

梅サロ

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114号

平成 29 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/>

発行人：松原 緋紗子

＜ナルクに入会して＞

西垣 恒子

私の会員歴も長く、最初入会させていただきました発端は22年前の阪神淡路大震災でした。被害を受け、仮設住宅に移り、その後、西神南にある被災者優先のシティーコートに移りました。



その頃にナルクとご縁をいただきました。ナルクの理念と申しますか、会員同士の助け合い、会員の皆さんの先々「ピンピン、コロリ」と人生が終われることを願われる考えに、なるほどと思いました。私共も震災の時、各地域からのボランティアの方の恩を受けましたので、この報いを少しなりとも返そうと、60歳の時に入会させていただきました。

自分も少しなりともお役に立てることがあればと、利用者の皆様と楽しく過ごさせていただくこともございました。現在82歳になりまして、何のお役にも立てていないように思います。しかし、同志の皆様のお心の優しさに甘えさせていただき、ナルクの一員として、最後にピンピン、コロリと行けますように、頑張ってまいりたいと願うものでございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

H29 年 3 月 ～ 29 年 4 月 行事のご案内

H29 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	2 日(木)	14 時～	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	4 日(土)	11 時～	ちょこっ歩 (梅見)	大阪城公園梅林
	11 日(土)	10 時～	第 25 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分～	第 11 回 映画サロン	
	16 日(木)	14 時～	お楽しみ会 (お茶席)	陽光苑(グループホーム)
	17 日(木)	13 時 30 分～	第2回 兵庫エリア会議	尼崎環境オープンカレッジ
	19・20 日	10 時～16 時	桜よりもひと足早い花見 (4 頁参照)	東洋ナッツ食品 kk 庭園
	23 日(木)	14 時～	第 22 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F 音楽室
	25 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
	26 日(日)	10 時 30 分～	比良八講 4 頁参照	近江舞子下車
	27 日(月)	13 時 30 分～	第 26 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
4 月	30 日(木)	14 時～	お楽しみ会 (うぐいすの皆さんの歌)	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	9 日(日)	10 時～	第 1 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分	第 12 回 映画サロン	
	22 日(土)	13 時～	第 2 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
	23 日(日)	14 時～	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎 (ケアハウス)
	27 日(木)	14 時～	第 23 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F 音楽室

＜留守宅やお墓を守るボランティア＞

会員の執行さんはいま、芦屋の自宅はそのままにしてグループホームでお世話になっておられますが、その留守宅や芦屋霊園にあるお墓のお掃除や手入れを会員のコヌツクさんが定期的にして下さっています。

これのように施設などに入られた方の留守宅を守るボランティアは、ナルクで信頼関係が深まった会員間でこそ出来るのですね。

堤 信也



＜ナルククッキング教室が開催されました＞

門岡 武子

2月11日(土)14時から、東灘区民センター 8階の料理教室で第一回ナルククッキング教室が開催され、鶯の会員も含む21名が参加しました。

このたびの先生は、男性の水野秀治郎さん、そして水野さんのお姉様も食材調達から調味料の小分けなどの準備までしてくださり、すっかりお世話になりました。

水野先生は小学校1年生の時から台所に立たれていた位、幼少のころから料理に関して興味があり、とてもおしゃかったそうです。

教室には先生用1台と生徒用6台の調理台があり、5つの台に4人ずつに分かれて席に着きましたが、初めてお出会いする方たちともすぐに打ち解け和気藹藹の雰囲気です。

今日の料理は5種類で、うち2種類は手作りソースを上からかけるオリジナル料理です。下ごしらえの最中は切ったり刻んだり合わせたり、水野先生が説明しながら次々と調理を進められるのを真似して、料理を仕上げて行きました。何とか出来上がり盛り付けると見事においしそうな3皿と冷やした黒胡麻ゼリーのデザート。

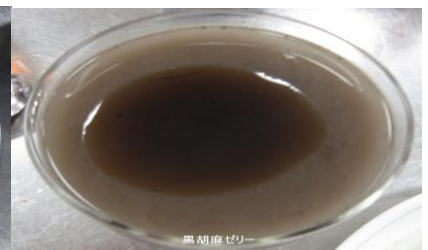
その場で食べきれないほどのボリュームに「タッパーを持ってくるんだった」と皆で大笑い。本当に楽しい一日でした。お世話してくださった方々に感謝申し上げます。有難うございました。



ジャージャー麺



エビチリソース



黒胡麻ゼリー

広告の
コーナー

スナック ひろをか
8

東灘区北青木3丁目17-8

電話078(411)7478

おばあさんが1人で細々と35年…年中無休のスナックです。セット料金2,500円で4～5品出ます。
勇気のある方、どうぞ。(廣岡)

* 広告のコーナーへのお問い合わせは、ナルク東神戸「梅サロン係」まで TEL・FAX 078-766-8769

昔、趣味のコーナーではいつも「切手収集・文通」と書いていた。切手については、近所のタバコ屋さんで、5枚、10枚と小学生の小遣いで買っていた。ず〜っと。後年、本格的な収集家の父から、ごっそり譲り受けた。父の大切なものを絶やせないプレッシャーで、パートの給料の多くをつぎ込み、今も細々継続している。



文通は中学の頃から、月刊誌の「文通コーナー」に掲載された人に手紙を書いて、多くの友が出来た。長く続いた人、数回で終わった人、出会った人と様々。その中の一人、ベルギーの1歳下の女性は今も続いている。私も彼女も英語が苦手。半分勘で読んでいたがよく続いていると思う。

物物交換が私たちの赤い糸を繋いでいたが、そのうち年に数回が、クリスマスだけとなっていった。それでもお互い切ることはない。阪神大震災の時は彼女の勤務先のパソコンメールから、「何か必要なものを言って下さい」と言われたが、その頃個人パソコンもなくそのままに。

