

**ナルクの理念**  
**自立・奉仕・助け合い・生きがい**

平成 30 年 1 月号 “ナルク” 付録

**ナルク東神戸・会報 第 124 号**

平成 30 年 1 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](mailto:nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp)

<http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

発行人：堤 信也



**＜明けましておめでとうございます。＞ナルク東神戸代表 堤 信也**

ナルク東神戸のみなさま、明けましておめでとうございます。ご機嫌よく新年をお迎えになられた事とお喜び申し上げます。昨年は、ナルク東神戸の諸活動をご支援くださり誠に有難うございました。

お陰様で、東神戸の機関紙「梅サロン」に毎月掲載して参りましたように、多くの方々が笑顔で感謝されるようなボランティア活動が沢山実行できました。映画サロンで懐かしい映画を、歌のサロンで楽しい歌を、お茶席で和の心を、デイサービスのお手伝いや助け合いの活動で心の通じ合いを・・・等々沢山喜んで戴くことができました。それらの諸活動を計画し準備し実行して下さった方々の献身的なご尽力に、改めて厚くお礼申し上げます。

そして今年も、そんな感謝と笑顔の場面がもっと多くなりますよう、活動を拡大したく思っておりますが、そのためには活動に参画して下さる会員をもっともっと増強致したく存じております。昨年印刷しました新しいチラシ「あなたの笑顔が嬉しくて」やこの機関紙「梅サロン」もご活用いただき、やり甲斐を実感できるナルクの活動に加わって下さる方に 1 人でも多く入会して戴けますよう、今年は一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

**30 年 1 月 ～ 30 年 2 月 行事のご案内**

**H30 年 1 月～2 月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方も誘い下さい。**

| 月          | 日        | 時間         | 内容               | 場所              |
|------------|----------|------------|------------------|-----------------|
| H30<br>1 月 | 9 日(火)   | 11 時～      | 本部仕事始め           | ナルク本部 6 階       |
|            | 13 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  | 第 21 回映画サロン      |                 |
|            | 19or26 日 | 14 時～      | カラー印刷会報 発送お手伝い   |                 |
|            | 26 日(金)  | 13 時 30 分～ | 第 28 回 歌のサロン鶯    | 東灘区民センター 9F 音楽室 |
|            | 27 日(土)  | 箕面駅 11 時   | ちょこっ歩 温泉 (6 頁参照) | 箕面スパガーデン 大江戸温泉  |
| 2 月        | 28 日(日)  | 13 時 30 分  | 第 21 回運営委員会      | ナルク東神戸事務所       |
|            | 9 日(金)   | 14 時～      | お楽しみ会(回想レク)      | サンライフ魚崎 デイサービス  |
|            |          | 14 時～      | 会報印刷・お手伝い        | ナルク東神戸事務所       |
|            | 10 日(土)  | 10 時～      | 第 22 回運営委員会      | ナルク東神戸事務所       |
|            |          | 13 時 30 分～ | 第 22 回映画サロン      |                 |
|            | 22 日[木]  | 13 時 30 分～ | 第 29 回 歌のサロン鶯    | 東灘区民センター 9F 音楽室 |
|            | 24 日(土)  | 10 時～      | 第 23 回運営委員会      | ナルク東神戸事務所       |
|            |          | 13 時～      | ちょこっ歩            | 検討中             |

## <ナルク本来の助け合い>

堤 信也



4年前叔母の家に設置したウッドデッキの腐食が進み、危ないのでアルミデッキに取り換えることにしました。ホームセンターで購入したのですが、かなりの重量があり、力持ちの会員高橋さんと水野さんをお願いした所、11月24日に来て下さいました。室内で組み立て、外に運び出して設置。大変でしたが、お二人は呼吸を合わせてぴつたりと設置して下さいました。こんな頼もしい会員もおられます。力のいるボランティアが必要な時はご相談下さい

## <ケアハウスお楽しみ会>

サンライフ魚崎ケアサービス職員 井上和久



12月3日(日)に「サンライフ魚崎 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。

森さんの元気な司会で回想歌レクリエーションが始まり、昔懐かしい歌では、美空ひばりの『お祭りマンボ』岡晴夫の『憧れのハワイ航路』など有名で楽しめる曲等を流され、入居者様も楽しそうに歌われたり、聴き入っておられました。

