

梅サロ

ナルク東神戸・会報 第102号
平成28年3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/>

ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

< 出会いと別れ >

梅崎美津江



今年も、出会いの季節がやって来ます。そして別れも。人生では必ず経験する宿命です。出会いには、明るい未来への期待感があり、夢があります。別れはどうでしょうか？涙で見送られ、手を振り別れ、新しい出会いへと旅立つのです。出会いは笑顔、別れは涙とイメージされるのは、出会いの時はまだその環境に於いて何も分からない頃を表し、別れは何事も乗り越え辛かった事、楽しかった事を共有し、存分に味わった事で、思い出と共に涙があふれるのです。

出会い…6年前「どんな処だろう」と叩いたナルク東神戸の小さな扉は、温かい家族の様な仲間が集う素晴らしい扉でした。やりたい事を一杯させて下さいました。(私ごとですが今回仕事の都合で運営委員を務めることが難しくなりました)別れの時はきっと心の中がナルクでいっぱいになるんでしょうね。人生には90%の出会いがあり、10%が別れの様に思われます。今日の出会ひも、明日の別れも素晴らしい経験だと思います。あなたが、私が、次に叩く扉(出会い)が幸せで、大切な扉であります様に。

H28年3月～4月 行事のご案内

H28年3月～4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
3月	4日(金)	10時～17時	リーダー・コーディネーター研修会	ナルク本部 4階
	13日(日)	10時00分～	22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	本部・寺井副会長を招き勉強会	
	17日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	18日(金)	14時～	お楽しみ会 (芦屋学園)	サンライフ魚崎デイサービス
	20日(日)	13時30分～	23回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	26日(土)	9時芦屋発 新快速乗車	ちょこっ歩&写真クラブ 比良八講	近江舞子下車 (4面参照) マイ湖クラブ 前泊も可能
31日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第12回	東灘区民センター9F音楽室	
4月	3日(日)	11時～	ちょこっ歩&写真クラブ お花見 (万博公園)	集合 JR茨木駅改札出た所
	8日(金)	14時～	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎デイサービス
	9日(土)	13時30分～	第1回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	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～	第2回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24日(日)	14時～	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎 ケアハウス4階
	28日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第13回	東灘区民センター9F音楽室
30日(土)	12時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎	

＜新人自己紹介＞

はじめまして。北窪吟時と申します。八代さんにご紹介していただき、平成27年11月よりお世話になっております。2月より、マンションの清掃活動に参加させていただきます。趣味は、休日アートギャラリーを訪ね、色んな分野の作品に触れたり、画廊の方や作家さんと話をしたりして楽しんでいます。軽いヨガをしてリフレッシュする時間を作ったりもしております。今後とも何卒よろしくお願いいたします。補足：若い北窪さんは、現在、バリバリの現役のため、週日のボランティア活動には参加できませんが、休日を利用しての清掃活動に参加していただいています。（八代記）



＜サンライフ魚崎でのお楽しみ会＞

① 2月14日ケアハウスにて

増田 恭子

ケアハウスにナルク東神戸より歌のグループ「鶯」にお越し戴きました。冒頭にグループ名『鶯』は、ナルク東神戸の愛称が『梅』なので、梅には鶯がお決まりとのことからグループ名になったとのことでした。

軽快なピアノの伴奏に乗って懐かしい童謡のレパートリーが続きます。『七つの子』『肩たたき』『母さんの歌』などなど。お一人ずつ見やすい歌

詞カードが配布されているのでコーラスに合わせて、入居の皆様も大きな声で歌っていただきました。参加された入居者様の感想です。H様は『今日は楽しかった～最初は、参加するのやめようかと思ったけどやっぱり来て良かった～また呼んでね～』と。M様は、『みんな知ってる懐かしい歌ばかり。今日は、久しぶりに大きな声で歌って、心がスッキリしたわ。喉が渴いた渴いた』と笑顔を見せてくださいました。様々な芸術に精通されている辛口のT様も『あの途中で“月の砂漠”を独唱された男性の歌声に聴き惚れました。素晴らしかった。また来て欲しい』と饒舌に職員に感想を述べてくださいました。最後にアンコールをお願いするとK様が手を挙げて『上を向いて歩こう』をリクエストくださり、みんなで大合唱をして最後まで盛り上がりました。



