



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110号
平成28年11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/>
発行人：松原 緋紗子

<兵庫エリア全体会議に出席して>

堤 信也

本年度の本部総会で、全国121拠点を17のエリアに分けて、エリアごとに担当理事のリードのもと活動の活性化を図ることが決まりましたが、東神戸が含まれる兵庫エリアの第一回の会合が10月15日、阪急塚口駅すぐ近くの尼崎環境オープンカレッジにて13時半から開催され、本部からの2人をはじめ7拠点から13名が参加、東神戸からは畑野・堤の2名が出席しました。

まず兵庫エリア担当の崇嶋理事(神戸拠点代表)のご挨拶のあと神野副会長からエリア17の意図するところが説明されました。続いて、各拠点から活動の状況の報告がなされましたが、いくつかの拠点は高齢化や会員減の切実な問題で悩んでいることが述べられました。東神戸は3番目でしたが、持参した梅サロン10月号を配布して紙面にある具体的な事例を中心にボランティアや歌の活動を説明したので、印象的であったと思われます。

第一回目は実情の相互報告のみに終わりましたが、2回目は来年2月に会員増強を主題に話し合うこととなりました。

H28年11月～12月 行事のご案内

H28年11月～12月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方もお願い下さい。

月	日	時間	内容	場所
11月	10日(木)	13時30分	同好会 カラオケ	コートダジュール
	12日(土)	10時～	第17回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第7回映画サロン	
	18日(金)	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
	19日(土)	11時 集合	ちよこっ歩(うめきたガーデン)	集合場所は JR 芦屋駅上りホーム
	20日(日)	14時～	お楽しみ会(アンサンブルまどか)	サンライフ魚崎 ケアハウス4F
	23日(水)	13時30分	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24日(木)	13時30分～	第19回歌のサロン 鶯(うぐいす)	東灘区民センター9F音楽室
26日(土)	12時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎 ケアハウス4F	
12月	4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4F
	8日(木)	14時～	うぐいすの森 音楽会	磯上邸(JR三ノ宮駅東南に歩8分)
	10日(土)	10時～	第19回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第8回映画サロン	
	14日(水)	14時～	お楽しみ会(お茶席)	陽光苑
	16日(金)	13時30分	サンライフ魚崎(クリスマス会)	サンライフ魚崎デイサービス
	22日(木)	13時15分～	第19回歌のサロン 鶯(忘年会)	東灘区民センター9F音楽室
	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～		ご苦労さん会(忘年会)		

＜ナルクお楽しみ会・お茶席＞

サンライフ魚崎:デイサービス 的場 佳那子

10月19日のナルクお楽しみ会はお茶席を開いていただきました。

お茶席の準備が始まると利用者様から期待の聲が上がり、皆様笑顔に。以前もお茶席は開いていただきましたが、毎回うれしいとお喜びの聲が聞かれます。やはり、利用者様のご世代にとって茶道は大変身近なものであり、懐かしさを感じるものようです。

茶菓子はおなじみのナダシのおはぎ。こちら喜んでいただけました。いざ、お点前が始まると、いつものルームが一転、不思議な程厳かな雰囲気になります。傘や窯、柄杓など本格的な用具が果たす効果と、先生の手さばきが一体となり、皆様集中して見入っておられました。

お茶が席に届くと「やっぱり点てたお茶はおいしい！」と本当に喜んでおられました。そして最後はご自身で点ていただくことに。最初は最近やっていないから…と敬遠される方もおりましたが、先生にもお誘いいただき、何名かの利用者様がお点前いたしました。昔を懐かしみ、お茶を点てるご様子は私たち職員にとっても感慨深いものがあります。中には初めてお点前する方もおられ、緊張されつつもとても楽しげでした。日頃からナルクの皆様には日々のご尽力に加え、様々な企画をお持ち頂いたり大変感謝しております。今後ともサンライフ魚崎デイサービスをよろしく願いいたします。



