぶりに関西に来たので、クラスメート7人と食事をする事になりました。その親友は、昨年膵臓癌が見つかり、余命半年と宣告されたので、今のうちに級友たちに会っておきたいとやってきたのです。でも、外見は病人の気配が全くなく、皆と楽しげに淡々と談笑していました。「人間が一生を終えるのは自然の摂理だから当たり前のこと」と達観しているようでした。そんな気持ちになって行った彼はすごいなあ、と思った次第です。 堤 信也