

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112号

平成 29 年1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

<東神戸拠点10周年の酉年を迎えて> 松原緋紗子

あけましておめでとうございます、皆様よいお正月をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。そして昨年度 ナルク東神戸の諸活動にご協力くださったこと厚くお礼申し上げます。

まずは、"歌のサロン鶯"が幸田さんのリードと伴奏で好評に推移し、サンライフ魚崎でも歌ってくださり、12 月には鶯の森音楽会が開かれるなど、関係された皆様のご努力が偲ばれます。サンライフ魚崎でのボランティアも吉岡さん、桐生さんはじめ定例的に参加してくださる方々に感謝です。また毎月のお楽しみ会では大井さんのお茶席、森さんの回想レクリエーション、曽谷さんをリーダーとする"アンサンブルまどか"の皆さんの合唱など、すべて非常に喜ばれております。畑野さんが起案された"映画サロン"もまた参加者には大好評です。そして高橋さん、水野さん、コヌックさんたち壮年男性軍の力仕事ボランティアは、高齢者の方々に大変感謝されております。水野秀治郎さんはお料理も得意で2月に料理教室を開催してくださる予定です。

このように比較的最近に入会された方々も大活躍されていますが、今年は記念すべき東神戸拠点 10 周年の年に当たりますので、さらに若手の方々に入会し活躍して頂けるよう、そして高齢の会員からのバトンタッチが順次円滑に進められ新しい東神戸拠点に進化してゆく起点の年になりますよう、皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

H29年1月 ~29年2月 行事のご案内

H29年1月~ 2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
H29	5日(木)	11 時~	本部 仕事始め(新年会)	本部 6 階会議室
1月	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(持ち寄りパーティ)4頁参照	
	18日(水)	11 時40 分	ちょこっ歩(スパ水春)4 頁参照	JR芦屋改札口 11時40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
2月	11日(土)	14 時~17時	新•料理教室(3 面参照)	東灘区民センター 8F料理教室
	12日{日}	10 時~	第 22 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分~	第10回映画サロン	
	23日(木)	14 時~	第21回 歌のサロン鶯	東灘区民センター9F音楽室
	25 日(土)	13 時30分~	第 23 回運営委員会	ナルク東神戸事務所

<感謝状を頂きました>

12月16日(金)サンライフ魚崎のクリスマス会でナルク東神戸の日頃の活動に対して、感謝状が授与されました。これも日頃の皆様の取り組みの賜物です。お礼申し上げます。当日は当会を代表して桐生孝子さんが出席をして、受け取りました。その感謝状は事務所に掲示してありますので、ぜひお立ち寄りの際に、ご覧ください。



< 12 月 4 日 (日)の回想レクリエーション> サンライフ魚崎 ケアハウス 今 美世子 サンライフ魚崎のケアハウス」にて、ナルク森さんの「回想歌レクリエーション」を開催させていただきました。

森さんの回想歌レクリエーションでは、なつかしい映像と一緒に昔の音楽を聴いたり歌ったりします。回想歌は音楽回想療法とも言われ、若い頃の記憶を回想し、五感を刺激して脳を活性化させる効果があるそうです。気持ちを元気にする音楽回想療法は、近年、福祉や医療の現場でも多く取り入れられています。 メロディ・リズム・ハーモニーという音楽が持つ波動が、脳の活性化や集中力のアップ、ストレス解消やリラクゼーション等の様々な効果をもたらし、心の病気や高齢者のケア、引きこもり児童のケアなどにも活発に利用されているそうです。

今回の回想歌では、倍賞千恵子のデュエットや桐島信夫、ペギー葉山の「南国土佐を後にして」等、懐かしの昭和歌謡曲を映像とともに流して下さいました。

森さんの明るく元気で温かい言葉に 2Fの T 様は涙を流し感動されていました。また、3Fの M 様は美空ひばりの「柔」を聞いて、「懐かしいわ~。 いろいろ思い出す。」と当時の事を思い出し懐かしまれていました。

