

ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 29 年 11 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 122 号

平成 29 年 11 月 10 日 発行

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：堤 信也

八代 光彦



<ナルクとの出会い>

平成 23 年夏、リタイアした高校時代の友人達と月例の麻雀を楽しんだ後に、毎日の過ごし方に話題が及びました。友人の一人から、ボランティアでパソコンを教えており、会社生活とは全く異なる場で何か人の手助けができる事をしたいとの思いから始めたとの話を聞きました。当時退職後の私自身は、好きな山歩きや旅行等、かつて憧れていたような日々束縛されず、自由気儘な生活を送っていました。

その一方で、すでに少々飽きて来ていた時期でもありました。又、家に居ても時に伴侶の冷ややかな？視線も気になるし、何よりも身体が鈍ってしまいそうだと感じ始めていました。そこで偶然NALCの存在を知った私は、早速インターネットで関連資料を取り寄せ、入会の手続きをしました。

以来6年、「自分の出来ることを」「自分の出来る範囲で」を基本に、デイサービスのお手伝いや会員のアパートの清掃などを中心に活動しています。奉仕活動に対する「報酬」は、何と言っても利用者様からの「ありがとう」のひとことと、笑顔です。更には、NALC活動で知り合えた仲間との交流です。

高畑元会長がNALC設立に挙げられている理念「奉仕活動・助け合い・自立」が自分の「生きがい」の一つとなるよう、今後も自分の微力を必要とされる方々の為に使わせていただけたらと思っています。

29 年 11 月 ～29 年 12 月 行事のご案内

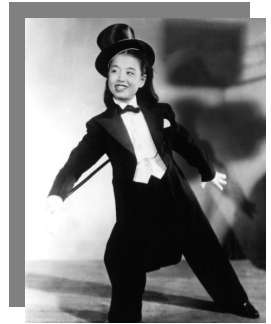
月	日	時間	内容	場所
11 月	5日(日)	15 時～	ちょこっ歩（菊花展）	相楽園
	9日(木)	14時～	お楽しみ会 歌(うぐいす)	サンライフ魚崎 デイサービス
	9日～10日	10 時～	第 13 回拠点リーダ養成講座	大阪産業創造館
	10日(金)	13:30～印刷	会報お手伝い 14 時 00 分～	ナルク東神戸事務所
	11日(土)	10時～	第17 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分	第19 回映画サロン	
	25日(土)	9時30分～	第18 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		12時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎 ケアハウス 4F
	27 日(月)	14 時～	お楽しみ会（お茶席）	サンライフ魚崎 デイサービス
30日(木)	14時～	第 27 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室	
12月	3日(日)	14時～	お楽しみ会（回想 レクリーション）	サンライフ魚崎 ケアハウス
	8日(金)	14時～	うぐいすの森音楽会	平生記念会館(甲南大学同窓館)
		13:30～印刷	会報お手伝い 14 時 00 分～	ナルク東神戸事務所
	9日(土)	10時～	第19 回運営委員会	
		13時30分	第 20 回映画サロン	
	17日(日)	14時～	お楽しみ会（手品）	サンライフ魚崎 ケアハウス
	23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～		年末ご苦労さん会		

<10月1日 ショートステイ 回想レク>

サンライフ魚崎ショートステイ職員 増田恭子

10月1日(日)『サンライフ魚崎』ショートステイと特養にて、ナルク東神戸・森さんの『回想歌レクリエーション』を実施させて頂きました。ふだんは反応が薄いショートステイのご利用者様や特養の入居者様が、時間が経つにつれてみるみる変化していきました。ただ座っていた皆様がだんだん拍手されたり、映像と一緒に歌ったり、笑い声があちこちで起こったり、そのうち合唱になっていったり…。会場の熱気が知らず知らずのうちにどんどん上がっていきました。

それはなぜか?…きっと参加された皆様の脳の奥深くに根付く若き日の思い出が歌や懐かしの映像で脳を大きく刺激されたからだと思います。ふだんは怒ってばかりの方が笑顔で美空ひばりの『王将』を歌ったり、いつも午後から不穏になってフロアを歩き回ってしまう男性のご利用者様が『ええぞ! ええぞ!』と力強く手を叩きながら炭坑節』を踊ってくれたり…横に見守りしている職員の方が皆様のあまりの変化にびっくりしてしまいました。時代が変わってしまっても昔親しんだ歌のメロディや歌詞は頭の中にきつと残っています。それを楽しませてくれる森さんの回想歌レクリエーションはご年配の入居者様には最強の頭の体操になるんだと思います。始まる前の皆様の顔が終わる頃には生き生きと笑顔になられていました。ナルク東神戸の皆様、本当に有難うございました。



<10月18日 デイサービスお楽しみ会>

サンライフ魚崎デイサービス職員 長谷川京子

10月18日(水)、ナルク様お楽しみ会にて「アンサンブルまどか」の皆様が白のブラウスに色とりどりのコサージュ、黒のロングスカートと衣装を合わせられ、華やかなステージを演出してくださいました。

そして、ピアノ伴奏にてまどか様8人のコーラスによるとも澄んだ歌声で、懐かしの歌や秋の歌を10曲。利用者様も自然と口ずさみ、手拍子を打ち、皆様笑顔にあふれていました。一曲ずつ丁寧な解説をしてくださったことで、今から歌う歌に心がこもり、まどか様がステージから降り、一緒に合唱された際には、盛り上がりも一入!

