

# 梅サロ

ナルク東神戸・会報 第106号

平成28年7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](mailto: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

## <平成28年度総会が開催されました>

田所克之

平成28年6月19日(日)東灘区民センターで第10回定期総会が開催されました。総会書記の水野知子氏より「会員数157名のうち、出席者が28名、委任状が66名で運営委員規則第6条2項に規定により、1/3以上の出席となり、本総会が成立している」という報告があり、木村都久子議長の進行で各議案とも満場一致で承認されました。特に第三号議案の活動方針では、来年の10周年に向けて活動能力の強化、新会員増強の必要性が確認されました。今年度も、各議事が分かりやすいパワーポイントの映像で進められました。

第2部の講演では、茨木・摂津拠点の副代表であられる奥村妙永子氏から「茨木・摂津拠点の活動～行政とのかわりについて」という演題でお話をいただきました。

総会を無事おえることが出来ましたのも、会員皆様の日頃のご支援ご協力のお陰と有り難く存じております。

## H28年7月～8月 行事のご案内

H28年7月～8月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方もどんどんお誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
7月	9日(土)	10時～	第9回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第3回 映画サロン	
	10日(日)	14時～	お楽しみ会 (回想リレーション)	サンライフ魚崎ケアハウス
	14日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	18日(月)	10時 阪神西宮駅 前方ホーム	ちょこっ歩 会員、梅崎さんの新職場訪問	生駒駅 栗岡学園訪問後 奈良方面散策
	19日(火)	13時～16時30分	関西地区(大阪・北摂・兵庫)事務局長会議	ナルク本部 6F会議室
	22日(金)	14時～	お楽しみ会 (アンサンブルまどか)	サンライフ魚崎 デイサービス
	23日(土)～	JR 芦屋駅より 敦賀行新快速乗車	志賀花火大会 打上げは 19:45～ なので、夕刻に来られてもOK	近江舞子・マイ湖クラブの宿の前 日帰りも 宿泊(要申込)も可能
	24日(日)	13時30分～	第10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15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	
8月	6日(土)	10時～	第11回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第4回 映画サロン	
	18日(木)	14時～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	21日(日)	14時～	お楽しみ会 (DVD 花火大会)	サンライフ魚崎 ケアハウス
	22日(月)	14時～	お楽しみ会 (DVD 花火大会)	サンライフ魚崎 デイサービス
	25日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第16回	東灘区民センター9F音楽室
	27日(土)	15時～	第12回運営委員会	ナルク東神戸事務所
18時～		サンライフ魚崎 スタッフとの交流	JR摂津本山駅山側 「い蔵」	

## <二年ぶりに総会に出席して>

木村 政夫

総会に出席する前から楽しみにしておりました。久しく逢っていないメンバーとの再会です。会場内に入るなり奥のほうで、手を振ってくれるSさん、直ぐに判りました。



また、以前に、ディーサービスの昼食の配膳や入浴後のドライヤー掛け、あるいはガイドヘルパーなどで一緒になった懐かしいメンバーさんの顔を見て、その皆さんと健康の確かめ合いの挨拶ができました。

今回の特別講話は非常に感銘を受けました。私が在住している近隣地区でもあり、親近感を覚えました。いかに行政との係わりが重要であるかを…。資料の市受託事業内容を見ましても、かなり精通されたコーディネーターが居られる取り組みだと思いました。そして福祉行政は市町村によって差異がある！という事を、いま障害者介助事業所に勤めていて実感しております。