＜北風小僧の寒太郎に扮する梅崎さん＞

② 2月22日デイサービスにて

堀部 奈穂美

2月22日(月)アンサンブル まどかの皆さんにお越し頂きました。

「冬景色」から始まり「冬の星座」「寒い冬」等 冬の歌をメインに10曲歌って下さいました。特に、皆様今回喜んでおられたのが、「喜びも悲しみも幾年月」でした。これは、この曲のタイトルになっている1957年に上映された高峰 秀子・佐田 啓二さん主演の映画だったそうで、とても皆さん楽しそうにそして何よりも懐かしいと言われていたのが印象的でした。そして、最後にアンサンブル まどかさんが仰っていたのですが、「今日歌った10曲のどの曲も、今現在小学校の音楽の授業ではやっていないそうです」これを聞いて私自身も恥ずかしながら、「星に願いを」「ドレミの歌」しか知らないことに気づきました。歌を次世代に歌い継ぐことの大切さ、利用者の皆様は曲が流れるとスーッと歌われている姿をみていつの時代になっても歌の持つ力は凄いなと思いました。



＜ちょこっ歩&写真クラブ・持ち寄りパーティ＞

梅崎美津江

1月30日(土曜日)このパーティに9名が参加、手作りの逸品は暖かい気持ちが詰まった味でした。「美味しい！これ、味つけは何をつかったの？」「わぁ！懐かしい味やわ！」「豚汁まだあるよ、もっとどお？」「え！ホタテおにぎり！食べる！」わいわいと、たわいも無い話題満載でお腹も心も満足で幸せ感に包まれました。年に一度位はこんな企画も良いね！と、家路に向かう道すがらの声も弾んでいました。皆さんご協力ありがとうございました。



＜正井・梅崎・山崎・佐々木・三野・門岡・木村・水野の皆さん＞

＜写真クラブコーナー＞

白梅 佐々木真知子



＜「リレー随想コラム」開設の提案＞

中谷庄一

今年も「NALC 東神戸」丸が、新年度の航路に出航しました。希望や夢に挑戦し、大海を航海することになります。この船が安全に、順調に目的地に到着するには、船長、機関士、レーダーマン等クルー(委員)の人達の大変な努力が必要です。これらの人達の努力に、常に甘えているのが現状です。

乗客を増やす努力と乗客にも船旅を楽しみ、船旅に協力してもらおうよう、もう少しコミュニケーションの場を求めたい。「梅サロン」のコラムに「リレー随想」欄を設けることを提案します。例えば「私のおすすめのレストラン」「安くて良い品物が買える店」「私の特技」「私の趣味」「神戸の見どころ」「私が今したいこと」等身近なことを400字詰原稿用紙1枚程度にまとめて投稿してもらい、その人が、次号の執筆者を指名するというリレー方式は如何でしょうか？ 堤さんの原稿集めの苦労の軽減にもなるし、皆さんの作文能力向上の訓練にもなると思います。「梅サロン」を「話し合いの広場」「井戸端会議の場所」として活用し、普段忙しくて行事に参加できない人は、せめて文章で参加してもらい、やがてクルーになる予備軍になってもらえたら、組織の活性化につながると思います。東神戸事務局にとっても、投稿者本人にとっても意義のあることではないでしょうか？

＜第一回 リレー随想 「ボケ防止と金儲け」＞

中谷庄一

高齢になると、もの覚えが悪くなり、痴呆にまで至らなくても、人の名前が思い出せないなど、もの忘れも多くなる。ボケを防ぐ努力は自分なりに考えねばならない。基本的には、頭を使うということであるが、毎日幸せな生活を送っておれば、あまり頭を使わなくなる。しかし、人間、お金の損・得に関してはそれなりに頭を使う。日常の買物でも、どこが安い・高いなど、チラシやパソコン情報で調べ頭を使う。そのようなことから、損・得に絡む頭のトレーニングはボケ防止には最適である。賭け麻雀なども、手近な防止策ではないか？

私は、ボケ防止として以前から、多少の株式の売買を行っている、まさしくストレートに金銭での損得の結果が出る。それだけに勉強しなければならない、毎日の新聞、テレビのニュースを真剣に読み聴きしている。株式の売買については、余裕資金で行うことが重要で、生活資金には絶対手をつけてはいけない、300万円程度を限度に、最悪の場合はお金が戻らない覚悟を持つべきです。ちなみに昨年の私の株での儲けは20万円弱でした。今年は年初からの株の大暴落でかなりの損を覚悟せねばならず、ボケ防止の治療費と思っています。ちなみに今20万円程度で買える面白い株が1つあります、ぼけ防止に興味のある方はご一報ください。(ただし3月20日まで)