歌は、いくつ年を重ねてもどのような場所であっても、世界共通で楽しむことのできる素晴らしいものだとは再確認された一日になりました。アンサンブルまどかの皆様、楽しいステージを本当にありがとうございました。

ナルク東神戸様には、当施設における日ごろのご協力に加え、今回のような企画・準備等、ご尽力頂き、心より感謝申し上げます。次回のお越しが待ちどしいとお声が多数聞かれます。今後ともサンライフ魚崎をよろしくお願い申し上げます。



<尼崎市社会福祉功労者賞受賞>

森 一夫



尼崎市で5年以上のボランティア活動をしている人が対象で、社会福祉協議会 ボランティアセンターの推薦で受賞しました。ナルクや尼崎市内等での活動(回想レクリエーション、身体障害者スポーツ支援、子育てサポーター、認知症キャラバンメイト、そして出前 擬似体験グループ代表など)が理由だと思います。

私は47歳の時、予想外の若さでパナソニックを退職しました。母親の介護、姉の癌、支援が必要となりました。私も角膜の病が悪化し、視覚障害者手帳も頂き、業務のストレスから精神的な病(パニック障害)も発病してしまいました。今から思うと、自然の流れだったと思います。

(↑姉、母親、尼崎市長、私) 私には大正生まれの父親の苦労や言葉、松下幸之助さんの教えや考え方が心の支えになりました。あつという間の5年でしたが、生老病死を現実的に捉え、自分自身が出来ることを、家族や社会、未来を支える子どもたちに、僅かでも恩返しして行きたいと思えるようになりました。

これからも、先祖、両親、国家、社会に感謝して、マイペースで活動して行きたいと思います。堤さん、ナルク東神戸の皆様、サンライフ魚崎の方々のご縁に感謝しています。ありがとうございます。

広告の コーナー

資産家やプロアスリートの方への、国境を越えた資産継承対策・相続税対策・リタイア後の生活保障対策などを個人別に最適のプランを提案します。

税理士 高見 正彦 TEL 078-575-0281

神戸市兵庫区大開通2-1-10 「リバース・モーゲージ」の著者、中谷庄一推薦

<サンライフ魚崎 恒例の遠足に参加して>

(1)海から神戸を楽しむクルージング

(畑野 芙美子)

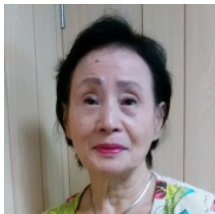
10月11日毎年恒例の遠足、皆様が楽しみにされていたクルージングで海から神戸を楽しむ、コースで6日間に分かれて行きました。

今日は初日、秋晴れの晴天に恵まれて、利用者様9名2台の車に分乗し中突堤中央ターミナルへ、神戸港を目の前に早速お食事を頂きご馳走で皆さん大満足、いよいよ神戸港一周遊覧船に乗船、景観であるポートタワー・造船所ではドック入りしている潜水艦や建造中の大型貨物船を見、人工島であるポートアイランド・ハーバーランドその奥には神戸空港迄遊覧、海も穏やかで、十分満喫され楽しいひと時でした。



(2)人と自然の博物館

(迫 昌子)



3年前にナルクに入会し、仕事をしていましたが卒業し、お手伝い出来るようになり、6月からボランティア活動に、仲間入りしました。今回初めて遠足に参加しました。

10月17日、三田市の「人と自然の博物館」へ皆さまとご一緒に雨の中いざ出発です。30分程すると山の中、トンネルを抜けるとなんと！雨が上がって薄日が差して来ました。

博物館に着き、紅葉を見ながら美味しい昼食でした。博物館の展示物のすごさに皆さん感心し・びっくり驚き・ひと時を過ごしました。帰りの車中は笑い声一杯の楽しい雰囲気の中、あっという間に帰着しました。私も久しぶりに子供の頃の遠足を思い出して楽しませて頂きました。

<スマホ、タブレットの学習会に参加して>

佐々木 真知子

10月21日の運営委員会終了後、事務所にて回想レクでお馴染みの森さんにスマホ・タブレットの初心者向けのお話しをして頂きました。(勉強会に先立ち、森さんが尼崎市福祉功労者表彰を受けられたとお聞きしましたので、花束を用意してささやかながらお祝いさせて頂きました)

