



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117号
 平成 29 年 6 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

<健康寿命とフレイル>

松原 緋紗子

超高齢社会となった現在、健康寿命を延ばし、元気で長生きが高齢者の誰もの願いです。

フレイル(虚弱)とは、厚労省は「加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能など)が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態」と定義しています。

フレイルを経て要介護状態に陥る高齢者が多いことから、総合的なフレイル対策が2016年から実施されていて本格的な実施は2018年とのこと。

フレイルの予防には・栄養(タンパク質を十分とる、バランスの良い食事、歯科口腔ケア)・身体活動(運動、社会活動)・社会参加(ボランティア、閉じこもり防止など)の三つの柱が提示され、今後具体的な取り組みが行われます。

ナルクでの活動がますます必要となると思います。フレイルにならないで、元気で長生きしましょう。



29 年 6 月 ~ 29 年 7 月 行事のご案内

H29 年6月~7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
6月	8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
	10日(土)	10時~	第7回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分~	第14回映画サロン	
	11日(日)	11時~	ナルク東神戸第11回定時総会	平生記念館(甲南学園同窓会館)
	18日(日)	14時~	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎 ケアハウス
	22日(木)	14時~	第24回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室
	24日(土)	13時30分~	第8回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
26日(月)	11時~15時30分	サンライフ祭	サンライフ魚崎	
7月	9日(日)	10時~	第9回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分~	第15回映画サロン	
	22日(土)	10時~	第10回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		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(水)	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
27日(木)	14時~	第25回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室	

<4月23日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

4月23日(日)に「サンライフ魚崎 ケアハウス」にて、ナルク東神戸の森さんの「回想歌レクリエーション」を開催させていただきました。

森さんの明るく元気な挨拶から始まり、下を向いていた入居者様もぐっと顔を上げ、森さんの話に耳を傾けておられました。

今回の回想歌では、昭和20年代を代表する人気歌手、田畑義男や美空ひばりの名曲など昭和の人気歌謡曲を映像とともに流して下さいました。

1FのO様は、美空ひばりの「悲しき口笛」を聞いて、「懐かしい」と、涙を流し感動されていました。

また、おわら節では、2FのN様が笑顔で振り子を踊って下さり、いつもは見られない一面を見せて頂きました。

森さんの回想歌レクリエーションの締めくりに、「今平和で豊かな日本があるのは、皆様のお陰です。」という言葉があります。この言葉に、いつもは眠気に誘われウトウトされている入居者様も、しっかりと目を開き、森さんの言葉に耳を傾けておられます。言葉は言霊になって入居者様1人1人にしっかり届いているのだと感じられる場面でした。

昭和20年8月15日、その日を境に日本は大きく変わりました。戦後日本の繁栄は、日本人だけで310万人といわれる犠牲の上に築かれたものであることを私たちは絶対に忘れてはいけません。サンライフにいらっしゃる入居者様は、戦前と戦後の歴史を身をもって体験されてきた貴重な方々です。

戦後の平和な日本に生まれた私たち世代には、戦争体験に限らず、戦争中の生活や社会環境は、想像もつかない状況であります。その苦難を生き抜いて戦後の日本を支えてきた高齢者の方々に、敬意と感謝の意を示し日々ケアに努めていくことが、私たちが出来る数少ない恩返しであると思います。



<5月の映画サロン>

三野 民江



前回の映画サロンでは、お元気であった竹内さんが参加され、ワイン片手に当日の参加者に振る舞い酒があり、みんなで乾杯をした記憶がまだ新しく残っています。

今思えばそれはお別れの乾杯だったのかな？ 5月13日の映画サロンでは始まる前に、参加者全員で竹内さんのご冥福を祈り、黙とうから始まりました。

(昭和42年↓)

今回は「映画の缶詰：昭和40年から45年」でした。上映されたその時代(昭和41年↑)は私の中学・高校生時代だったので「こんな事があった」と懐かしく思い起こしていると、他の方も「あの事件覚えている」とか、それぞれの思いを口にされ、お茶とお菓子を頂きながら、話が弾んでいました。

久しぶりの参加でしたが、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。



<掃除ボランティア>

堤 信也



5月15日、山口さんと石本さんがお茶庭の掃除に来て下さいました。若い緑の葉が出てくる時期は、古い葉が雨あられの如く降ってくるのです、庭中落ち葉で埋まります。

翌日16日がお茶のお稽古日なので、お二人に庭掃除をお願いしたところ、快く引き受けて下さり、すっかり綺麗になりました。ナルクの助け合い、本当に有難いです。

広告の
コーナー

「ナルク エンディング・ノート」 編著：NALC 企画室

販売元：ニッポン・アクティブライフ・クラブ 定価1000円

NPO 法人ナルクが会員の要望に応じて作ったノートです。

残された家族への愛のメッセージとして 書き残しましょう。

* 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

＜20 日ミニ茶会席＞

堤様宅の趣のあるお茶室でのお茶会にご夫妻他7名で参加させていただきました。

奥様の美代子先生のご指導の元 お弟子さんのお点前で美味しい生菓子とお抹茶を頂き 久しぶりのお茶席で和やかな至福の時間を過ごす事が出来ました。

私は、高校時代茶道部に席を置き放課後の作法室での部活動は何よりの楽しみでした。クラスも部活も一緒だった友人とうぐいすで共に歌いお茶会にも一緒に参加して、時空を超えて心は青春！ 卒業して55年以上経ちすっかり忘れていましたが厚かましくもお点前の真似事をさせていただき体が所々覚えていてなつかしくて又お稽古に通いたくなりました。

