

梅サロ

ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

ナルク東神戸・会報 第 97 号
平成 27 年 10 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
<http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

<めざせピンコロ人生！>

高橋敬介

ピンピン生きてコロッと終わる。素晴らしいですね。今年の4月2日、ギネス記録世界最高齢の女性・大川みさおさん(大阪)がお亡くなりになりました。117歳でした。人間の細胞の限界が120歳と言われている中117歳はびっくりするくらい長寿と言われましたが、120歳限界説も実は根拠がありません。300歳くらいまで大丈夫という説もあるのです。旧約聖書を紐解くと、アブラハムからの家系図が掲載されていますが、誰それは730歳、誰それは683歳、誰それは早死にで230歳で亡くなったという記述があるくらいです。ということは、80歳くらいはまだまだこれからと言うことなのかもしれません。しかし、世の中にはなんとたくさんの健康情報があふれていると思いませんか？たまごの食べ過ぎはコレステロールが上がるから要注意？。玄米は万能？。腸内フローラを整えるために酵素ジュース？かたや、たまごは、完全食品だからたくさん食べても大丈夫。玄米の食べ過ぎは貧血の原因に。酵素はいくらとっても腸は吸収できない？結局、いったい何が本当なのでしょう？難しいですね。この際、一つ一つ交通整理をしておきませんか？11月12日のお元気セミナーは難しい話ではありません。世間話のようなセミナーです。ぜひお気軽にご参加ください。

H27年 10月～11月行事のご案内

H27年 10月～11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
10月	8日(木)	13時30分～	第13回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	14日(水)	10時～	同好会 麻雀	
	26日(月) 変更	14時～	お楽しみ会 (アンサンブル・マドカ)	サンライフ魚崎
	16日(金) ～18日(日)	期間中、お好きな 時間にどうぞ	マイ湖クラブ同窓会 (多彩な内容です)	マイ湖クラブ
	22日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第7回	東灘区民センター9F音楽室
	24日(土)	13時30分～	第14回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	29日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	31日(土)	12時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
11月	7日(土)	13時30分～	第15回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	12日(木)	10時～	セミナー (お元気ですか)	サンライフ魚崎ケアハウス4階
		14時～	お楽しみ会 鶯(うぐいす)	サンライフ魚崎サービス
	14日(土)	10時・箕面駅集合	ちょこっ歩&写真クラブ	箕面の紅葉&大江戸温泉
	19日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ 鶯(うぐいす)	コートダジュール
	21日(土)	13時30分～	第16回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	26日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第8回	東灘区民センター9F音楽室
29日(日)	10時～	勉強会 (日常・シニア生活支援)	サンライフ魚崎ケアハウス 4F	
	14時～	お楽しみ会 (お茶席)		

＜第 5730 回 QC サークル全国大会に ” 鶯 “ のメンバーが出場＞

1962 年から全国の企業の現場で自主的に品質改善に取り組んでいる QC サークル活動は毎年全国レベルの発表会が開かれています。今年は累計 5730 回目の発表会が 9 月 11 日神戸国際会議場で約 700 名の参加のもと開催されましたが、その中で審査の時間帯に特別企画のミニコンサート“歌で心と元気を届けたい”が企画され、シンガーズグループ“宙” & “鶯”が出場しました。以下は、大会事務局の方から戴いたメールです。
「本日は、とても素晴らしい歌声を有難うございました。皆さん、完全にプロですね。あまりにも素敵な声に感動し、参加者からも「とても楽しかった」「コンサートが聴けて得した大会だった」「歌声は 20～30 代、元気を頂きました」など、大変好評を得ており大会のスタッフからも「大会にコンサートの演出、初めてだけどとても新鮮で良かった。参加者からも感動と元気をいただいた」と、大好評で改めてお礼申し上げたい」と、大絶賛でした。
本当にこの度は、楽しみと元気を頂き、心から感謝申し上げます。」



* の 6 人がうぐいすのメンバー、左から、堤・中谷・牛尾・幸田・池辺（息女）・池辺 の皆さん

＜サンライフ魚崎ケアハウスでのお楽しみ会＞

増田恭子

9 月 6 日(日)に、サンライフ魚崎ケアハウスでナルク東神戸さんにより『鶯 & スーパーピアニスト』のお楽しみ会を開催していただきました。鶯は男女混合のグループで懐かしい歌をピアノの伴奏にのせて歌って下さいました。

