



ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 30 年 2 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 125 号

平成 30 年 2 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

< ナルクの仕事 >

佐々木真知子

私がナルクに入会して北海道の母の遠距離介護を助けていただき、何かお返しをと考えていた時に、神戸拠点から分離分割して東神戸がスタートしました。会計とホームページの担当をしております。どちらも未経験なものですから、最初は四苦八苦していましたが、今はなんとか毎月の作業をしています。



会計は本部とネットで繋がっている為、毎月の入力さえ間違いなく処理していれば決算の時に慌てなくて済むのですが、やはり毎回ミスが見つかり焦っています。

ホームページは前任者の伊東さんが亡くなられた為、3 年ほど開店休業状態が続いていましたが、会員の福田さんが新しいたたき台を作成してくださり、再スタートができました。

ナルクに縁が無ければネット会計やホームページに関わることは無かったと思うと、人との出会いや未知の世界に携わることで、拙いながらも何かのお役に立てている喜びを感じています。

そこで皆さんにお願いです。一緒に担当してくださる人を募集しています。何も知らなかった私でもできる内容ですので、お気軽に声をかけてください。よろしくお願い致します。

30 年 2 月 ～ 30 年 3 月 行事のご案内

H30 年 2 月～H30 年 3 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
2 月	8 日(木)	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(金)	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
	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)	14 時～	第 29 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F 音楽室
	24 日(土)	9 時 30 分～	第 23 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時～	ちょこっ歩 冬の味覚市 (4 頁参照)	明石公園
3 月	1 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
	9 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
	10 日(土)	10 時～	第 24 回 運営委員会	
		13 時 30 分～	第23回 映画サロン	
	22 日(木)	14 時～	第 30 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F 音楽室
	24 日(土)	14 時～	第 25 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
	29 日(木)	14 時～	お楽しみ会 (うぐいす)	サンライフ魚崎 デイサービス
	31 日(土)	12 時 30 分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎 ケアハウス 4 階

吉野 弘夫 様

吉野 絹代

日本列島にも寒波到来で六甲おろしが肌をさす今日この頃です。貴方を見送ってから早や4年、如何お過ごしでしょうか？ 第2回目のお手紙です。

私はついに後期高齢者の仲間入り、ナルクの皆様や友人家族に支えられて、色々ありつつも元気に暮らしています。ご安心くださいネ。中でも歌のサロン「うぐいす」で歌うことは、心身の健康の大きな原動力となっています。キュートなピアノの先生のご指導で 地域の方々も一緒にアットホームで楽しく何もかも忘れて集中して歌っています。

「うぐいす」のモットーは「笑顔」良い姿勢で目も鼻も口も大きく開けて元気に歌いましょう！との先生のご指導に自然に笑顔になり帰宅後も余韻で体が軽く感じます。

かつて 幼い頃母と一緒に、ある時はお留守番をしながらラジオにあわせて、ちょっと大人になった気分で「美空ひばり」の真似 田舎の小学校で独唱、合唱部での練習など走馬灯のように思い出されます。

いつの間にか人生の最終章を迎え 不安いっぱいの一人暮らしですが これから何を？・・・と考えた時やっぱ「歌」でした。下手でもそれなりに目標を持ってトライしたいと思っています。

昨年は一人参加のバス旅行や日帰りプチ旅行も何回か行きました。貴方と結婚して5年間暮らした大阪府吹田市岸边をも尋ねました。50年の年月で再開発など大きく様変わりしていましたが 懐かしさでいっぱいでした。家は既にありませんでしたが ここで2人の娘が生まれ 感謝で思わず手を合わせました。



スマホデビューもしました。娘や孫に教えて貰いながら だいが使いこなせるようになり 人並みに迷惑メールも経験しアドレスを変えたりもしました。フェイスブック、ライン、ユーチューブ、インスタグラム、人と繋がっているのはうれしい楽しいです。

先日「うぐいす」で 先輩に「いつやるの？ 今でしょ！」と背中を押してもらいました。今年も1年の楽しい報告がいっぱい出来ますようアクティブに生活して行きます。

お見守りください。又、お便りしまーす。

♡ See you Again

2018年1月



＜映画サロン 1月は「街の灯」を見ました＞

・・・参加された皆さんの中から、何人かに感想をいただきました。

- ・1931年の映画でしたが、全然古さを感じず、笑い、心が温くなるストーリーでした。
- ・古い映画でしたが、大いに笑い、しみりし、感動したとても素晴らしいひと時でした。
- ・チャップリンの優しさが随所に表現されており、大笑いの中に、哀しみも伝わってくる作品でした。古今東西に通じるコメディで、最後はハッピーエンドでした。
- ・白黒映画で字幕付きでしたが、時代を経た今でも通じる名画でした。登場人物の身振り手振りだけでも内容が分かり、ほほえましくなったり、涙をしたり、感動しました。
- ・無声映画で音楽だけでしたが、はかなく悲しい、でも最後はホッとする、愛を感じた内容でした。
- ・とにかくみんなでよく笑いました！ 今日は、家から出てきて良かったです。

