

梅サロン

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 99 号

平成 27 年 12 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/>

＜益々巧妙な詐欺にご用心！ No.2 ＞

木野祐子



年末も押し迫ってまいりました。前回少し触れたマイナンバーについて簡単に現状を整理してみたいと思います。みなさんのお手元にも「通知カード」が届き始めたのではないのでしょうか。「通知カード」で通知されたマイナンバーは、当面、主として社会保障・税の徴収などの行政の効率化のために用いられます。マイナンバーを用いてICチップを搭載した「マイナンバーカード」を作ることもできますが、作成は義務ではありません。作成すれば身分証明書として広く用いることができますが、身分証明書として同カードを用いること、マイナンバーを申告することは別問題です。民間事業者が、マイナンバーを収集・保管することは禁じられています。原則としてマイナンバーの申告を求められる場面には、行政など公的機関における手続きの際だと理解しましょう。

なお、この原則の例外が、給与所得者が勤務先に申告する場合や証券会社や銀行・保険会社との一部取引です。これは税務署に提出する支払調書の作成や社会保障にその民間事業者が関わるため、申告を求められることがあります。マイナンバー制度では個人情報漏えいのリスクなども指摘されていますが、現在の運用状況ではマイナンバーが単体で漏えいしてもこれが悪用される可能性は低いと考えられています。ただ、平成 29 年 1 月からはマイナポータルという電子サイトで、個人番号カードに格納された電子情報(マイナンバーではない)とパスワードの組み合わせにより行政が保有する自己情報を閲覧できる仕組みが、将来的には個人の預金口座とマイナンバーを結びつける制度運用も予定されているようですので、慎重に取扱うにこしたことはありません。最近のニュースでは、詐欺業者がマイナンバーの手続・発行を口実に手数料を請求したり、マイナンバーを漏えい・悪用したとして揉消料名目の高額の金銭を請求する詐欺が報道されています。新たな犯罪の餌食とならないよう、マイナンバーの基本を押さえておいていただければと思います。

H27 年 12 月～H28 年 1 月 行事のご案内

H27 年 12 月～H28 年 1 月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方も誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
12月	10日(木)	13時30分～16時30分	鶯&カラオケ同好会 合同年末パーティ	コートダジュール
		13時30分～	サンライフ魚崎 クリスマス会	サンライフ魚崎
	12日(土)	10～12時、13～16時	17回運営委員会 & 年末ご苦労さん会	ナルク東神戸事務所
	13日(日)	14時～	お楽しみ会 (回想レクリエーション)	サンライフ魚崎ケアハウス
	23日(水)	13時30分～	18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24日(木)	13時30分～	歌のサロン「うぐいす」第9回	東灘区民センター9F音楽室
H28年 1月	10日(日)	10時～	19回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14時～	新年会 (梅サロン100号記念)	かごの屋
	18日(月)	14時～	お楽しみ会 (回想レクリエーション)	サンライフ魚崎デイサービス
	21日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	23日(土)	13時30分～	20回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	28日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第10回	東灘区民センター9F音楽室
	30日(土)	13時～	ちよこっ歩&写真クラブ合同ミーティング	ナルク東神戸事務所

＜お元気セミナーに参加して＞ 門岡 武子

11月12日(木)AM10時よりサンライフ魚崎ケアハウス4階にて、高橋敬介講師による「お元気セミナー」が開催されました。まず始めに、人の身体の内部にも血流などの摩擦によって多くの電気が発生しており、それが細胞をアタックすることで遺伝子に異常が起こり癌などの原因となっているので、その静電気をアースに逃がすことが大切ということだそうです。裸足で土を踏むとか芝生を歩く、足親指の付け根のツボから電気を逃がすのが効果的とのこと、また北枕で寝るのは、地磁気により電気が発生することが避けられるので良いそうです。



身体を作る大切な栄養素は大きく5つあり、それは身体を作りエネルギー源となる蛋白質・炭水化物・脂質などと、体の機能調節に必要な各種ビタミン・ミネラルです。蛋白質は不足ぎみになるので心して摂るように、そして日本人はとかく炭水化物を摂りすぎるので食事のバランスを見直し、朝食は軽めに、その日の体調で調節しましょう。体調の悪い時は蛋白質やビタミンが不足している事が多いので、卵やシジミなど良質の蛋白質を摂り、青魚は週に3回は摂りたいと言われます。卵のコレステロールを気にされる方も多いけれど、HDL・LDLの値が少々高くても血液がサラサラならばあえて値を下げなくてもよいと言われています。またビタミン、ミネラルもかなり不足していて、細胞が活性酸素にやられている人が多く、色々な体調不良の原因になっているといわれています。なお体調を保つにはインナーマッスルを鍛えることも大切で、軽い運動(特にモモ、ヒザをアゲる)を毎日少しずつ行うことが必要だそうです。ジョークも交えた楽しいお話は、大変参考になりました。

