

梅サロ

ナルク東神戸・会報 第86号

平成26年11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

＜ナルク本部 代表・三役、コーディネーター研修に参加して＞

松原緋紗子

10月16日本部研修に堤副代表と参加しました。ナルクの基本理念と時間預託制度の考え方について高畑会長より講演があり、20年を振りかえって会長の思いを改めて聞くことができ、気持ちを新たにしました。これからの超高齢化、少子化をどのようにボランティアで支えていくのかが課題となります。来年度介護保険が大きく改正され、3年かけて要支援事業が国から市町村に移行され、その一部がボランティアなどが担うこととなります。ナルクの会員同士や地域ともよりかかわりを持ちその担い手となることが求められます。東神戸も少しでも地域とのかかわりを持つことを考えて、10月より月一回ミニサロンを立ち上げました。本部からも期待をされています。今後とも継続的に開催していきたいと考えています。皆様のご協力をお待ちしています。

H26年11月～12月行事のご案内

H26年11月～12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
11月	8日(土)	10時～	第15回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	ミニ学ぼう	
	11日(火)	13時30分～	第2回 ミニサロン“集い”	
	12日(水)	10時～	同好会 麻雀	
	13日(木)	13時30分～	お楽しみ会 (JKB-5)	サンライフ魚崎
	16日(日)	10時～	ちょこっ歩 (4頁参照)	姫路城
	22日(土)	10時30分	写真クラブ 撮影会 (4頁参照)	六甲森林植物園
	23日(日)	14時～	ハートフル コンサート	兵庫県立芸術文化センター
	24日(月)	13時30分～	第16回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	26日(水)	10時～	同好会 麻雀	
	27日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
30日(日)	”	健康づくり 研修 (4頁参照)	サンライフ魚崎	
12月	3日(水)	13時30分～	お楽しみ会 即席劇団	”
	7日(日)	”	第17回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	9日(火)	”	第3回 ミニサロン“集い”	
	10日(水)	10時～	同好会 麻雀	
	22日(月)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	23日(火)	13時30分～	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24日(水)	13時30分～	同好会 麻雀	

本部の新聞“ナルク”の11月号2面“おらが拠点の熱い人”に、畑野美美子事務局長が掲載されています

<ミニサロン「集い」のスタート>

木村都久子

10月7日、ミニサロンがスタートしました。近隣への声掛けなどがどこまで功を奏するか。期待と不安が交錯する中、2人、3人と集まって来られました。何と7名の方、最後に会員の門岡さんも加わって8名のご参加です。先ず堤さんからナルクの紹介を。ナルクの色々な行事に興味をもたれた方もおられ、会員増員も夢ではないかも…。色々な脳トレがあるが、「難しい事をするより、楽しくすることが大事」との松原代表の挨拶で、皆さんリラックスされたようです。自己紹介も和やかに進みました。運動や歌が好きな方が多い中、多趣味の男性は奥様とご一緒です。「ポケます小唄」「ポケない小唄」を笑いながら歌い、最後に「ふるさと」を歌って、閉会となりました。



<集まって来られたご近所の方々>

手作りの出席表をお持ち帰り頂きましたが、さて、次回来て下さるでしょうか、という要らぬ心配はやめましょう。皆さん初めてお会いしたとは思えないほど、打ち解けた顔で帰られましたから。

初回の今日、東灘ポラセンからお二人見学に来られました。今後も応援をお願いします。

<秋のイベント・バザーだよ全員集合>

森一夫

10月26日、日曜日。サンライフ魚崎にて、初企画の「バザーだよ 全員集合ーあなたの顔が見たいよー」が開催されました。運営委員の皆さん、会員の皆さん、各自持ち寄ったお宝(笑)の商品が山盛り！

単価100円～500円を4つのテーブルにわかりやすく分類展示。お買い得品も多数あり、最後には山盛りがなんと半分に！11時～14時の3時間もあっという間です。

その間、皆さんと一緒ににぎりと施設のご提供のお味噌汁を食べて、ハイキング気分です。松原代表と八代さんの爆笑？「もの忘れコント」を見て、木村さんの大正琴で懐かしの名曲を大合唱！そして、何よりも、普段なかなかお会い出来ない方や、馴染みの皆さんと、ゆっくりとおしゃべりが出来て、有難いひとときを過ごすことができました。

これで会員同士の交流がさらに深まったと思います。

バザーの準備に向けて奔走された方々、本当にお疲れ様でした！感謝いたします。



<久しぶりにゆっくり談笑>



←<単価100円～500円を4つのテーブルに分類展示>



<サンライフ魚崎・秋の遠足の介助>

畑野美美子

秋晴れの10月29日(水)サンライフ魚崎の遠足介助に利用者さんと楽しんで来ました。世界一のつり橋、明石海峡大橋の舞子海上プロムナードに淡路島はもちろん、大阪湾や瀬戸内海が一望でき、又海上47mの丸木橋ではガラス張りの床面を渡るのに、下を覗くと海面が皆さん恐々スリル満点で渡り切りました。晴天に恵まれ楽しい遠足でした。なお、秋の遠足の介助は延べ7回、東神戸の会員のべ14人が行います。

