



平成 25 年 7 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 70 号
平成 25 年 7 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

ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

< 三浦雄一郎に学ぶ >

松原緋紗子

65 歳以上の高齢者の 15% の約 462 万人が認知症で、予備軍の 400 万人 (推定) と合わせると 4 人に 1 人が認知症とその”予備軍“であり、その有病率は 74 歳までは 10% 以下、85 歳以上では 40% 以上と発表されました。加齢と共に衰える脳の働きを活性化して認知症を予防することが元気で長生きのコツです。

先日世界最高年齢の 80 歳でエベレスト登頂に成功された三浦さんの体力は 30 代、脳の前頭葉は高齢者になると委縮しますがくっきりと鮮明な脳とのことです。次は 8 千メートルの山からスキーで滑走したいという目標を持っておられます。いくつになって生きがいを持って、目標を持つことが健康の秘訣だと思います。先のことはだれにも分かりませんが生きがいと目標を持ち日々イキイキと暮らすことだと思います。

H 25 年 7 ~ 8 月行事のご案内

H25 年 7 月 ~ 8 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
7 月	5 日 (金)	13 時 30 分 ~	お楽しみ会 (アソソブルまどか)	サンライフ魚崎
	9 日 (火)	10 時 ~	第 7 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	
	19 日 (金)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	26 日 (金)	10 時 ~	第 8 回運営委員会	
		13 時 30 分 ~	同好会 PC 教室	
	27 日 (土) ~ 28 日 (日)	17 時 ~ 宿泊も歓迎	マイ湖 花火大会 マイ湖散策 (4 頁参照)	
	29 日 (月)	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 ~	お楽しみ会 (東神戸即席劇団)	サンライフ魚崎	
8 月	3 日 (土)	12 時 ~	ナルク サマーフェスタ (4 頁参照)	池田市民文化会館
	7 日 (水)	10 時 ~	第 9 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	
	22 日 (木)	13 時 30 分 ~	お楽しみ会 (DVD) 花火大会	サンライフ魚崎
	23 日 (金)	13 時 30 分 ~	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	24 日 (土)	10 時 ~	第 10 回運営委員会	
13 時 30 分 ~		梅カフェ & ミニ学ぼう-会		
27 日 (火)	13 時 30 分 ~	同好会 カラオケ	コートダジュール	

<平成25年度総会に出席して> 田所克之

6月15日(日)にNALC東神戸の総会が、32名の出席で、岡本のレストラン「シュ・ドンク」で開催されました。

第1部の総会は木村さんの司会で吉野代表の挨拶に始まり、議長に選出された八代さんの進行で各議案とも全件採択され滞りなく進みました。福田さんが担当されたパワーポイントで実際のボランティア活動が映像で紹介され、分かりやすい内容で、第2部で講話頂きましたナルク本部の狩野勇事務局長も感心されていました。



分かり易いお話の
狩野事務局長

第2部の講話では「全国のナルクでは、一つの拠点が30近くの同好会を持って活発に活動しているところもある」というお話と「年を取ったら退会ではない。電話当番や事務所当番などで参加できるものはある。それはナルクの4つの理念にも沿うものだ」という内容に「元気な組織は個人も元気だし、個人が生き生きしていれば組織も活性化している。ナルクとはすごい団体だ」と改めて感じました。

第3部の懇親会では、参加費以上のコース料理とお喋りで、大いに口が動いた楽しいひとときでした。同席の佐々木さんや吉野さんからナルク東神戸の歴史や取り組みのことなどいろいろ教えて頂き、有意義な時間を過ごすことができました。なお今回はごく最近にナルク東神戸に入会された若手の方々が、私も含めて4名出席しましたので、平均年齢がかなり下がったとの事でした。



尚、来年はナルク設立20周年にあたり福島県で5月25日～27日の3日間記念行事が行われるので、東神戸からも多数参加しましょうとの呼びかけがありました。今回の総会開催に向けて精力的に準備をしてくださった畑野事務局長、堤副代表ほか運営委員の皆様、お世話になり有難うございました。



<ナルク東神戸総会に参加して>

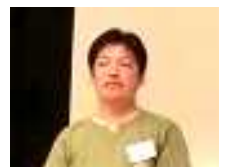
上村剛博 (かみむらたけひろ)



ボランティア活動に興味はあり、困っている人に少しでもいいから自分の時間を使って、援助の手を差し伸べたい気持ちを持っている方は大勢いると思います。私もその中の一人ですが、なかなか組織に入る勇気がありませんでした。特技があるわけでもなく、何ができるのか不安で自信もありませんでしたが、この度、副代表の堤さんからナルクの紹介を受け夫婦で入会させていただきました。初めての参加が総会でしたが、第一印象は皆さんが年齢よりも若いことです。皆さん多趣味で自分というものを持っており、生きることに向きで、皆楽しそうに感じられました。ナルク東神戸の和やかな雰囲気は私のボランティア活動に参加したい気持ちをさらに後押ししてくれたと思っています。微力ですが、今後ともよろしくお願ひします。

<ナルクにご縁を戴いて>

海部幸典



今回、ナルクの皆様とご縁を戴くこととなりました、誠に有難いことと存じております。どのような立場や状態になっても、東神戸の皆様方のように穏やかで楽しく生活できる環境を作る事を目標に、地域に根差した活動をして行きたいと思ひます。若輩ではありますが、微力を尽くし皆様との活動を通じて成長して行きたいと思ひます。今後とも何とぞよろしくお願ひ致します。

