



ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

や そ じ か い
＜関西八十路会に参加して＞

平成 28 年 12 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第111号

平成 28 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/>

発行人：松原 緋紗子

中谷 庄一



10月6日(木)、本部で第7回関西八十路会が開催された。各拠点から80歳を超えた終活に関心のある方々が、約30名集まった。総務省の発表によると、昨年、80歳以上の高齢者の人口が1,000万人を突破したとのことである。当日の高畑会長の挨拶でもナルクの会員の高齢化も当然進んでいるが、体力的に限界があっても、80歳なりの助け合い、奉仕活動があるとの話があった。田辺相談役からは、地域包括ケア等における八十路はどう対応すべきかという話もあった。更に青木常務理事からは、高齢者施設入居と現状についてのお話があった。最後に、田辺さんと藤岡さんからの依頼で、「年金生活者が老後を安心して暮らすためにどうすればよいか」そのための方法として「リバース・モーゲージ」について話すようにとの依頼があり、概略についてお話ししました。終了後「初めて知った」「聴いて良かった」「拠点に帰って伝えよう」等の声を聞き、話す機会を与えて下さった田辺さん・藤岡さんに感謝しています。ナルク八十路会の活動も、肉体的労働奉仕には限界があり、知的労働奉仕などにも注視していけばと思いました、任意成年後見、老後の生活費等について、説明・相談に応ずることも奉仕の一つではないだろうか。

H28 年12月 ～29 年1月 行事のご案内

H28 年12月～H29 年 1月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方もお誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
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	
	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
H29 1 月	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) 4頁参照	
	5 日(木)	11 時～	本部 仕事始め(新年会)	本部 6 階会議室
	14 日(土)	10 時～	第 20 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		12 時～	第 9 回映画サロン	
		13 時 30 分～	新年会(個人持ち寄りパーティ)4頁参照	
	18 日(水)	10 時45分	ちょこっ歩 (水春 スパ)	JR 芦屋改札口 10 時 45 分
	22 日(日)	13時30分～	第 21 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	23 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
	26 日(木)	14 時	第 20 回歌のサロン鶯	東灘区民センター9F音楽室

<招待されました>

竹内 信一

パソコンのメールで「リニアモーターカ」試乗に応募した息子から「当たったで」と電話があり、何に当たったかわからずにいたが、山梨県都留市にある「リニア実験線」の試乗招待に当たったということで、いつもながらのトンボ帰りの旅行気分で行ってきました。

当日 10 月 13 日 14 時 25 分搭乗のため航空機搭乗以上の厳しいチェックを受け、時速 500 キロを体験しました。1996 年 7 月実験センタ発足、1997 年 5 月 30 日浮上走行成功、2003 年 12 月 2 日有人走行 581 キロ記録「鉄道世界最高速度更新」、2011 年 9 月 30 日先行区間での走行試験終了累積走行距離 87, 8 万 km 達成、2015 年 4 月 21 日有人走行で 603km/h 記録、鉄道の世界最高速度記録更新。「年・速度記録はリニア見学センター資料を転載」リニア見学センター見学体験後、曾孫にリニアカーの玩具を買い、折角来たので山梨県名物「ほうとう」を食して帰神しました。



<エネルギー読み聞かせ絵本「太陽からのおくりもの」>

山本 泰三

ナルクの活動から少し遠ざかっていますが、元気にしています。子供の頃、父から「世の中の役に立つように」と言われ、この思いを持ち続けてきました。大阪ガスに入社し、田博営業部長(1981 年現役社長として殉死)から、「Gas is Best」「絶対に事故を起こすな」など、都市ガスの普及を通じて貢献する心が育まれました。

「人生は折り返し点のあるマラソンレース」に喩えるとよいとあります。私の場合は 45 歳が折り返し点でした。長兄が亡くなった歳に大きな挫折を味わいました。後は付録の人生、両親や兄の想いを実現できるように走りたいと心に刻みました。

福島原発事故の後、日本のエネルギー政策は大きく変えなければならないと皆が受け止めました。「2050 年に電力は再生可能エネルギーと天然ガスによる先進型火力発電になる」「1970 年代に生まれた子供世代が勇気・元気・希望の時代に！」という想いを絵本にまとめました。制作期間はわずか 3 週間、国際会議での発表に間に合いました。私のエンディングノートとしてこれから励みます。