広告の コーナー

大切な財産管理、財産分けのお悩みは、高齢者問題・相続問題の専門弁護士にご相談ください。後見・遺言など、一人ひとりに最適な対策をご提案します。

エートス法律事務所 (電話)06-6365-1728

大阪市北区西天満3-14-16 西天満パークビル3号館7階(大阪弁護士会所属)

<1月9日 本部仕事始め>

八代 光彦

1月9日、NALC 本部において新年会が開催されました。東神戸拠点からは堤代表と畑野事務局長、そして副代表の八代が参加しました。



神野会長を始め、総勢50名ほどが集い、本部の会議室は満員の盛況で、神野会長から「高齢化社会に突入したわが国では、今後、元気な高齢者が社会の活力を生み出す必要があり、ナルク存在価値が高まっている。会員のますますの活躍を期待している」との年頭挨拶が述べられました。

その後、立食パーティーに移り、知り合いの会員同士、初対面の会員同士の和気あいの歓談となり、最後にいつものように一本手拍子で幕を閉じました。

<NALC 芦屋の新年会に参加して>

中谷 庄一



1月22日、ナルク芦屋の新年会がホテル竹園で、約60人が参加して、盛大に開催され、堤代表と2人で参加した。さすが財政面で安定している芦屋拠点であるだけに、立派なホールでの宴であった。

さらに驚いたことに堤さんと私は来賓としてメインテーブルに指定され、守上三奈子代表の開会挨拶の後、スピーチの大役まで指名された。東神戸のPRも兼ねた挨拶を大過なく終え、宴会に入ったが、これまた驚いたことにギター、尺八、マンドーラによる演奏や、玄人はだしのマジックショー、芦屋市議会議員の本場を思わせる安来節「どじょうすくい」、歌や詩吟あり、終盤は10人近くの方々による華やかな「南京玉すだれ」の演技があった。会員作成の川柳の披露、さわり織の案内など、ナルク芦屋の人材の豊富さに感心した。

今後は、近隣の良さを武器に、学び、協力し合い、ナルクの更なる知名度のアップと、社会貢献に努力したいと、「確認」しあえた新年会でした。

<1月27日のちょこっ歩>

田所 克之

久々に箕面温泉に行ってきました。現地に近づくにつれ、車窓からは残雪を抱えた街並みが広がり、なんだかちょっとした旅をしているような気分になりました。

駅を降りてから箕面温泉スパーガーデンに着くまでの短い道中では、紅葉のてんぷらを実演販売しているお土産物屋さんや雪だるまのお迎えがあり、寒さを忘れて思わず童心に帰り、写真まで撮ってしまいました。

今回の企画のメインの御湯は、アルカリ性で、少しぬめりがありましたが、美人の湯と呼ばれる泉質で、本当によく温まりました。湯浴びのあとはいよいよ昼食です(気が付けば、デザートまで口にしていました)。おいしいものを堪能し、日常生活から脱却できた1日でした。



1月の会報発送協力者



1月20日の発送は、印刷関係で八代さん、発送作業は栗原さん、佐々木さん、畑野さん、三桝さんがお手伝いに来て下さいました。皆さんも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。

＜写真クラブのコーナー＞

「正月の雪」

佐々木 真知子



＜うぐいすコーナー＞

1月のうぐいすは、金曜日で変則であったにもかかわらず満席に近いご参加で皆様の熱意を感じました。
2月は22日(木)13時半～15時半、場所は東灘区民センター9階 音楽室と変わりません。

＜2月は以下の歌を予定しています＞

かあさんの歌 通リゃんせ しかられて 早春賦
まちぼうけ 青い目の人形 川は流れる ペチカ
花は咲く この広い野原いっぱい(2部合唱の
楽譜お忘れなく)

3月29日のサンライフ魚崎でのお楽しみ会で
2部合唱のご披露が出来るよう頑張りましょう



映画サロン



2月
同好会

日時：2月10日(土) 13:30～
場所：カク東神戸事務所
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3月10日(土)13:30～
お楽しみに・・・



事務局便り

ちょこ歩

明石公園で兵庫県内外各地から、代表的味覚を集めた冬の食のイベントが開催されます。冬の味覚を食べて体の中から温まりましょう。

日時：2月24日(土)13時～
集合場所：JR明石駅改口

内容：兵庫県内各地から、カニ、カキ、フグ、
明石焼き、冬のグルメが集まります。



＜お楽しみ会＞

日時：2月9日(金) 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)
・・・皆さまと楽しいひと時を・・・

☆29年12月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)

☆会員数 H30年1月末現在

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	70	14	112 時間
	事務所当番	42	11	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	94	27	106 時間
	NALC活動	12	12	

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

【編集後記】 巷ではインフルエンザが大変はやっておりますが、皆様お変わりございませんでしょうか。体調など崩されませんように、くれぐれもご自愛ください。

先月号は正月特番としてカラー印刷の6ページ編集でお届けいたしましたが無何でしたか？これからも、皆様のお声を反映して、見やすく、読みやすい紙面を目指します。どしどし、ご意見や感想をお送りください。