＜11月のお楽しみ会＞

11月12日、ナルクさんのお楽しみ会にコーラスグループ「うぐいす」と、91歳のピアニスト辰巳さんがご出演下さいました。まずは、うぐいすさんのコーラスで始まり、11月の季節にぴったりな秋の歌や童謡を利用者の皆さんと一緒に歌って下さいました。



プログラムの間に辰巳さんが登場され、91歳とは思えない力強い、リズムカルな演奏を披露して下さいました。辰巳さんの今にも踊り出しそうな軽やかな身のこなしに利用者様も見入っておられました。演奏を聴かれた利用者様が「力をもらった。私たちも何か始めたいね」とおっしゃられていました。辰巳さんの演奏に続いて、池辺さんが阪神大震災の復興を願う「幸せ運べるように」の歌を演奏して下さいました。池辺さんの優しいピアノの音色に皆様聴き入っておられました。楽しいひと時に、利用者様も大満足でした。 橋口 由佳

＜サンライフ魚崎の遠足同行記＞

1)「神戸どうぶつ王国」11月10日(火)利用者さんの楽しみでもある、恒例の秋の遠足「神戸どうぶつ王国」に桐生さん・山崎さんと遠足介助に参加いたしました。車3台に車椅子の方8名、歩行者3名、合計11名の利用者さんと職員ボランティア10名でした。快晴の中、ドックパフォーマンスショーやバードパフォーマンスショー等とても楽しく遊ばせて頂けたと思います。神戸どうぶつ王国はサンライフからも近くて食事の時間もお茶の時間もたっぷりしていたので利用者の方も負担なく楽しんで頂けたと思いました。歩行者の方が少なかった様に思いましたが、前回の遠足の日が雨のせいかも知れません。



上内雅子

2)「神戸青少年科学館」前夜から雨。当初の予定は須磨離宮公園。雨なら逃げ込むところもないなあ、と思っていたら、目的地が「神戸青少年科学館」ポートアイランドに変更されました。幼児から小中学生に照準を合わせた興味ある仕組みが一杯です。サンライフご利用者さん12名、職員、運転手さん、ボランティア計10名が出発する頃は雨もやんで一安心。青少年科学館の中は、色々なブースに分かれ、ご利用者さんでも操作したり、ボタンを押して楽しむことができます。また、プラネタリウムで夜空を楽しみました。夕闇から夜明けまでをゆっくりゆっくりした天空を表現します。現実の神戸の空は街の明かりでなかなか星をきれいに見る事が出来ませんが、皆さん堪能されました。地階の休憩所での美味しいお弁当も楽しみの一つ。今回急きょ場所の変更職員さんは大変だったろうと思いますが、前日に下見、打ち合わせもされて、この日の利用者さんを楽しませてあげようとの心遣いを有難く思いました。



木村 都久子

<テキスト勉強会>

新しく改訂されたシニア生活支援活動テキストを使った勉強会が11月29日サンライフ魚崎 ケアハウス4階にて開催されました。デイサービススタッフの岩佐さんをアドバイザーに迎え、参加者全員の輪読形式でまずはボランティア提供時の基本原則や心構えから始まりました。項目ごとに各自が感想や疑問点を出し合いながら進めていく内に、各々が今までの介護経験や高齢者を取り巻く現状等の話題提供が次々とあり、皆さんの心の奥にある深い思いに触れることができ、まさしく生きた勉強になりました。最後に全員に「修了証」が授与されて終了しました。



佐々木真知子

<ケアハウスでのお茶席>

11月29日(日)、介護型ケアハウスにてナルク東神戸主催の『秋のお茶会』を催しました。当日は、裏千家茶道の名誉師範であられる『大井宗紅先生』とお弟子さんの天王寺谷さんをお招きして、真っ赤な大傘をオブジェにして薄茶をお一人様ずつ点ていただきました。ケアハウスの入居者様は、昔、お茶を嗜まれていた方が多く『懐かしいわ』『まずお茶菓子からいただかないとね』『私は昔から濃茶より薄茶の方が好き』などなど…お茶をアイテムに会話が弾んでおられました。M様は、90歳を越えておられますが若い頃、かなりお茶をお勉強されていたそうで『自分で飲むお茶は自分で点ててもいいかしら?』と言われ、先生が見守られる中、ご自分でお茶を点てられました。『…すっかり忘れてしまってたかと思ったけど、やっぱり昔やったお点前は忘れてないものね。身体が覚えていたから、良かったわ〜本当に楽しかった』と笑顔でおっしゃられ、最後は先生とニコリ ツーショット写真! ご満悦のご様子でした。大変好評だった『お茶会』。来年は魚崎駅前の和菓子屋さん『ふたつぢや』さんとのコラボレーションイベントも企画しております。季節毎に年間4回の実施を目指していけたら…と思っています。