戦国時代千利休が広めた茶の湯 武将たちも一服のお茶に素朴なお茶花に心の安らぎを求めたのでしょうか。堤様のお宅は代々茶道の先生で、門構えから裏庭まで日本建築の落ち着いた良さがたつぷりです。この度時代の流れで新しい近代建築に建て替えられる準備が整い、その中にお茶室も設計されており 現在のお茶室の建材など手作業で丁寧に取り外して利用されるそうでとても楽しみです。

この様なミニお茶会を企画して下さり、ほっこりとした充実感で帰路につきました。本当にありがとうございました。



＜本部総会の様子＞

八代 光彦

5月23日(火)、大阪産業創造会館で開催されたナルク本部の総会に中谷さんにご一緒して出席してきました。平成28年度事業報告では、会員数の動向、時間預託・奉仕活動の状況、エリア17推進、地域包括ケアについてなどの活動状況が報告された後、決算についての報告がなされ了承されました。

また、29年度事業計画については、「中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕活動、会員同士の助け合いの実現をめざし」との基本的考え方のもと、人口構造の変化を直視して組織の堅持と地域体制の強化が謳われ、総合事業への積極的な取り組みを通じて、ナルク活動のさらなる推進を図ることが再確認されました。

最後に、創立以来第一線でナルクを牽引されてきた高畑会長が本日をもってその役割を神野副会長に引き継がれることと、これまでの会長のご指導に感謝するとともに、今後も名誉会長としてさらなる高所からお元気にご指導をいただくよう参加者全員の拍手でお願いし、無事閉会しました。

第14回リレー随想 ＜私の第2の人生＞

畑野 芙美子

平成10年4月永年勤めた会社を(勤続43年)定年退職し、これから第2の人生、胸ふくらませて、希望に満ちていたその折、ボランティアのお話があり、ナルク神戸支部発足に向け準備委員から参画し、平成11年3月にナルク神戸が誕生しました。

自宅からボランティア活動には神戸は西から東と範囲も広く時間もかかり、困難でしたが、きめ細やかな地域に密着したボランティア活動するには、平成19年10月に本部の私案により、ナルク神戸から分離・独立し、128番目にナルク東神戸を立ち上げる事が出来ました。

念願の事務所も手作りで会員数も81名からスタート、今では151名多くの仲間と、ボランティア活動に日々楽しく送っています。

早いもので、祝10周年を迎える事が出来、約20年前入会した折は、私も若くピチピチしていましたが、今日では体と相談しながら、健康第一、皆様とご一緒に楽しく第2の人生を味わっています。

次回のリレー随想は45年来の友達、斉藤妙子さんにバトンを渡します。よろしくお願いたします。



＜写真クラブのコーナー＞
お名前は 梅崎美津江



＜うぐいすコーナー＞

6月のうぐいすは、22日(木) 14時～16時半
場所はいつもの東灘区民センター9階 音楽室
です。6月は、以下の曲を予定しています

てるてる坊主 しゃぼん玉 遠くへ行きたい
波浮の港 桜貝の唄 山小屋の灯
ヴォルガの舟歌 おお！スザンナ この道

先々月から2部合唱の練習も始まっています。
今までにお配りした「ともしび」と「四季の歌」の楽譜を次回もお忘れなく、ない方はお配りします。
＜お詫び＞5月のうぐいすの時、手違いで6月の歌詞を用意してしまい、それを歌って戴くことになってしまいました、次回は曲を選び直して用意いたします。



6月
同好会

映画サロン

日時：6月10日(土) 13:30～
場所：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＞

① 日時：6月 8日(木) 14時～
場所：サンライフ魚崎 デイビス
内容：うぐいすの皆さんの歌



② 日時：6月18日(日) 14時～
場所：サンライフ魚崎 ケアハウス
内容：お茶席



多数の応援参加をお待ちしています。

・ ・ 皆さんと楽しい ひとときを ・ ・

事務局 便り



＜新会員のご紹介＞

・黒田 正広・幸子様
東灘区北青木2-6-12-202

☆4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5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	58	15	117 時間
	事務所当番	61	8	
	点数利用	2	1	
奉仕活動	福祉	114	23	126 時間
	NALC活動	12	12	

区	世帯数	会員数
東灘	51	75
灘	10	15
中央	15	21
3区以外	28	39
計	104	150

(編集後記)：今年度は介護保険法の見直しが行われる年です。それに絡めて障害者総合支援法などの30の法律の見直しが一括で改正される模様で、6月の国会で「地域生活ケアシステム強化法案」として話し合われます。具体的には「高齢者、障がい者、児童、生活困窮者などの福祉を一括して市町村が主体で取り組む」というものです。A市でやってもB市ではなかったり、その内容に差があったりと、自治体力や財源によって制度や取り組みに違いができるということです。もしかしたら、私たちボランティア等の活躍の場が増えるかもしれません。