この20年余の間に目まぐるしく変わってきた私達を取り巻く通信環境(携帯電話がガラケーからスマートフォン等々)について画面を見ながら説明していただき「スマホは自分の手にスーパーコンピューターを持って歩いているようなもの」という話に納得でした

「便利」というのはリスクも大きいということで、知らないうちにトラブルに巻き込まれることもある為、何もわからないままに便利な道具に振り回されないようにしていかなければと再確認。でも一方で文明の利器は大いに活用していきたいとも思いました。そんな時は、ナルクの仲間から各自どんな使い方をしているのか具体的な情報を得られるのも「転ばぬ先の杖」のひとつではないかと感じました。



< 第20回リレー随想 >

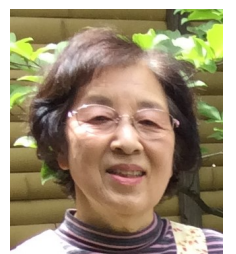
石本 多美

平成27年の夏にナルク東神戸の歌のボランティア「うぐいす」に入れて頂きました。月1回、東灘区民センター9Fの音楽室で練習をしています。

懐かしい歌や誰でも知っている楽しい歌など、ピアニストさんの伴奏で、みなさんと一緒に歌うのが何より楽しいひとときです。

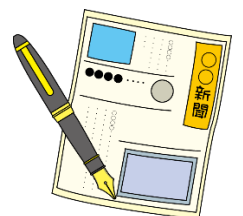
練習した歌を、後日介護施設「サンライフ魚崎」で皆さんに聞いて頂いています。利用者さんの中には、一緒に口ずさんでおられる方もいらっしゃいます。昔覚えた歌は忘れないものです。昔歌ったあの頃の情景がよみがえるのでしょう。若かった頃を思い出して、みんなで楽しく歌いましょう。

「サンライフ魚崎」の利用者さんと歌を通じて共に過ごせることは、私にとっても幸せなことです。歌以外にも、私に出来ることがあれば、お役に立ちたいと思っています。



10月の会報発送協力者

10月6日の「梅サロン」の発送は印刷に八代さん、山崎さん、発送作業は小原さん、山崎さん、畑野さんがお手伝いに来て下さいました。東神戸の事務所で発送作業をしています。ぜひ、ご都合の良い時間だけでもお手伝い頂けると嬉しいです。



計 報	いつも笑顔で、PRフライヤーのモデルにもなって下さった執行恒子さんが10月22日 96歳を目前に老衰で逝去されました	
--------	--	--

＜うぐいすコーナー＞

11月のうぐいすは、30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。11月は、以下の曲を予定しています

野菊 からたちの花 中国地方の子守歌 五木
の子守歌 竹田の子守唄 モーツァルトの子守歌
シューベルトの子守歌 ブ람スの子守歌 神田川
2部合唱の練習は「浜辺の歌」「野ばら」です。

11月9日にサンライフ魚崎のお楽しみ会でうぐいす
の出番があり、12月は8日に「うぐいすの森音楽会」
がありますので年末のうぐいすはありません。年明け
のうぐいすは1月26日(金)です、イレギュラーなの
で、くれぐれもお間違えの無いようお願いします



映画サロン



十一月
同好会

日 時：11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

次回は12月 9日(土) 13:30～
お楽しみに・・・

＜写真クラブのコーナー＞ 「幻の茸？」 田所克之



【ちょこっ歩 菊花展】

菊の香りもゆかしきこの頃、行きましょう

日 時：11月5日(日) 15時～

集合場所： 相楽園入口 入場無料

内 容：日没後 ライトアップあり



サンライフ魚崎 ＜お楽しみ会＞

① 日 時：11月9日(木) 14時～

場 所：サンライフ魚崎 デイサービス

内 容：(歌) うぐいす

② 日 時：11月27日(月) 14時～

場 所：サンライフ魚崎 デイサービス

内 容： お茶席

・・・皆さんと楽しい ひとときを・・・

事務局 便り

☆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	54	15	87 時間
	事務所当番	33	9	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	98	25	109 時間
	NALC活動	11	11	

11月



会員数

H29年10月末

区	世帯数	会員数
東灘	51	74
灘	11	16
中央	14	19
3区以外	26	36
計	102	145

編集後記：2ページ目の下段の広告コーナーですが、只今、掲載する広告の募集をしています。数行ほどの広告ですが、全国のアナウンサーや関係機関・団体の皆様へのアナウンスになります。お店や活動、会社のPRに是非、ご活用ください。

* 広告のコーナーへのお問い合わせはナルク東神戸「梅サロン広告担当(中谷)」まで TEL・FAX 078-766-8769