＜サンライフ魚崎・秋の遠足、付添い介助＞

桐生 孝子

恒例の秋の遠足が、天候に恵まれ、「須磨海浜水族園」2日間と「王子動物園」2日間に分け、計4日間、延べ8名付添い介助に参加しました。須磨海浜水族園ではイルカショーを見学し、動物園では、坂が多くて車椅子での介助は大変でしたが、ふれあい広場で動物に触れ癒され、日頃外出の機会が少なく、利用者さんも大変喜んで頂きました。ナルクの私達も利用者さんと一緒に楽しい秋の1日を過ごしました。



＜ちょこっ歩～菊花展～＞

荒谷 雅

10月22日(土)秋の風物詩、菊の鑑賞に8名、神戸相楽園でゆったりと散策を楽しみました。菊と聞けば誰もがその姿の美しさと花の彩から人を魅了する花の香りまで思い浮かべます。展示場の入口に立つともう見事な美しい鮮やかな菊の花と香りです。黄・白・紫・ピンクと色鮮やかな3本仕立ての大菊、背丈は低くとも大きさでは負けない枝垂れ菊花に顔を近づけ鼻をぴくぴくさせて邪気のない笑顔で菊を愛で楽しく談笑している佐々木・木村・畑野の女性群、少し離れてその様子を見てなんとなく嬉しそうな北窪・堤・八代の男性群、一鉢に1本植えて頭デッカチの菊などもあり、淵田さんはカメラを覗き込んで花から離れられません。またミニ盆栽では驚かされました。「一番大変は菊の病気と虫ですねん」 楽しかるべき自信作も大変のようです、相楽園という庭園の舞台では、これら大小の花も際立って美しく、ゆったりとした気分で皆さんと一緒に杖を突いて休憩しながらも、菊の鑑賞で一日を楽しく過ごすことができ幸せでした。有難うございました。



＜うぐいすの森 音楽会のご案内＞

(ご案内の詳細は10月号をご覧ください)

12月8日に磯上邸で開催されます表記音楽会が近づいてまいりました。かなりの方々がお申込み下さっていますが、まだ若干の余裕がありますので、堤(090-3429-9345)までお問い合わせの上ご参加ください。



＜認知症サポーター養成講座に参加して＞

(田所)

10月22日(日)にサンライフ魚崎の会議室をお借りして、認知症サポーター養成講座が開催されました。魚崎北部安心すやかセンター野田美智子看護師と林雅子社会福祉士のお二人を講師に、認知症を理解し、そして認知症の方を支援する内容の学習でした。参加された皆さんからコメントを戴きましたので、ご紹介致します。

- ♡今、きちんと知ることが、認知症対策の第一歩、今回分かり易くパワーポイントで指導して頂き一番の対策は早めに気づいて対処する事、独居人はご近所や地域の方の気付きも大切。特にナルクの仲間も大切、これからの人生、認知症なんか吹き飛ばし、楽しい人生を送りましょう！(畑野)
- ♡大変理解しやすいお話でした。介護される側やご本人への接し方など、毎日のことですが両方のお話をよく聞きます、少しでも言葉のサポートができればと思います。(桐生)
- ♡ほげるのはとても怖いと思います。呆けずに生きたいので、今日の講座で習った足上げなどを実行していきたいと思います。日常できることを気づかせてもらってよかったです。(小原)
- ♡以前に母親の世話をしていたことを思い出しました。これからも元気に明るく生きていこうと思います。(山崎)
- ♡2度目の受講で、また、サンライフ魚崎で週1回ほどボランティアをさせて頂いていて、認知症の方との触れ合う機会を作って頂いているので、お話の内容がよく理解できました。また、講義の後の茶話会も楽しく、良い時間を過ごさせて頂きました。有り難うございました。(三樹)
- ♡本日の養成講座はとても良かったです。この講座は一度受けて終わりではなく、時々再認識するために受けることも大切だと思いました。本日はありがとうございました。(木村)
- ♡ナルクの皆さんの笑顔が見れてよかったです。岡島様が「介護施設で働く職員が幸せにならないといけない」と言ってくださって感動しました。これからも宜しくお願いいたします。(野田)



