



ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 27 年 1 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 88 号

平成 27 年 1 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

<新しい年を迎えて>

松原緋紗子

新年明けましておめでとうございます。昨年は8月の広島の土砂災害、9月に観光地でもある木曾御嶽山の噴火、その後も長野県白馬村の地震、12月の猛烈な寒波と豪雪と暮らしを脅かすことが多くありました。いつ神戸にも襲ってくるかわかりません。



神戸・淡路の震災から20年になり、今年も自助、共助の気持ちを持ちナルクの活動が活発に行われるように会員の協力が大切です。今年の干支の羊のように穏やかな年になるようにと願っています。

H27年 1 月～2月行事のご案内

H27 年 1 月～2 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
1 月	5日(月)	11時～	本部・事始め	ナルク本部6階
	10日(土)	10時～	第19回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	12日(月)	13時30分	チャイケモ・チャティーコンサート	兵庫県立美術館
	13日(火)	13時30分～	第4回 ミニサロン集い	ナルク東神戸事務所
	14日(水)	10時～	同好会 麻雀	
	19日(月)	13時30分～	お楽しみ会 (回想レクレーション)	サンライフ魚崎
	24日(土)	10時～	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	〃	13時30分～	新年会 (詳しい案内は4面で)	堤会員宅
	26日(月)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	28日(水)	10時～	同好会 麻雀	ナルク東神戸事務所
	31日(土)	随時	ちょこっ歩 (4面参照)	潮芦屋 スパ水春
2月	10日(火)	13時30分～	第5回 ミニサロン集い	ナルク東神戸事務所
	11日(水)	〃	第21回運営委員会	
	18日(水)	〃	お楽しみ会 (JKB-5)	サンライフ魚崎
	21日(土)	〃	ちょこっ歩「甘辛クラブ」時々(ドキキ)	ナルク東神戸事務所
	22日(日)	〃	第22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24日(火)	〃	同好会 カラオケ	コートダジュール
	25日(水)	10時～	同好会 麻雀	ナルク東神戸事務所

＜サンライフ魚崎クリスマス会＞

八代光彦

12月12日(金)、恒例のクリスマス会が催されました。トーン・チャイムなどの楽器演奏が始まる前に、大勢の利用者様が見守られる中、今年もサンライフの利用者の方々のために活動したボランティア団体に理事長から感謝状が手渡されました。その一番手として、13年間にわたりお手伝いをしてきた我がNALC東神戸が選ばれました。多くの会員の皆さんに代わって私が受け取らせていただきましたが、利用者様の風呂のあとのドライヤー掛けやお話相手、配膳・茶などのささやかなお手伝いが皆様方のお役に立っているのだな、との実感を強く持つことができたひと時でした。



＜サンライフ魚崎での第46・47回お楽しみ会＞

八代光彦

11月13日(木)開催の第46回お楽しみ会では、JKB-5の男声グループがデイサービスの場に広がりました。佐藤・堤・中谷・吉岡・山田の5人が小山すみさんのピアノ伴奏でナルクの歌に続き各人2曲ずつ、懐かしい歌・しっとりした歌・元気な歌などそれぞれ個性を発揮して歌われました。そのあと、戦後の荒廃した街を歌った曲7曲(鐘の鳴る丘、私は街の子、サンドイッチマン、ガード下の靴磨き…など)が会場の皆さんと一緒に歌われたのですが、これが大受け、アンコールに応じてうち3曲が繰り返し歌われました。



12月3日(水)開催の第47回お楽しみ会のメインゲストは何と言っても90歳の辰巳秀一さんのピアノ演奏。今回で3回目のご出演です。独学で習得されたその演奏は、聴くものを呆然とさせるすばらしさ。15曲余りを、流れるような指の動きが作り出す音に、利用者の方々もうっとり。辰巳さんの演奏の合間には、木村都久子さんの大正琴の伴奏で、唱歌の数々や、星をテーマにした曲を、そして最後は、辰巳さんの伴奏でクリスマスソングを歌って楽しいクリスマスのひと時を締めくくりました。出演者の皆さん、お疲れ様でした。

＜健康づくり研修＞

八代光彦

11月30日(日)、サンライフ魚崎の広間を利用させていただいてNALC東神戸恒例の「介護研修」が開催されました。今年は、例年の介護の仕方(着替えや車椅子の介助などの実習)を学ぶ研修とは一味異なる内容でした。三宮のメディカルフィットネス「アガーラ三宮」の溝根さんのご指導により会員自らが脳力や身体力の機能向上を目指すトレーニングをこなすものでした。



参加した8名の会員は、時には笑い声を立てながら楽しいトレーニングをしました。「アガーラ三宮」には、膝の手術をしたあと通ってリハビリを続けた結果、手術前に比して格段に改善して今も熱心に通っている畑野さんを始め、紹介で通いだした会員の方々もおられます。私も最後に配布された「ストレッチ」の資料を参考に、自宅で身体が温かい風呂上りに柔軟運動を続けています。

＜初めての活動＞ サンライフ住吉川（介護付有料老人ホーム） ＞ 三野民江

1. 遠足介助： 11 月 26 日（水）入所者様 13 名と職員の方々とボランティアとして畑野さん・私 2 人が参加しました。中央区の今は、動物王国と変わった旧花鳥園の入口の両側には、アルパカが大きな目のキュートな顔で出迎えてくれました。食後には、手が届く場所でアシカショーにみんな大喜び、ふれあいゾーンでは、カンガールのお腹の袋には子供の足が見え、又カピバラや近くでふれあう事が出来楽しく過ごされました。