3階のI様は美空ひばりが出てくると、笑顔で拍手をされとても楽しそうな表情でご覧になられ、1階のB様は曲が流れると歌詞を口ずさみながら曲を思い出しておられる姿がとても印象的でした。最後の方で流れた『炭坑節』では、多くの入居者様が手拍子や声を出して歌われていました。皆様が帰りのエレベーターの中で、「何回見ても昔を思い出して良かった」「色々懐かしかったね。」等と話され、昔を思い出す事によりリラックスされた表情を浮かべておられ、とても良い回想レクリエーションになったのではないかと思います。

森さんの回想歌レクリエーションは、私が認知症のリハビリで回想法を調べていた際に「認知症の症状の進行を遅らせることが期待できるほか、蘇った思い出が楽しいものであるほど、心理的に安定する効果も見込める」と言う一文を体現させたレクでした。

戦後の厳しい時代から好景気の時代、現代を生き抜いて来られた入居者様は、つらい事苦しい事も経験されています。ですが、この森さんの回想歌レクリエーションを通して、楽しい事を少しでも思い出され記憶にとどめておいて頂く事が出来れば、今後の生活がより良い物になると思っています。又私たちも今回の回想歌レクリエーションを見せて頂く事で、入居者様の生きて来られた時代を知り、学ぶことが出来ました。



## < 清掃ボランティアグループ会議&慰労会 >



12月7日、元町で福西マンション掃除部隊のメンバー全員が集まり、今後の取り組みなどについて話し合いをもちました。年が明けてからの活動の意見交換・確認を行い、忌憚のない声が出されました。

その後、場所を八代副代表のおすすめのお店、広東料理の順徳に変えて(ナルク東神戸の事務局長と出納長も参加して)今年一年の労をねぎらってフルコースを

頂きました。本当においしかったです！ごちそうさまでした。皆様も一度、このお店に足をお運び下さい。

## 広告の コーナー

三宮で人気のスペイン料理とワイン店(下山手通2-4-14神戸永都ビル1番館2F)

阪急三宮駅西口下車 サンセット通り「がんこ寿司」角を北へ徒歩約3分

La Luna (ラ ルナ) 電話 078-391-8353 OPEN 17:00~27:00

オーナーシェフ吉野道夫 (NALC 東神戸元代表吉野弘夫さんの長男のお店)

\* 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



平成29年を締めくくる、第2回うぐいすの森音楽会が12月8日、平生記念会館（素敵な会場、甲南大学同窓会館）で開催されました。毎月第4木曜日、東灘区民センターで歌をさえずっているうぐいすのメンバーを中心に、他の森の小鳥たちも歌いに来て下さり56名の参加でした。プログラムの最初は、日頃歌の指導と伴奏をして下さる幸田先生のピアノ演奏。「今日の日に備えて練習したのよ」と「ピアノのために」の名演奏。素敵なお衣裳で弾かれる姿に憧れを抱きました。

続いて皆の心が一つになった雰囲気の中で独唱や合奏、合唱が続きました。うぐいす全員での合唱では、幸田先生が「笑顔で歌いましょう」と。休憩は、お茶とお菓子と歓談と。

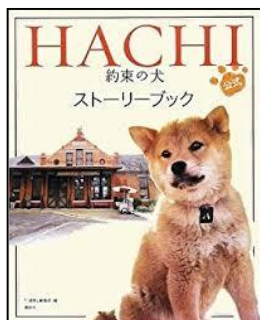
二部では楽器演奏や、プロのような方たちの発表が続き、最後に特別ゲスト但馬久美さんがご登壇、元宝塚のトップスターで「ベルサイユのばら」の初代アンドレ役を演じられた方です。「すみれの花の咲く頃」など懐かしい歌を聴かせて下さいました。さすがです。そして最後に全員でクリスマスソング2曲と「いつでも夢を」を歌って、楽しい2時間半はあっという間に過ぎ去り、心に残る本年の幕が下りました。来年もどうぞ宜しく。

追記：諸経費を差し引いたこの音楽会の剰余金は、財政状態の厳しいNALC 東神戸に、ささやかですが寄付しました。（中谷）



## < 12月9日映画サロン >

畑野 芙美子



この日の映画サロンは「HACHI 約束の犬」ハチ公物語”をハリウッドがリメイクし、日本人にはおなじみの忠犬ハチ公の物語をリチャード・ギアを主演ハリウッドで映画化され、日本では2009年公開されました。