後列：三樹・北窪・石本・三野・桐生・山崎・吉野・水野・上内・木村・岡島・門岡・田所・八代・黒田・斎藤



前列：上阪・佐々木・佐藤・畑野・竹内・松原・奥村講師・中谷・堤・木村

総会后、会場近くの「かごの屋」で懇親会が催されました。会員の皆様から「一言コメント」をいただきましたのでご紹介いたします。↓

- ・皆様が熱心にボランティアに取り組んでおられるのが分かりました。私自身はというと、自分の体調を崩さないことばかり考えている状態です。もし少し若かったらと思いますが…
- ・本日の総会はとても意義のあるお話を聞かせて頂き、有難かったです。会食も楽しく、だんだん年を取りますと出不精になるので、皆様と会っておしゃべりをし乍らの食事は思ったより食が進み、自分でもびっくりしています。
- ・①議事の進行はスライドで説明して下さったのでわかりやすかった。②講演の内容は、実際に歩まれたお話なので、わかりやすく、専業主婦からの出発でご苦労も多かったと思いますが、その努力に感心しました。
- ・茨木の方のお話がとてもよかったです。
- ・今日は有難うございました。茨木拠点の奥村様には色々とお話をお聞きすることができ、感動しました。
- ・皆様ご苦労様です。講演は茨木拠点が、すごく地道にコツコツと行政に働きかけて、頑張っておられる様子が分かり、感動しました。いつも何もできない私ですが、これからもどうぞよろしく願います。
- ・茨木の奥村さんのお話は、とても参考になる内容でした。茨木は大きな拠点ですが、東神戸も基本的には同じラインに立っていると思い、励みになりました。
- ・活動報告が画面で分かりやすい。開始時間を1時間繰り上げて、懇親会を午後1時からにしていきたい。
- ・ボランティア活動のたいへんさ、世話役の皆様のご苦労、ともに感謝します。
- ・良かったです。時間の割り振りが大変だったと思います。
- ・入会して、初めての総会に参加致しました。皆さんいろいろな活動をされていて、素晴らしいと思います。これからもよろしく願います。
- ・初めて出席させていただきましたが、ボランティア活動に対して、良い勉強をさせていただきました。また、お料理がとても良かったです。楽しかったです。
- ・ほぼ時間通りの進行でした。お世話になりました。
- ・目で見て分かるように資料を作って頂いており助かりました。また、時間預託と活動のお話しがとてもわかりやすかったです。担当の方、どうもありがとうございました。



(追記:岡島貞雄さんが自費出版の「老いには夢を」、山本泰三さんが「太陽からのおくりもの」を無償配布してくださいました)

昨年四月に産声を上げたうぐいすコーラス。順調に回を重ね、丸一年が過ぎました。季節に合わせた曲を楽しく歌っています。この歌を聴くとあの頃の事が思い浮かぶわ、などと思ひ出話が出る事もしばしば。一瞬にして昔に戻れるなんて、音楽の素晴らしい一面ですね。人は皆赤ちゃんの時に、お母さんの子守唄を聴いています。だから、歌を聴くと心が穏やかになるのでしょうか。

また、声を出すという事はとても健康的です。歌う時は自然と腹式呼吸になりますが普段とは違うこの呼吸法が、身体にとっても良いのです。大きな声を出して内にこもった物を全部吐き出す。そして、一人ではなく皆と一緒に歌う事の楽しさ。うぐいすコーラスにいられている人達は、皆さんとてもいい人達ばかり。いつも笑顔で楽しそうに歌われています。私も進行と伴奏をしながら、とても楽しい時を過ごさせて頂いています。

皆さんのエネルギーやパワーをすごく感じます。月に一度のうぐいすコーラスに、さあ皆さんどうぞお越し下さい。歌はちょっと...と思われてる方、そうおっしゃらず是非お出で下さい。あなたの奥深くに眠っている歌心が目覚める事を待っていますよ。「楽しく歌ってますます健康で若々しく」をモットーに、うぐいすコーラスの更なる進化が楽しみです



< 6月30日のお楽しみ会は“コーラス” >

当日鶯の皆様9名とJ&Bというナルク本部の方々14名がお越し下さいました。このコーラスには、デイサービスだけでなくショートステイやグループホーム、特養の利用者様も参加され盛大なものとなりました。

歌って下さった歌の殆どが「みかんの花咲く丘」「茶摘み」等、季節感のある歌であると共に利用者様のご存じの歌だったこともあって、自然と手拍子が始まり、本当に楽しそうな様子でした。

お楽しみ会の後で利用者様に感想を伺ったところ、「やっぱり子供の時の歌は最高やな」「なじみ深い歌が聴けて、気持ち若返ったわ」とおっしゃられていました。この度は、サンライフ魚崎にて楽しいひと時をありがとうございました。次回を楽しみにしております。