国際会議で絵本を使った発表の様子

<生垣刈込ボランティア> 幸田有賀里

11 月 1 日、見事な秋晴れの日、堤さんのお宅の生垣の剪定とお掃除に行ってきました。メンバーは、高橋敬介さんと、ナルク東神戸新人の水野秀治郎さんと 3 人です。男性二人は、電動ノコギリで生垣の剪定。高い所は、堤さんの車の屋根に登ってチョキチョキ。「落ちないでね〜！」堤さんと私は、もっぱら落ちてき枝葉のお掃除です。ゴミ袋 10 枚くらいの枝葉のカットをしました。さすが、ナルク東神戸の若手(!) 男性二人の手により、プロの植木屋さん顔負けの綺麗な出来栄でした。終わってからは、美味しいアイスクリームをいただきました。ご馳走さまでした。



広告の コーナー

和カフェちさと

NHK 大河ドラマ「真田丸」で有名になった阿倍野界隈、天王寺動物園や美術館、四天王寺、あべのハルカスなどへお越しの際はお立ち寄りください。天王寺ミオ・プラザ館 4 階(天王寺ステーションビル)

＜家具の配置換えで、温かい冬になり感謝＞

荒谷 雅



私共夫婦は、腰痛のため高い所やしゃがんでの家事に不自由が生じているため、此のたび初めてナルク東神戸の皆様家事支援をお願いして助けて頂きました。冬へ防寒を兼ねて家具移動・整理などの10項目に亘る家事支援願いです。

支援者は、栄養学の高橋敬介さん、料理研の水野秀次郎さん、QCの堤信也さんです。家具類を全部、隣の部屋へ移動して冬対策の断熱シートを床一面に敷き詰め、上敷きの後、又、ベッド、タンス、書棚など部屋へ戻して新配置。3人のチームワークはテキパキと見ているだけでも気持ちがよく、お2人の方はボランティアの経験も浅い方なのに堤さんの指示や動きをよく見ておられて、本当にスムーズな作業は見事です。次の作業も壁に張り付けた10項目の文書を見て支援願いの内容をよく理解しての自発的・意欲的な行動には驚きです。水野さんはレンジフードのファンの油を落としながら『料理を作るのが好きでね』とおっしゃるだけにキッチン周りの磨きはプロ並みで見事です。

また、翌週には、松枝さん、西垣さんのご婦人・お二人からの家事支援お申し出の言葉に甘えて、此のとき早めの寒波襲来で厳しい寒さの日でしたが、網戸・窓・その他細かいところまで冷たい水と格闘しながらご支援を頂きました。冬への対策へ部屋の模様替えと掃除の済んだ部屋は、新居に生まれ変わった新鮮な部屋となり、気持ちよく休む事が出来て嬉しくなりました。これで我が家の冬対策はこれで終了です。ナルク東神戸の皆様には感謝・感謝です。御支援は、延べ6名・19時間にも及ぶ作業で本当にお疲れ様でした。有難うございました。

＜松枝さん、西垣さん＞



＜11月18日デイサービスお楽しみ会＞

中村 亮太

11月18日のお楽しみ会は“回想レクリエーション”。昭和の懐かしい歌を映像と共にデイサービスの利用者様にご覧になって頂くといったものでした。最初に、愛染かつらの主題歌「旅の夜風」が流れ出すと、利用者様から自然と手拍子が始まり、映像と一緒に歌われる方も多かったです。他にも鶴田浩二の「傷だらけの人生」、美空ひばりの「柔」等を大きな声で歌っておられ、本当に楽しそうな様子でした。歌だけでなく、当時のコマーシャル映像等も流れ、皆様大笑いされていました。お楽しみ会の後で利用者様に感想を伺ったところ、「えらい懐かしい歌が聞けて嬉しかった」「あんな映像、まだ残ってるとは思わなかった」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。またの機会を楽しみにしております。

＜ケアハウスお楽しみ会アンサンブルまどか＞

今 美世子

11月20日(日)に介護型ケアハウス『サンライフ魚崎』にて、アンサンブルまどかさんによる、「コーラス会」を開催させて頂きました。コーラスでは、「里の秋」や「真っ赤な秋」「もみじ」等、秋の歌をご用意頂き、なかなか外に出向けない入居者様より、「これで秋を感じられるね。」と喜びの声をきく事が出来ました。