寒い冬の夜、迷い犬になった秋田犬の子犬を保護、妻の反対を押し切りその子犬をあふれるような愛情を受けてすくすくと成長していく。一人と一匹の間に育まれた深い愛情と信頼は心が打たれ、最後の所で涙のすすり音が聞こえ周囲を見渡すと皆さんが泣いていました。来月はあなたもこの感動をわちあいましょう。

### 12月の会報発送協力者

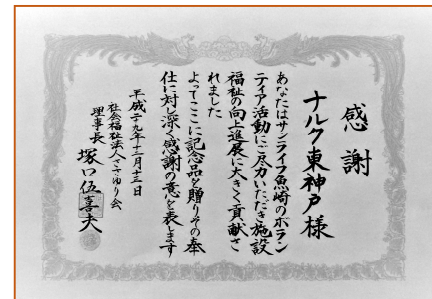
12月8日の「梅サロン」の発送は印刷に八代さん、山崎さん、発送作業は三野さん、佐々木さん、山崎さん、畑野さんがお手伝いに来て下さいました。会員の皆さんが空いた時間を使い、無理のない活動をして下さるおかげで梅サロンがお手元に届けられています。東神戸の事務所で発送作業をしています。ご都合の良い時間だけでもお手伝い頂けると、大変嬉しいです。2月は9日（金）に発送作業を行います。



12月8日（金）発送作業の風景 ↑

## <感謝状をいただきました>

12月13日(水)サンライフ魚崎のクリスマス会があり、八代副代表と畑野事務局長が出席いたしました。その席で、左の感謝状を拝受し、金一封を頂きました。サンライフ魚崎の皆様には、いつも私たちにボランティア活動の場を提供くださるだけでなく、いろいろと研鑽の機会を与えて頂いております。心よりお礼申し上げます。本当にありがとうございました。



## <年忘れご苦労さん会>

栗原 和枝



今年7月に入会し、12月23日のナルク東神戸の年忘れご苦労さん会に初参加しました。

事務所に入ったとたんクリスマスの飾りつけやサンタクロースに扮した八代さんや司会進行役の畑野さんの仮装にビックリ！事務所いっぱい18名もの会員の参加があり、和やかな温かい雰囲気の中のご苦労さん会が始まりました。又、テーブルの上には会員の廣岡さん手作りの美味しそうな料理が並んでいて早速ご馳走になりました。お料理は私たちの口に合うよう作られて廣岡さんの心遣いが感じられる品々でとても美味しく頂きました。

食後の余興も盛り沢山で先ず、福祉に関するクイズ(田所さん) 次に手品の披露(八代さん、木村さん)、そして着替え野球ケン、最後に参加者全員に当たるクリスマスプレゼントのあみだクジ、といろいろあり、皆さんと時間を忘れて楽しいご苦労さん会を過ごすことができました、少し会員の皆さんと親しくなれたかな？

これからも、会員の皆さんとご一緒に健康で楽しくボランティア活動をしなが、色々な企画にも参加出来ることを楽しみにしています、運営委員会の皆様宜しくお願いいたします。

西山 紀世子



暮れも押し寄せました23日ご苦労さん会に参加しました。早いめに着いたのにも関わらず、玄関は、足の踏み場も無いくらい、靴であふれクリスマスムード一杯の部屋では、迫力ある怪しげな変装された畑野さん、サンタクロース姿の八代さん達が迎えて下さいました。早速ビールで乾杯し、すでに準備して下さっていたおでん・お稲荷・鳥の空揚げ・サラダ等盛り沢山のご馳走を頂きました。田所さんから人にやさしい色んな種類のシンボルマークの説明がありましたが、知らないマークが多いのに驚きました。中谷さん、西垣さんが各々紙でできた洋服を、重ねて来て、ジャンケンで負けた人が、1枚ずつ脱いでいくというゲームに、みんな爆笑につぐ爆笑でとても盛り上がりました。他にも川柳や手品、手作りのおもちゃ等皆さんの芸達者さんには感心しました。