「炭坑節」が流れた時は、沢山の入居者様が手拍子をされ、踊って下さる方もいらっしゃいました。

森さんの回想歌レクリエーションの後は、不思議と皆様穏やかになられ、笑顔も多く昔の話に花を咲かせる方も 多くいらっしゃいます。

「回想は時に、不安や徘徊などの状態の改善に役立ち、自信や自己肯定感を 回復させ、脳を活性化させる。」ということを、ふと思い出しました。

森さんの「今、平和で豊かな日本があるのは、皆様のお陰です。」という言葉は、本当に胸に響きます。私達介護現場に置いても、戦争という過酷な時代を乗り越え、また戦後の日本を支えてくださった入居者様に敬意を払い、感謝の気持ちで接する事を忘れてはいけないと強く感じます。いつも、元気を頂くだけではなく、大切な事に気づかせて下さる森さんに感謝の思いでいっぱいです。本当にありがとうございました

<12 月24 日(土)忘年会>

12月24日(土)の午後、ナルク東神戸の事務所で忘年会が開催されました。

会員の廣岡さんのお店にケイタリングを依頼し、おいしい食事をいただきながら、クリスマスケーキを食べたり、ゲームをしたりなどして、和気あいあいと楽しいひと時を過ごすことができました。 1月14日(土)にも事務所で新年会を予定しています。皆さんで料理など一品ずつ持ち寄って開きたいと思いますので、ぜひご参加ください。



広告の

コーナー

持ち家があなたの老後を幸せにする(表紙がユニークで評判)

「リバース・モーゲージ」(中谷庄一著)

神戸新聞総合出版センターより 1月全国出版 定価 1,000円 紀伊国屋・ジュンク堂・旭屋他書店の店頭でご一覧下さい



H28年12月8日(木)14時から磯上邸にて「第 1 回うぐいすの森音楽会」が開かれました。総勢36名の鶯達が大集合! ゲストにばりとん亭千秋さん(写真)をお迎えし

て、いろんなジャンルの歌や楽器演奏にうっとり 笑顔と熱気に包まれた至福のひとときでした。 司会進行の荒木育夫さんは長年 NHK のアナウンサーの方の朗読教室で研鑚を積んで来られ、格調高くお声や間の取り方など素晴らしいものでした。 堤信也さんのご挨拶の中で「ホーホケキョ」と全員でのうぐいすの鳴き声から始まりました。 第1部のトップは毎月のうぐいすでご指導下さっている音大卒の美人先生幸田有賀里さんのピアノ演奏「トッカータ」

です。 続いて独唱中谷庄一さん「月の砂漠」、阪上修一さん「イザベル」、 木村都久子さん「マンマ」、佐藤邦彦さん「糸」、堤信也さん「ボルガの舟唄」、 ばりとん亭千秋さん「フニクリ フニクラ」・(登山電車の事なんですね)と続きました。

休憩懇親会(お茶とケーキ)をはさんで第2部はお琴演奏門岡武子さん「哀歌」、ピアノ演奏八木典子さん「ノクターン」、フルート演奏宮田武彦さん「亡き王女のためのパヴァーヌ」(伴奏宮野晶子さん)、そして合唱グループ名がスリーババーズと命名された(決して漢字には変換しないで下さい。筆者より)



<熱唱のばりとん亭千秋さん>

うぐいすの3人の殿村俊子さん、丸尾みち子さん、崖(きし) 和子さんの「諸人こぞりて」「サンタが町にやってきた」、再びばりとん亭千秋さんの登場で「カタリカタリ」でした。

最後に会場の皆様全員で「みかんの花咲く丘・青い山脈・上を向いて歩こう」を 大合唱してお開きになりました。 ばりとん亭千秋さんは、オペラ歌手でしかも関西テレビで「となりの人間国宝さん」に認定されておられ、上方落語風の語り口で解説しながら 会場を廻り笑いの渦に巻き込んで楽しませて下さいました。

昨年4月にうぐいすの会が発足し初めての音楽会、また 次回秘めた才能特技をほんの少し背中を押してもらって ご披露出来るといいですね。喉を鍛えてよーし、私も来年 は、とは言えないですが夢は持ちたいですね。

岡島貞雄様の著書「老いには夢を」のタイトルを思い出しました。 堤さん中谷さんスタッフの方々演奏して下さった皆さんご家族ご友人を誘ってご参加下さった皆様、本当に有難うございました。 またうぐいすの森でお会いしましょう!