また、コーラスを聴くだけでなく、入居者様と一緒に歌う時間を設けて下さり、いつもはシャイでお話されない方も、この日は大きな声で歌って下さいました。アンサンブルまどかさんの素敵な歌声が、きっと心に響いたのだと思います。

10曲の懐かしい曲をコーラスして下さい、『懐かしかったわ～。小さいころに良く聞いた曲があつていろいろ思い出しました。』と、1階のO様。2階のT様は『秋を感じられてよかったね。綺麗な声やったわ～。』とアンサンブルまどかさんのコーラスに感動されていました。

音楽は、世界共通の言語だと思います。歌を聴く事で、当時の思い出に胸をときめかせたり、懐かしんだり。また、歌を歌うことは身体によい効果があるといえます。精神を安らげ、安定させる効果があり、歌詞の内容に気持ちをこめれば脳が刺激され、若がえりのホルモンや性腺刺激ホルモンが分泌されて、認知症の防止や美肌効果も期待できるそうです。

アンサンブルまどかさんの優しく、温かい歌声で、本当にたくさん入居者様が喜び、素敵な時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。これからも、音楽という素晴らしい空間と時間に触れる機会を作って行けたらと思います。

<第9回リレー随想「貧困の中の幸せ」 梅崎美津江>

私の母は、(大正2年生まれ)若くして難聴になったが、我流で口唇術を身につけ、向き合って話す限りは何不自由無く話す事が出来た。そんな母が、雨降りで畑仕事が出来ない日には、色んな面白い話や、編み物、洋裁等小5だった私に教えてくれた、何故か道德の時間もあつた。尋常小学校を2年で、「家の都合で行けなくなった」と、母は話す。

就職の為に旅立つ私を船着場迄見送りながら、初めての涙を見せる母に、居合わせたおばちゃん達が口々に、「あんたも寂しかばってん、我慢せなでけんたい」と慰める声が遠くに聞こえた。あれから、社員寮での暮らしの中で母からの便りが何より嬉しかった。それは、よく小包の中に入っていた。ひらがな、カタカナに漢字が少し、鉛筆舐めながら兄達に書いていた姿を思い出し、きっとあの時の様に一生懸命書いてくれたと思うと、何度見ても(愛おしくて、温かくて)涙が溢れた。その母は84歳、父は74歳で神様の元へ旅立った。10年の違いはあるが同じく1月にそれぞれ命日を迎える。いつか、2人がまだ若い頃の話で、「人魚が父の釣竿に掛かって暗黙のまま逃してあげた、綺麗で可愛い女の子だった」と父と顔を見合わせながら話してくれた。母を思い出すと、いつも優しく笑顔を向けてくれる。あの頃の様子に。

次回の随想リレーは東神戸ナルクのエース 佐々木さんをお願いしています。

<写真クラブコーナー>

紅葉の絨毯 梅崎美津江



ご苦労さん会

忘年会

今年も皆さまご苦労さんでした。

12月24日(土) 13:30~

場 所: 事務所にて

会 費: 1,000 円

お料理はケータリング お楽しみに

申 込: 畑野迄

<予告> 新年会

輝かしい平成29年の門出、今年は

10周年記念 健康で楽しく

日 時: H29年1月14日

映画サロン 12:00~

新年会 13:30

場 所: 事務所にて

内 容: 各個人、料理1~2品持ち寄り

映画サロン

日 時: 12月10日(土) 13:30~

次回: H29, 1月14日(土) 12:00~

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
世話人: 畑野美美子 鑑賞します。



事務局 便り



サンライフ魚崎

<お楽しみ会>

・・・皆さんと楽しいひとときを・・・

日 時: 12月4日(日) 14時~

場 所: サンライフ魚崎ケアハウス 4F

内 容: 回想レクリエーション

十二月
同好会

☆10月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人)

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	76	13	140 時間
	事務所当番	68	8	
	講師	4	2	
	点数利用	8	1	
奉仕活動	福祉	127	21	140 時間
	ナルク活動	13	13	

区	世帯数	会員数
東灘	53	78
灘	9	14
中央	15	22
3区以外	28	39
合計	105	153

編集後記: 今年も梅サロンをご愛読いただきありがとうございました。少し早いですがどうか皆様、良いお年をお迎えください。