次号のリレー随想の投稿は、3月に NALC に入会予定の戸田文章さんをお願いしております。戸田さんは鶯の主要メンバーで写俳を嗜まれ、また外国人に日本語を教えておられ、マレーシアの事情にも詳しい話題豊富な方です。

＜くちこっ歩 & 写真クラブ撮影会＞

毎年岡本の梅林を見に行っていました。今年は事務所の近くで計画してみました。2月21日午後、事務所から出発。「青木に梅を見る所ってあったかしら？」と言いながら旧フェリー乗り場だったサンシャインワフ方面のなぎさガーデンに向かってブラブラ。ここは梅はまだ若木でチラホラ。事務所にナルクの様子を見にこられた岡田さんも合流。そしてサンシャインワフのマクドに行き休憩とおしゃべり。休憩のあと約半数のメンバーは歩いて住吉川公園へ。この公園では木の数もかなり多く、色々な梅の花が咲いていました。今月のホームページにも掲載されていますので是非ご覧ください。

佐々木真知子



＜マクドで休憩した一行＞

＜"うぐいす"コーナー＞



今回の「うぐいす」は3月31日(木)14時～16時
場所はいつもの東灘区民センター9階 音楽室です。3月は第5木曜日ですのでご了承ください。、2月には新しい方8名がご参加下さり賑かでした。

3月は以下の歌を予定しています

春が来た、蝶々、朧月夜、荒城の月、春の唄、
春の小川、故郷、北国の春、花の街、四季の歌、
どじょっこふなっこ、花のまわりで、うれしい雛祭り、
花のメルヘン、春の日の花と輝く、あおげば尊し、
花は咲く



＜新しい8名の方々をお迎えました＞

訃報

また一人、ナルク東神戸の大恩人・辻川光夫さんが他界されました。昨年からは体調を崩され入院治療もされ、自宅で養生に努めておられましたが、2月29日容態が急変し帰らぬ人となってしまいました。辻川さん所有の建物の一室を事務所に提供して戴いているお陰で、円滑な運営が出来ている事に深く感謝し、心よりご冥福をお祈り致します。



“比良八講”へのお誘い

湖国に春の訪れを告げる恒例の法要は、僧侶や修験者らが、比良山系から取水した法水を湖面に注ぎ、物故者の供養や湖上安全を祈願されます。JR近江舞子駅近くの港で下船されたご一行は私達のマイ湖クラブの前を大行列で通過し、広い砂浜で巨大な護摩を焚く行事は圧巻です。



*開催日時: 3月26日(土) 11時~法要

*開催場所: 近江舞子中浜水泳場

JR芦屋9時発の敦賀行き新快速で近江舞子下車が便利、日帰り十分可能です。昼食は屋台で、25日午後からマイ湖クラブで前泊もOK、希望者は、当日世話人の 堤まで (090-3429-9345)

おしらせ

●●寺井副会長を迎えての勉強会●●

日時: 3月13日(日) 13:30~

場所: ナルク東神戸事務所

内容: 今日ナルクの果たすべき役割
運営委員は全員ご出席ください。

●●お花見●●

日時: 4月3日(日)

行先: 万博公園

集合場所: JR茨木駅改札口 出た所

集合時間: 11時

すごい桜です! 皆さん行きましょね

お世話担当: 八代・畑野

3月 同好会

<カラオケ>

日時: 3月17日(木) 13時30~

場所: コートダジュール

参加費: ワンドリンク+歌い放題、約800円

世話人: 堤 信也

うぐいすの方も一緒に!



お楽しみ会

●●皆さんと楽しいひとときを●●

日時: 3月18日(金) 14時~

場所: サンライフ魚崎 デイサービス

内容: 芦屋学園の中学生の演技

事務局便り

♥新会員のご紹介

はさま 追昌子様 東灘区本庄町 2-5-12-210

岡田豊久・惇子様 東灘区青木 2-6-10-710

☆時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)
H28年1月

☆会員数 H28年2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	44	12	70 時間
	事務所当番	24	12	
	講師	2	1	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	83	9	162 時間
	その他	30	10	
	ナルク活動	49	14	

区	世帯数	会員数
東灘	51	75
灘	11	18
中央	16	23
3区以外	26	35
合計	104	151

編集後記: 今回から中谷さんのご提案で「リレー随想」を始めることになりました。皆さんにもご指名があるかと思いますが、身の回りの情報や思うところを気軽に書いていただければコミュニケーションが一層よくなると思います。また2月の「うぐいす」には新しい方が8名参加して下さり、嬉しいことです。 堤 信也