<"うぐいす"コーナー>

1月の"歌のサロンうぐいす"

日時:1月26日(第4木曜日)14時半~16時半.

場所:東灘区民センター9階 音楽室

13時15分から幸田さんの丁寧なご指導で独唱練習ができます。 ふるってソロに挑戦を!

<1 月は以下の歌を予定しています>

一月一日 雪の降る町を 雪山賛歌 スキー 白い想い出 時には 母のない子のように 誰か故郷を想わざる アカシヤの雨がやむとき 津軽のふるさと 船頭小唄 リンゴ村から 東京ラプソディ 冬の夜 ペチカ たき火 もずが枯木で もしもピアノが弾けたなら 雪 楽しく、すぐ役に立つ

<ナルククッキング教室が始まります!>

初回開催日:平成29年2月11日(土)14時~場所:東灘区民センター8階の料理教室

(JR 住吉駅直結のうはらホールのある建物)

講師:水野秀治郎さん、4歳から厨房に立つほどの料理好きで、事あるごとに食事会を開き、たまたま参加された有名ホテルの料理長さんをも唸らせたほど。ファッションデザイナーでもあり、メイクアップアーチスト



でもある、料理研究家。 ナルク東神戸会員

参加費:1500円 (ドタキャンは実費をお願いします・・)

<講師から一言>

外食では好みの味に中々出会えませんよね そんな方々 に向けて簡単に自分好みの味にしながら色んなメニューに 応用でき、作り置きもできる・・・そんな事をテーマにしたクッ キング教室です。 初回は「簡単中華」です









参加お申し込みは、1 月 31 日までに お電話でお世話担当 堤 (090-3429-9345)へ または Fax でナルク東神戸事務所へ(078-766-8769)

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:新年会は各個人、

料理1~2品持ち寄り

映画サロン



日 時: 1月14日(土)12:00~

1月は12:00~映画・13:30~新年会

場所:ナルク東神戸事務所

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

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: 1月23日(月) 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

<写真クラブコーナー>

「白馬峰遠景」 八代光彦



ちょこっ歩



<源泉かけ流し天然温泉へのお誘い>

行 先:潮芦屋温泉 スパ水春

(行・帰 送迎バス)

日 時: H29年1月18日(水)集合場所下記

① JR芦屋駅改札口 11時40分

② 阪神芦屋駅改札口 11時40分

費 用:入浴料 (1,200円)

昼 食:レストランで

申し込み:畑野迄

<u>)</u>__

月

事務局便り

ナルク活動



時間

☆11 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	83	19	123
	事務所当番	57	7	時間
	講師	4	2	
	点数利用	21	3	
奉仕活動	福祉	188	26	200

新会員のご紹介

- ♥ 西山紀世子·清治様(東灘区)
- ♡ 西條由美様 (灘区)

☆ 会員数 H28 年 12 月末

区	世帯数	会員数	
東灘	52	76	
灘	10	15	
中央	15	22	
3 区以外	29	40	
合計	106	153	

編集後記 : 皆様には佳い御年をお迎えのこととお喜び申し上げます。今年もこの紙面が皆様から喜ばれ、楽しみにしていただける内容になりますように目指してまいりたいと思います。併せて本年の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。(梅サロン編集部一同)

12

12

お知らせ 第 10 回リレー随想は 2 月号に掲載いたします。悪しからずご了承ください。