2. クリスマス会： 12 月 20 日（土）入所者様及びそのご家族の方々ととのクリスマス会に梅崎さん、私がお手伝いで参加しました。お料理はすべて施設の厨房で手作りで豪華な料理を飾り付け・盛り付けをし、各テーブルにご家族同士の交流の場として話が弾んで暖かさを感じました。サンライフ住吉川とこれがご縁となりナルクとの新たな関係に繋げ、私達の活動の場が広がる事を願っています。

＜陽光苑でお茶会＞ 梅崎美津江

12 月 12 日陽光苑にて、お茶席が設けられました。大井先生とお弟子さんの楚々とした所作で始まりました。折しも陽光苑グループホームに入所されてる執行さん（ナルク会員）のお誕生日が 14 日と云う事で、甥、姪さんも見えられ賑やかに 93 歳のお誕生日会が行われました。その後入所の方々が個々にお茶席にお茶菓子と抹茶の美味しさに和やかな雰囲気充分に席を何度か埋め尽くされていました。陽光苑の安らげる雰囲気にピッタリの催しだったと感じた一日でした。



＜12 月のちょこっ歩＞

さて、今回のちょこっ歩参加者 9 名でした。天気にも恵まれ束の間の暖かさにも楽しさひときわでした。以下参加者の感想です。 **梅崎** ループパスで初めて神戸名所めぐりをしました。特に南京町一中突堤付近では今まで歩かぬ道をおしえられました。大変面白い巡回でした。 **淵田** レトロなバスに乗り、神戸市内の話題のポイントを、約 60 分バス巡りをしました。東京や遠方から来る友人・知人に神戸を案内するには、最適の手段だと思います、企画していただいた梅崎さんに感謝します。 **中谷**



初めてのシティループでした。神戸の街のおしゃれで素敵なことを再確認。 **＜震災の痕跡も・メモリアル記念講演＞** そして震災で止まったままにしてある時計を2カ所発見： **佐々木** みどりのシティループバスは、走行しているのを見ているだけでしたが、車内の人になって街中を見ると旅行者になった気分楽しく過ごせました。天気もよく色々巡って快適でした。 **山崎** 初めて乗るシティループの車窓からの景色は、ちょっと変わって見えました。特に居留地付近は外国の雰囲気でした。昼食のバイキングもよかったです。また機会があれば利用したいです。 **辻川** 歩き乍ら見る町並と車窓から見るのとは目線が違いミニ旅行気分が味わえました。梅崎さんお世話様。 **小郷**

＜年末ご苦労さん会＞ 佐々木真知子

12 月 23 日（祝）東神戸の事務所で年末ご苦労さん会があり、14 名の会員が集まってくれました。廣岡さん始め皆さんからの差し入れやパエリアでお腹いっぱい御馳走でした。

この 1 年の楽しかった事や大変だった事を皆で思い出し、笑ったりしんみりしたりの賑やかな時間の後「良いお年を！」との声を掛け合いお開きとなりました。

今年 1 年ありがとうございました、そして新しい年もよろしく願います。



＜写真クラブコーナー＞

六甲山森林公園での 10 月の撮影会にて
“誘う”



梅崎美津江



おしらせ



<チャイケモ・チャリティーコンサート>

先月もご案内しましたJKB-5による標記コンサートが、目前の1月12日(成人の日)に兵庫県立美術館で開催です。1時半会場・2時開演です。(入場無料)
今回は特別出演のバリトン亭千秋さんの前評判もあり、多くの方の来場が予想されます。早めのご来場をお勧めします。



<ちょこっ歩>

日 時：1月31日(土) JR 芦屋駅 10時45分
場 所：潮芦屋温泉 スパ水春 送迎バスあり
JR 芦屋毎時間00分・阪神芦屋毎時間05分
入館料：1,400円 参加希望者・詳細は畑野迄

<カラオケ>

日 時：1月26日(月)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：1月14日・28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11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	47	25	72 時間
	事務所当番	28	14	
	講師	-	-	
	点数利用	3	1	
奉仕活動	福祉	87	24	140 時間
	ナルク活動	53	14	

<新年会 へのお誘い>

恒例の堤会員宅(西岡本1丁目4-8)での新年会が1月24日(土曜日)13時半から開催されます。(場所が分からない方は堤まで)和室で薄茶を味わい、歓談いたしましょう。
今年も、門岡さんがお琴を弾いて下さいます。曲は皆さん馴染みの曲ですから、一緒に歌いましょう。(出欠は20日迄に・参加費：300円)
出席のご連絡は堤まで・090-3429-9345

<写真クラブ撮影会>

「三ノ宮界隈を写す」 1月17日(土曜日)
JR 三ノ宮西口改札前 10:00 集合
今年最初の撮影会、三ノ宮に詳しくなろう！
写真クラブ会員は元より、そうで無い方も是非々々参加下さい、お待ちしております。
連絡は、梅崎・八代迄

お楽しみ会

回想レクリエーション

日 時：1月19日(金)13:30～
内 容：昭和初期の俳優と歌で楽しんで戴きます
場 所： サンライズ魚崎
映像担当：森一夫
皆さまのご参加をお待ちしています



☆会員数

H26年12月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	45	67
灘	12	19
中央	16	23
3区以外	23	30
合計	96	139

編集後記： あけましておめでとうございます！あつという間に2014年は飛び去ってしまいました。皆様もそんなようにお感じではないでしょうか。それは、一生懸命走り続けた1年だったから、かも知れません。(ナルク20周年行事、東神戸から6人出場のハートフル大コンサートなどなど) 今年はいくつと腰を据えて、東神戸拠点の未来に向かっての取り組みをみんなで力を合わせて進めて参りましょう
堤 信也