最初は辰巳さんによるピアノ演奏で幕が開きました。なんと辰巳さん、御歳 93 歳(?)90 歳代とはとても思えない力強い演奏に入居者さまも引き込まれていました。参加された入居者さまの感想です。

『最初は行く気なかったんだけど、職員さんと娘に勧められ途中から参加しました。ちょうど男の方の独唱でロシア語かしら? 外国語で低いバスの響きでとても素敵でした。最後はみんなで歌える歌もあり、やっぱり参加して良かったと思いました。(T 様女性)』『最初にピアノ演奏した方が 90 歳代とお聞きしてびっくりしました。私よりお年が上なのに、あんなにお元気にピアノが弾けて羨ましかった。私もまだまだ頑張らなきゃね。(N 様女性)』

どんな入居者さまでも、みんなで楽しめる『歌』の力を改めて感じました。参加された皆さん、とても楽しんでいただけて良かったです。また、企画してコーラスの方々に来ていただけたらと思います。



＜左から、上阪・吉野・石本・山崎・木村・殿村・中谷・幸田・堤の皆さんに、93 歳のスーパーピアニストの辰巳さん＞

<9月のちょこっ歩> 小林喜代子

9月26日の明石公園散策ちょこっ歩は6名の参加でした。明石駅に11時に集合し、初めてのことで緊張しました。皆さんの笑顔に助けられて、魚の棚を西から東へとキョロキョロ。あれもこれもおいしいそうなど、話しながらたこ焼きの「きむらや」さんに着き「おいしい」の連発でおなかも大満足。



<明石焼の前に、加茂・小林・畑野・梅崎・堤・八代>

明石公園では ガーデンショーがあり、高校生の力作を拝見しベンチでアイスクリームをいただいて一休みし、帰り際にはお花や、鉢物を求めて楽しい一日の解散となりました。皆さん大変お世話になり、有り難う御座いました。

<写真クラブ撮影会> 佐々木真知子

9月19日六甲山へ。1932年開業の六甲ケーブル下駅はレトロな三角屋根が目印。開放的な車両に涼しい風がひと足早い金木犀の香りをのせて吹き抜け10分でアールデコ調の山上駅に到着しました。バスに乗り換えてガーデンテラス横の六甲枝垂れへ。不思議なフォルムの中は全て木材でできており、開催中のアート作品の展示を見ながら非日常の空間を楽しみました。眼下に神戸の街と海を眺めながら昼食をとり、高山植物園とオルゴールミュージアムをつなぐ抜け道を通りケーブル駅へ。身近に自然を感じることでできる神戸の良さを再確認しながら各自思い思いに撮影ポイントを見つけてはシャッターを切っていました。来月の選出作品が楽しみです



<六甲枝垂れ>

<サンライフ魚崎でお茶席>

9月28日のサンライフ魚崎でのお楽しみ会はお茶席です。大井宗紅先生ご指導のもと、2人のお弟子さんたちが華麗なお点前をご披露、そのあとご利用者さんの何人かにもお茶を点てて頂きました。「お茶席の雰囲気はいいなあ」「気持ちが落ち着くわねえ」などの声もきかれました。なお、山崎さんの紹介で来られた新人の堀内さんも甲斐甲斐しく点てだしやお運びを手伝って下さいました。