彼女の夫の死、再婚、トラブル Etc. お互いの辛いことなど今ではメール交換が主になった。夫よりも長いお付き合いが海を飛び越えて今も続いている。命ある限り友でいたい。

次回は田所さんにバトンをお渡しします。

<映画サロンに参加して>

三柵明美



毎月楽しみにしている映画会が、2月12日あり、放映された題名は「名もなく、貧しく、美しく」でした。

主演が高峰秀子・小林桂樹と知ったとたんに、私は若かりし頃にタイムスリップしました。その時代は、障がい者に対して世間の人は冷たく、容赦ない罵声を浴びせていました。それが怖くて障がい者は、ほとんど家に閉じこもっていました。そんな時代に耳の聞こえない2人が強い絆で結ばれ、互いに相手を思いやりながら、必死で生きる姿に感動しました。その2人にやっと幸せが訪れようとした矢先に、事故で主人公が亡くなるという結末は、衝

撃的で啞然とし、言葉を失いました。

この物語は、ほとんど手話で(画面に解説付き)映画終了後、手話に詳しい田所さんから、みんなで簡単な言葉(手話表現など)を学びました。耳の不自由な方と会話が出来、コミュニケーションが取れば幸いです。有意義な1日を過ごす事が出来ました。有難う御座いました。

<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 中宮いくみ

2月10日(金)、サンライフ魚崎デイサービスにいつもにこにこ元気な森一夫さんが来て下さいました。利用者の皆様の笑顔と拍手の大きさに、今日の日を皆様とても楽しみにされていたのだと感じました。森さんの熱く面白いお話と挨拶に皆様、終始笑顔が途切れることなく、回想レクリエーションが始まります。終戦直後の曲からなつかしの歌謡曲、そしてミゼットのCMが流れた時には、皆「わぁー」と大きな声が上がりました。

回想レクリエーションは、認知症予防の効果も期待される心理療法と聞いていますが、回想法に関わることで利用者様は元より私たちスタッフも自分自身のこれまでの人生を振り返り、思い出として語っていくことの大切さを学びました。「今までを頑張ってくられた皆様は、日本の宝です」と話して下さった森さんの言葉に利用者様の中には涙を浮かべておられる方もいらっしゃいました。

ナルク東神戸の皆様のおかげで、心温まる楽しい時間を過ごすことができました。心より感謝申し上げます。

<写真クラブのコーナー>

路地の旧正月

田所克之

* お楽しみ会の記事とは関係ありません



桜よりもひと足早いお花見のお誘い

神戸の春を告げる桜の花に似た
アーモンドフェスティバル開催

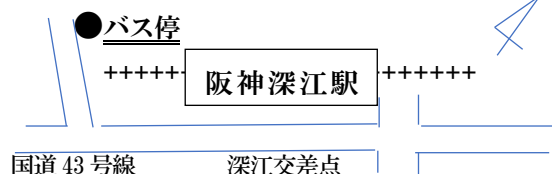
開催日：3月19日(日)・20日(月・祝)

開催時間：10:00~16:00

送迎場所：阪神深江駅西側

無料シャトルバス10分間隔

場所：東洋ナツ食品KK 世話人：畑野



<“うぐいす”コーナー>

3月の“歌のサロンうぐいす”は 23日(第4木曜日)

時間は 14 時から (今までより少し早めになります)

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(楽譜持参+500 円)

なお、3 月 30 日(木)PM に、サンライフ魚崎でのお楽しみ会で
鶯の皆さん 登壇して楽しく歌いましょう！(23 日に説明します)

<3月は以下の歌を予定しています>

さくらさくら 憧れの郵便馬車 いつでも夢を 影を慕いて 君恋し
君といつまでも 乾杯 霧の摩周湖 襟裳岬 朧月夜 月の砂漠
春の小川 春の唄 北国の春 花の街 四季の歌 故郷

<恒例の“比良八講”に参りましょ>

<湖国に春の訪れを告げる恒例の圧巻法要>

天台系の行者たちが法水を船上から琵琶湖にまき、浄水
祈禱を行い、近江舞子浜で巨大護摩を焚く壮大な行事。

*開催日時：3月26日(日) 11時~法要

*開催場所：近江舞子中浜水泳場

(ナルク東神戸 マイ湖クラブの目の前の浜)

JR芦屋9時発新快速で近江舞子下車すぐ

サンライフ魚崎 & 陽光苑

<お楽しみ会>

・皆さんと楽しいひとときを・

① 日 時： 3月2日(木) 14時~

場 所：サンライフ魚崎 デイサービス

内 容：お茶席

② 日 時： 3月16日(木) 14時~

場 所：芦屋・陽光苑(1Fロビー)

内 容：お茶席

③ 日 時： 3月30日(木) 14時~

場 所：サンライフ魚崎 デイサービス

内 容：うぐいすの皆様の歌

3月

同好会

映画サロン

日 時：3月11日(土) 13:30~

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



新会員のご紹

奈島 伴治様

神戸市中央区国香通 6-3-8

事務局 便り

☆1 月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)

☆ 会員数 H29 年 2 月末

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	46	14	114 時間
	事務所当番	64	6	
	講師	4	2	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	91	19	102 時間
	ナルク活動	11	11	

区	世帯数	会員数
東灘	52	76
灘	10	15
中央	16	23
3 区以外	29	40
合計	107	154

(編集後記) 障害の「害」の表記について

国の指針に沿い、兵庫県や神戸市でも法令や固有名詞を除いて、前後の文脈などから人や人の状態を表すときは、障害者→障がい者、障害福祉→障がい福祉などと表記しています。NALC 東神戸の本紙もそれに準じて表記しました。