サンライフ魚崎:中村 亮太



< 久しぶりのカラオケ同好会 >

休假日の6月21日、久しぶりにカラオケ同好会に参加、堤さん、門岡さん、曾谷さん、山崎さん、松本さん(山崎さんの知人)梅崎の6名でした。あんなに笑ったのも久しぶり！初対面の松本さんの個性的な歌声が場を湧かしてくれました！皆さんの顔もいろんな表情を見せて拍手喝采！職場に着いても暫く笑いが込み上げ、にやけました。楽しい1日でした。皆さんありがとうございました。

梅崎美津江



< “うぐいす”コーナー >



7月の“歌のサロンうぐいす”は28日(木)

時間は 14時半～16時半です。そして13時15分からは  
独唱練習ができます (楽譜持参+500円)  
場所はいつもの東灘区民センター9階 音楽室です。

新しい方も誘ってお越し下さい

7月は以下の歌を予定しています

ぞうさん、たなばたさま、俵はごろごろ、兎のダンス、  
憧れのハワイ航路、いい湯だな、ウナ・セラ・ディ東京、  
知床旅情、海、赤い靴、宵待草、鉾をおさめて、通りゃんせ、  
ふるさと、富士山みたら、さとうきび畑

< 写真クラブコーナー >

GWの桜(北海道) 佐々木真知子



## 近江舞子花火大会



日時：7月23日(土) 19時45分～  
 場所：近江舞子“マイ湖クラブ”  
 宿の目の前の浜で打ち上げ  
 参加：日帰り、宿泊、自由ですが、  
 申込；宿泊のみ 堤迄(090-3429-0345)  
 交通：JR芦屋駅より新快速敦賀行  
 近江舞子下車、徒歩5分

## ちょこっ歩

平素ボランティアに協力して頂いた会員の梅崎さんが、仕事の関係で遠くに離れられたのですが、新職場を訪問しての久々の再会を企画しました。

日時：7月18日(月) 10時～  
 集合：阪神西宮駅 ホーム前より  
 場所：奈良行、生駒下車バスで栗岡学園  
 内容：栗岡学園訪問後、奈良方面散策

### 映画サロン

日時：7月9日(土) 13:30～  
 場所：事務所  
 内容；当日みなさんの選んだ懐かしい映画を放映・・・  
 (なお1回目はローマの休日、2回目は青い山脈でした)



### お楽しみ会

・・皆さんと楽しいひとときを・・・  
 ♥日時：7月10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

♥日時：7月22日(金) 14時～  
 場所：サンライフ魚崎デｲｲビス  
 内容：アンサンブルマドカ  
 多数の応援参加をお待ちしています

7月  
同好会

### <カラオケ>

日時：7月14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  
 ご一緒に歌いましょう..



### 事務局便り

☆時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)  
 H28年5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	61	15	120 時間
	事務所当番	55	8	
	講師	4	2	
	点数利用	11	1	
奉仕活動	福祉	134	20	147 時間
	ナルク活動	13	13	

♥新会員のご紹介  
 伊藤 和子様  
 東灘区郡家 2-17-7

☆会員数 H28年6月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	52	76
灘	12	20
中央	16	23
3区以外	27	37
合計	107	156

編集後記： 今月は、総会の様子をお伝えするのにたっぷり紙面をとりましたので、6月末のいくつかの行事のご紹介が来月号になりますことご容赦ください。そして総会では、司会の田所さんが懇親会で「一口コメント」を集めて下さり、多くの方がボランティア活動を前向きに考えておられることが浮き彫りになったのは誠に有難いことです。ところで、昨年の特別講演は弁護士の木野さんに多発している詐欺事件についてお話戴きましたが、最近また新金の代金引換宅配便詐欺が発生していますので、お知らせしておきます。覚えのない代金の化粧品が高齢者宅に届き、頼んだかどうか記憶がはっきりしないので支払って受け取ってしまい、確かめようと送り先に電話してもすでに電話は不通になっている、という詐欺で、金額もさほど高額ではないので泣き寝入りになってしまうのです、引っぱりやすい高齢者のリストが悪徳業者間に出回っていますから、ご用心ご用心。 堤 信也