増田恭子

<ちょこっ歩と写真クラブ撮影会>

11月のちょこっ歩は14日(土)に写真クラブ撮影会とコラボして箕面の滝と紅葉を見に行ってきました。生憎の曇り空で心配しましたが強力な晴れ女!の参加で 天気は持ち直しました。9時に阪急岡本を出発して1時間で阪急箕面駅に着き、整備された山の道を各自思い思いにシャッターを切りながら滝までゆっくりとブラブラと歩き、雨で水量が増して豪快に流れ落ちる滝に到着。古い旅館や川沿いに点在するギャラリーやカフェ、お寺昆虫館等、思った以上に見所がありました。大坂の歴史のある観光地のひとつであることを実感しました。肝心の紅葉ですが、前日までの雨でかなり散ってはいましたが、充分紅葉狩りの風情は楽しめました。かつては有名だったお猿さんの姿は全く見られませんでした。代わりに沢ガニが道に現れて驚きました。皆さん、何をカメラに収めたのでしょうか? 来月の写真クラブの選出発表が楽しみです。



佐々木真知子

<"うぐいす"コーナー>



“うぐいす”は原則 第4木曜日、14時~16時、東灘区民センター 9階 音楽室で開催します
12月は24日(木)、来年1月は28日(木)です
新しい方のご参加歓迎です、お誘いを。
12月は以下の歌でクリスマスソングで締め括ります
黄金虫、七つの子、リンゴの歌、冬の夜、肩たたき、
古城、祇園小唄、出船、落葉松、君の名は、
古い顔、赤鼻のトナカイ、きよしこの夜、
ホワイトクリスマス、諸人こぞりて、ジングルベル、蛍の光

<写真クラブコーナー>

琵琶湖の静寂

梅崎美津江



＜28年度 新年会開催のご案内＞

H28年度の新年会を下記の通り開催いたします。今回は、梅サロン新年号が丁度100号となるのを記念しての開催で、ナルク本部からもご出席くださいます。100号までの経過を回顧し、語り合ひましょう。

日時： H28年1月10日(日) 15時～

参加費： 4,000円

場所： かごの屋 住吉店

お申し込みは12月23日までに、事務局へ

＜「梅サロン 100号」発行についてのお願い＞

今月の梅サロンは、99号！偶然にも来年1月号はなんと100号！2007年9月30日に東神戸が分離独立、梅サロンは10月に産声をあげました。以来今日までご支援下さった皆様に厚くお礼申し上げます。東神戸のホームページには、佐々木さんのご尽力で、1号からすべて掲載されております。この機会に、100号までの歴史をホームページで垣間見て頂き、お感じになれましたことを感想文として投稿をお願い致したく、それを寄せ書きとして編集し、100号の紙面を飾りたく思っております。何卒よろしくお願い申し上げます。

原稿は、Fax かメール、または郵送で、12月25日までに下記へお送りください。

ナルク東神戸・梅サロン編集担当 堤 信也 宛

658-0073 神戸市東灘区西岡本1-4-8 Fax: 078-441-5179

携帯：090-3429-9345

Email: 17320508@nike.eonet.ne.jp

十二月 同好会

＜カラオケ同好会＞

鷺と合同の年末パーティー

日時： 12月10日(木) 13時30～16時30分

場所： ユートダジュール

参加費： 約2,000円

3時間歌い放題＋パーティメニュー

日時：H28年 1月21日(木) 13時30～

場所： ユートダジュール

参加費： 約800円 歌い放題＋ドリンクバー

世話人： 堤 信也



＜1月のちょこっ歩&写真クラブ＞

少し覗き見。寒～い、ですよ～ね！1月は事務所にしましょう。1月30日13時からです。おかずの作り過ぎ、こんな物作ったよ、等の物を持ち寄り楽しい“おしゃべりパーティー”皆さん、沢山のほかずを待ってますよー。詳細は次号にて。梅崎

お楽しみ会

・ ・ 皆さんと楽しいひとときを ・ ・

日時：12月13日(日) 14時～

場所： サンライフ魚崎 ケアハウス

内容： 回想レクリエーション

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10月



新会員の ご紹介

♡北窪 吟旨・百合子様 (長田区)

☆会員数 H27年11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	78	21	102 時間
	事務所当番	24	10	
	講師	-	-	
	点数利用	29	2	
奉仕活動	福祉	113	17	182 時間
	その他	22	11	
	ナルク活動	47	12	

区	世帯数	会員数
東灘	50	73
灘	11	18
中央	16	23
3区以外	27	37
合計	104	151

注：今月の編集後記は上記の「梅サロン 100号発行についてのお願い」で代えさせていただきます