＜関西八十路会に出席して＞

中谷庄一

平成26年10月23日、本部で第4回関西八十路会が開催された。最初に高畑会長から「地域包括ケア支援事業への取り組み」について話された。その中で、私は2つのことに注目したい。一つは、高齢者の老後の生活資金について語られたこと。世界でも例をみないスピードで進む我国の高齢化による社会保障費の増加などを考える時、今後、高齢者の自助努力が求められる。二つ目は、来年から始まる相続税の増税について、もっと関心を持つと語られたこと。今迄のNALCにとってはあまり関心の無いテーマであったが、今後は、小金持ちの人達の間では、老後の生活費と合わせて話題となるであろう。NALCの会員は、資産・資金に対して相談に応じられるよう知識を習得し、肉体的労働支援だけでなく、知的労働支援でも、国民のお役に立つ集団を目指したいものである。次に、「高齢者・認知症に対する話し相手とは」というテーマで大阪傾聴塾池田久子代表のお話があった。これらの人達と話す時は、相手の話を反復しながら聞いてあげるといふ気持ちが大切だと語られた。最後は「昭和を歌いましょう」という企画で、現役のアナウンサー沢井則江さんの司会で進められた。津田知枝さんのピアノ伴奏で、山田芳雄さん、堤信也さん、そして私中谷が、一曲づつソロで歌い、会場全員の皆さんと「昭和の歌」10曲を、懐かしさも加わり、大きな声で歌った楽しいひと時でした。

＜第45回お楽しみ会＞

汗をかきかき秋晴れの中、サンライフ魚崎に着き耳を澄ますと歌声が聞こえてきました。今日は曾谷さん率いるアンサンブルまどかのコーラス、どうやら秋の歌を選択されての穏やかでやさしいハーモニーがディサービスの方々を和ませていました。「皆さん歌は好きですか？」との問いかけに迷わず「はい好きです！」と応えられる笑顔がそこにある。嬉しいですね！



曾谷さんの挨拶「健康を保つには足腰の強化が大切、歩く事が無理でも少しでも動かして元気な顔で次の日もお会いしましょう！」外に出ても秋晴れと歌声が何時までも耳に残りました。皆さんありがとうございました。

＜麻雀クラブが発足しました＞

八代光彦

以前から、会員の方々から「一緒に麻雀をしませんか」とのご意見をいただいていたが、このたび新田会員から麻雀台の寄付を頂いたのを機に、いよいよ麻雀クラブをスタートする運びとなり、その第1回顔合わせが、10月8日(水)にNALC東神戸事務所で行われました。第1回目のメンバーは、女性4名、男性2名の計6名で、先ずは、今後の開催日・時刻は第2・4水曜日午前10時からとすることのほか、競技ルールの取り決めをおこなったあと、半チャン2回を楽しみました。今回は初顔合わせということもあり、「お名刺交換」と言う程度で、大きな浮き沈みもなく、なごやかに4時間ばかりを楽しみました。



今後は、頭の体操と会員同士の親睦を図るべく、加茂鈴子さんと八代がお世話をさせていただきますので、ご興味がおありの方には是非とも上記日時に事務所を覗いていただくのをお待ちしております。

＜写真クラブコーナー＞

さて、いよいよ写真クラブ、11月22日に撮影会(六甲森林公園)を実施します。今後は、奇数月に撮影会を。偶数月は写真クラブサロンを実施。併せて今まで月始めに送信していたお知らせを廃止し、締め切りは毎月15日に決定。題材は自由とします。沢山の写真お待ちしております。

八代、梅崎

「初秋の宴」(撮影:畑野美美子) →



2014 10 10



健康づくり・研修

開催日時：11月30日(日)13:30～
 開催場所：サンライフ魚崎 デイサービス1階
 内 容：健康運動士の指導により何時までも健康な生活が行えるように
 ……伸ばそう、健康寿命……

講 師：溝根 拓氏 アーガラ 健康運動士指導員
 <持参するもの>
 ・大判のバスタオル ・タオル・上靴
 ・運動が出来る軽装

今月のちょこっ歩

集合日時： 11月16日(日)10時
 集合場所： JR三宮駅・下りホーム、中央付近
 行先：国宝・姫路城 白鷺城とも異名を持つ美しく改装されたお城へ。隣接する好古園にてお茶を嗜みながら風情を体感しましょう
 お世話係：梅崎美津江

写真クラブ・撮影会

集合日時： 11月22日 10時半
 集合場所： 三宮・ミントバスターミナル 六甲山行きバス乗り場
 行先：六甲山森林公園
 お世話係：八代・梅崎

お楽しみ会

JKB-5の
 熟年男性の歌をお楽しみ下さい
 日 時： 11月13日(木)13:30～
 内 容： JKB-5
 場 所：サンライフ魚崎
 ……皆さまのご参加お願いします……

十一月 同好会

<カラオケ>

日 時： 11月27日(木)13時30～
 場 所： コートダジュール
 費 用： ワンドリンク+歌い放題 約1,000円
 世話人： 辻川 光夫
 楽しい歌と一緒に楽しみましょう

<麻雀クラブ>

日 時： 11月12日・26日(水)10時～
 場 所： ナルク東神戸事務所
 会 費： 300円
 世話人： 八代光彦



事務局 便り

☆時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)
 H26年9月

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	18	92 時間
	事務所当番	32	14	
	講師	6	2	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	96	18	150 時間
	ナルク活動	54	12	

☆新会員のご紹介

幸田 有賀里様 (垂水区)

☆会員数

H26年9月10日現在

区	世帯数	会員数
東灘	44	66
灘	13	21
中央	17	25
3区以外	24	32
合計	98	144

編集後記： 本部での研修会で、会長はナルクの歴史を回顧しその原点の大事さを説かれました。私たち高齢者の大事な勤めは、すべての歴史の中にある大事なものの、価値観や文化などを次世代にしっかり伝えて行くことではないかと思うこの頃です。

堤 信也