<マイ湖クラブで網戸と障子の補修>

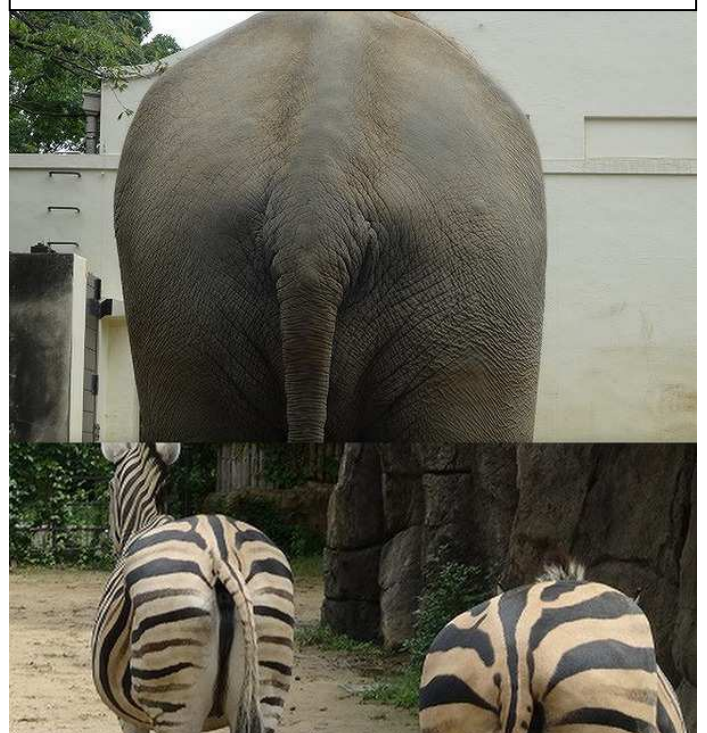
マイ湖クラブ設立から月日の過ぎるのは早いもので、網戸や障子のいたみが目立っていましたが9月5日に有志7名の参加で、すっかり綺麗によみがえりました。マイ湖クラブでいつもウクレレを弾いて楽しませて下さるナルク湖南拠点の大川様ご夫妻も参加して下さい100万馬力！作業もテキパキとはかどり網戸8枚、障子12枚が予定時間より随分早く仕上がりました。皆さんの素晴らしい動きと笑顔が印象的でした。大川様ありがとうございました



<写真クラブコーナー>

しりません

木村都久子



＜11月は学習の秋です＞

- ① 11月12日(木)10時～12時
「お元気ですかセミナー」
内容は1面の高橋さんの記事をご覧ください
場所:サンライフ魚崎ケアハウス4F
 - ② 11月29日(日)10時～12時
「日常生活支援活動セミナー」
先月の梅サロン3面に掲載のテキストを学習
場所:サンライフ魚崎ケアハウス4F
- 両セミナーとも、サンライフ魚崎様のご好意で会場を使わせて戴きます、両日とも午後にお楽しみ会がありますので、それにもごぞってご参加ください。

マイ湖クラブ

会員同窓懇親会 ご案内

マイ湖クラブ会員の皆様には別途開催のご案内をお届けしましたが、10月16.17.18日、会員の同窓懇親会を開催します。歌あり、クイズあり、全員参加型のゲームも遊びも！盛り沢山に用意出来ました。秋の夜長を大いに楽しみましょう！お世話係の堤、畑野、梅崎がお待ちしています（会員外の方の参加もOK、係までご連絡を！）

＜11月のちょこっ歩＞

11月14日(土)箕面の紅葉と大江戸温泉を訪ねて秋を楽しむ写真クラブと合同のちょこっ歩です。集合は阪急箕面駅に10時。
お世話:畑野・八代・梅崎

十月同好会

＜カラオケ＞

日時: 10月29日(木)13時30～
ワンドリンク+歌い放題 約800円
場所: コードダジュール
世話人: 辻川 光夫
うぐいすの方も一緒に歌いましょう

＜麻雀クラブ＞

日時: 10月14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



お楽しみ会

☆日時: 10月26日(月) 14時～
場所: サンライフ魚崎 デイサービス
内容: アンサンブル・マドカの皆さん

新会員の ご紹介

- ・石本 多美様 (東灘区)
- ・池辺 眞行・幸恵様 (宝塚市)
- ・再入会 コヌックシェネル様(芦屋市)



事務局 便り

☆時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)
H27年8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	48	17	72 時間
	事務所当番	20	10	
	講師	4	2	
	点数利用	2	1	
奉仕活動	福祉	108	14	169 時間
	その他	14	7	
	ナルク活動	47	12	

☆会員数 H27年9月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	49	72
灘	11	18
中央	16	23
3区以外	27	36
合計	103	149

編集後記: 最近のテレビ番組では、介護の話題がしばしばとりあげられています。人手が足りないという声も多く聞かれます。またボランティアが活躍している例もよく紹介されています。

ナルクに対しても一層期待が高まるでしょう。それに対応するために、東神戸もまずは会員の幅を広げ、介護のノウハウを勉強して充実したボランティア活動ができるよう、着実に取り組んで参りましょう。

今月も会員が4名増え、また最近入会を申し込まれた方もありますが、新会員の皆様が活動しやすい場づくりに運営委員を軸に勤めて参りましょう。

堤 信也