最後は、プレゼント交換でお開きになりました。お世話下さった方々が心をこめて一緒に懸命して下さるのが、ひひしと伝わってきて、温かい気持ちになりました。「この世を楽しんだ人は、あの世でも・・・」と堤さんがおっしゃていましたが、ナルクの方々は、まさにそれを実行されている様に思います。後片づけ等お世話をして下さった方々有難うございました。

↓ 廣岡さんのおいしい料理



↓ 八代副代表のマジック



↓ 木村さんの手品



\* 廣岡さんからはナルク東神戸の運営費にと 5,000 円のご寄付もいただきました。いつもありがとうございます。

↓ うまい料理、素敵な世間話、大きな笑い、素晴らしい笑顔、大切な仲間…宴もたけなわ↓



↓ 田所さんの景品付き「福祉マークのクイズ」

↓ こんな問題です



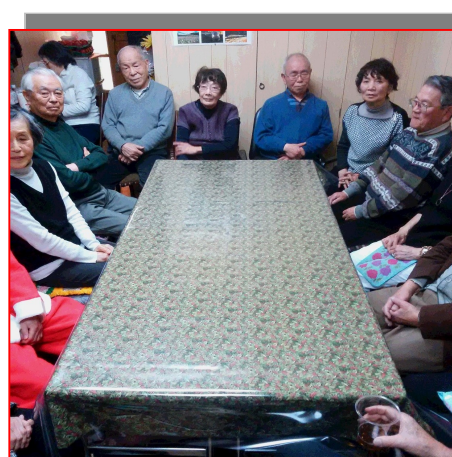
↓ 大いに盛り上がった「バーチャル野球拳」ゲーム (^◇^)

↓ 豪華なプレゼントが当たったあみだくじ



↓ 2回目の乾杯風景

料理が片付いた後の机↓



↑ このテーブルクロスは栗原さんのお手製

## く 写真クラブのコーナー く

### THE 注連縄

田所克之



## くうぐいすコーナーく

あけましてホーホケキョ！今年もどうぞよろしく！  
昨年 12 月の「うぐいすの森音楽会」はお陰様で和気藹藹で終わりました、ご支援ご協力誠に有難うございました。1 月のうぐいすは、26 日(金曜日) 13 時半～15 時半 と変則です。場所は東灘区民センター9階音楽室と変わりません、ご注意を。

なお恐縮ながら、事務費などの補填のため参加費を 400 円とさせて戴きたく、ご了承下さる様お願い致します。

く1月は以下の歌を予定していますく

一月一日、雪、スキー、夜明けのうた、北帰行、ゴンドラの唄、雪の降る街を、トロイカ、アニーローリー、幸せ運べるように、この広い野原いっぱい、神田川



## ち ょ こ っ 歩

新しい年を迎え皆さんと温泉でもつかり  
親睦を深めましょう。

日 時：平成 30 年 1 月 27 日 (土) 11 時  
場 所：箕面スパーガーデン、大江戸温泉  
集合場所：阪急十三 (乗り換え) 石橋へ  
石橋から箕面駅 改札口出た所  
入館料：1,980+75 (別途)  
内 容：温泉・大衆演劇・歌謡ショー・  
お楽しみ盛り沢山

## 映画サロン



1 月  
同好会

日 時：H30 年 1 月 13 日 (土)  
13：30～  
場 所：ハク東神戸事務所  
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 H30 年 2 月 10 日 (土) 13：30～

## くお楽しみ会く

1 月はお休み  
2 月 9 日 (金) 回想レク デイザ・ビス

## 事 務 局 便 り

☆11 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 12 月

| 項目     | 活動内容   | 活動時間 | 人数 | 合計        |
|--------|--------|------|----|-----------|
| 時間預託活動 | 提供活動   | 88   | 17 | 140<br>時間 |
|        | 事務所当番  | 52   | 9  |           |
|        | 点数利用   | -    | -  |           |
| 奉仕活動   | 福祉     | 124  | 33 | 137<br>時間 |
|        | NALC活動 | 13   | 13 |           |

| 区     | 世帯数 | 会員数 |
|-------|-----|-----|
| 東灘    | 51  | 74  |
| 灘     | 11  | 16  |
| 中央    | 14  | 19  |
| 3 区以外 | 25  | 35  |
| 計     | 101 | 144 |