< 私の特技コーナー >

< 私の趣味 > 湊田 京

現役の頃何も趣味がなかったが、何かやらねばと思って選んで始めたのが写真である。もともと芸術心が無く、私には美を求めるのは無理で、唯写しているだけである。それでも「門前の小僧習わぬ経を読み」で少しは展示会に出せる作品もたまには撮れるようになった。撮影の楽しみは普段気づかぬ対象に出会える事である。先輩に教えられ、その写真を見て眼の付け所、写す技術を学んでいるのが現況である。その他の趣味は語学、エスペラント語である。



< 砂漠のモスク ウズベクスタン >

世界の民族の事物・環境の把握・表現・思考法がその国の言葉をマスターしなくてもエスペラントで書いている文章から、完全ではないが、何となく解る事と語学はいつでもどこでも学習できるので、ポケ防止になるからである。

< DVD 映写の 第 25 回お楽しみ会 >

梅崎美津江

第 25 回お楽しみ会は 6 月 21 日 綾小路 きみまる DVD 映写会がサンライフ魚崎のケアハウス 4 階にて行われました。応援に駆けつけたナルクのメンバー 5 人の中には若手の海部さん、森さんも早速来て下さり、会場設営とデイサービス利用者の方々をお連れするお手伝いをさせて頂きました。まだまだ元気で 1 人で歩かれる方、車椅子の方、手押し車でおいでの方など色々な方達を迎える中、ナルクのメ



< きみまるの毒舌に爆笑の皆さん >

< 終了後寛ぐ応援者たち >

ンバーが交代で行うお楽しみ会が皆様方の癒しに役立つ事を目の当たりに感じたのは私だけではなかったと思っています。利用者様方の輝く目(何が行われるのかしら!)期待に脚も軽く会話も楽し気です。きみまるの話も年配層に沿ったお話ですから(そう、そう!)とうなづける処が爆笑を誘ったようで、鑑賞の後のお顔も爽やかな笑顔でした。



< 神戸市民病院を応援する募金に

< 協力有難うございました > 中谷庄一

梅サロン5月号で<神戸市民病院を応援しよう>と提案しましたが、関心を持って戴いた方が多く、今回の年次総会の会場での募金箱には25人(26件)の方のご協力がありました。高齢者が多いナルクの会員が、“自分の健康の安心のため”“安心な最後を迎えられるよう”と「お賽銭」の気持ちで拠出されたのではないかと思います。提案が無意味ではなかったと、皆様のお気持ちに感謝しております。早速、病院に浄財(13000円)を持参いたしました。

なお、総会に出席出来なかった方で、主旨に賛同される方は、事務局まで追加分としてお申し出ください。2回目の病院への寄付として対処いたします。

今月の俳句

雲の峰
合歡散るや古りゆくままの城の道
無雑作に蛸壺積まれ梅雨晴間
天に穴開けて聳ゆや雲の峰
語彙名前ふと思ひ出す涼しさよ
朝顔や意思を持つかに蔓の先
吉野弘夫



花火大会

大津市の花火大会が近江舞子中浜水泳場沖合から最大は7号玉で水中スターマン等内容も多彩、花火は湖面に映り幻想的な雰囲気満点、打ち上げ数2000発

日時：7月27日(土)、19:45~20:30
場所：マイ湖クラブ 宿舎前より迫力満点
17時からの夕食会申込：7月24日畑野迄
宿泊申込は先着9名、日帰りはご自由に

ナルク・サマーフェスタ

近畿圏の会員間交流を図ろうとジョキ片手に友情を深め、喋り・踊ってみんなで夏を乗り越えようではありませんか。

日時：8月3日(土)12:00~15:00
場所：池田市民文化会館2F
会費：4,000円：各拠点のプログラム豊富！
申込：7月16日事務局迄、皆さんと一緒に！
東神戸会員一同仮装に参加



お楽しみ会

7月同好会

<梅カフェ&ミニ学ぼう>

日時：7月9日(火)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し合い
世話人：事務局

<カラオケ>

日時：7月29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

<手芸>

日時：7月19日(金)13:30~
場所：ナルク東神戸事務所
内容：和紙の押絵(干支)馬
世話人：畑野 芙美子



1. 日時：7月5日(金)13:30~サンライフ魚崎
演目：“アンサンブルまどか”のコーラス
2. 日時：7月31日(水)13:30~サンライフ魚崎
演目：東神戸即席劇団の演技と唄
皆様のご来場お待ちしております。

<PC教室>

日時：7月26日(金)13:30~
場所：ナルク東神戸事務所
内容：疑問点・難問解決
世話人：福田 保

新会員のご紹介

- ・田所克之様 (富田林市)
 - ・海部幸典様 (尼崎市)
 - ・上村剛博・三重子様 (茨木市)
- 会員数

事務局便り

時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)
H25年5月期

H25.6月末現在

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	93	23	124 時間
	事務所当番	35	13	
	講師	2	1	
	点数利用	6	3	
奉仕活動	福祉	51	9	119 時間
	ナルク活動	68	13	

区	世帯数	会員数
東灘	45	68
灘	11	19
中央	17	26
3区以外	24	33
合計	97	146

編集後記: 今月の特筆事項は、何と言っても若手新人たちの入会即活動です。皆さんやる気だけでなく、社会に対する見識も立派で頼もしい限りです。お仕事もされていますが、その隙間でボランティアを効率よくして頂くよう努めましょう。高齢者陣営も負けてはいられませんね。

堤 信也