- ♡ナルクの諸氏は元気一杯。認知症の心配の先に、人とのつながりと「ありがとう」の言葉が元気の源。(岡島)
- ♡今日の認知症の講座のお話を聞かせて頂いて、とても分かりやすく良かったです。(水野)
- ♡認知症についての知識不足を補うことができました。今後に生かしたいと思います。(何某何某氏)
- ♡認知症サポーター養成講座を受講して、オレンジリングをいただき、ちょっぴり認知症サポーターとしての自覚が生まれました。(佐々木)

第8回リレー随想 自然の豊かさと人の温かさに触れて 八代光彦

私が東京高尾と大阪箕面を結ぶ総延長約1300Kmの東海自然歩道に出会ったのは、約30年前に遡る。その6割は山と里道であるが、元々山歩きが好きだった私は、ふとしたことからこの壮大な自然歩道の存在を知り、まずは箕面を起点に何時全道踏破できるかわからない旅路を歩き始めた。とは言え、休日だけに限定された試みなので、一日当たり最長6時間も歩けば良い方であった。自宅からの往復を一日で終えることが出来ない時は、前泊を余儀なくされ、週末や週初めに東海地方に出張する場合には、仕事場近くを起点として前泊し、そこから歩き始めるのである。このようにして踏破した区間は、現時点で、箕面～浜松と高尾～身延、まだ全体の3分の2程度である。私がこの自然歩道に取り憑かれたのは、途中の山里の風景や自然の素晴らしさと、同行仲間やその土地の人々との何気ない会話や心の触れ合いが、疲れた心身を癒してくれたからだと思う。特に山間の宿で、地酒を片手に土地の食材で作られた決して贅沢ではないが豊かな夕食や宿の人々との交流は、時間が経つのも忘れさせてくれる程の至極のひとときである。これからも可能な限り、時間を見つけて残りの行程を踏破する為、体力維持には気を付けたい。



＜写真クラブコーナー＞

艶やか

梅崎 美津江



ちよこっ歩のお誘い

・・・うめきたガーデン・・・

国内最後の1等地、JR大阪駅北側の
グランフロント大阪横「うめきた」に新設された
花と緑があふれる庭園を散策しましょう。
日 時：11月19日(土) 11時
集合場所：JR芦屋駅上りホーム前よりで
入 場 料：1000円

映画サロン

日 時：11月12日(土) 13:30~
場 所：カク東神戸事務所
内 容；当日みなさんが選んだ
懐かしい映画を鑑賞します。

世話人：畑野芙美子

<カラオケ>

日 時：11月10日(木) 13時30分~
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
一緒に歌いましょう



事務局便り



<"うぐいす"コーナー>

11月の「歌のサロンうぐいす」は24日
(第4木曜日) 14時半~16時半 です
場所：東灘区民センター9階 音楽室
13時15分から独唱練習ができます。

12月8日の「うぐいすの森音楽会」で
歌われる方、練習をどうぞ

<11月は以下の歌を予定しています>
戦争を知らない子供たち 蘇州夜曲 達者でナ
旅人よ 小さなスナック お菓子と娘 ちんから峠
野風増 モーツァルトの子守歌
シューベルトの子守歌 ブラムスの子守歌
眠りの精 ジョスランの子守歌
ねむの木の子守歌 (プラス12月8日の歌数曲)

十一月
同好会

サンライフ魚崎での

<お楽しみ会>

・皆さんと楽しいひとときを・

日 時：11月18日(金) 14時~
場 所：サンライフ魚崎デイサービス
内 容：回想レクリエーション

日 時：11月20日(日) 14時~
場 所：サンライフ魚崎ケアハウス
内 容：「アンサンブルまどか」
の皆さんのコーラス



…新会員のご紹介…
小原 優美子様(東灘区)

☆9月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	49	13	116 時間
	事務所当番	61	5	
	講師	6	2	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	123	24	135 時間
	ナルク活動	12	12	

☆ 会員数 H28年10月末

区	世帯数	会員数
東灘	54	79
灘	9	14
中央	15	22
3区以外	28	39
合計	106	154

(編集後記) 先月8日も映画サロンを開催し、「杉原千畝」を鑑賞させていただきました。皆さん真剣に観ておられ、仕事と人間愛の狭間で悩みつつも、人間愛を貫いた杉原千畝の行動に感動し涙しました。次回の映画サロンで、あなたとお会いしましょう。お待ちしております。