

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 127 号
 平成 30 年 4 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

< 日本国が減ぶ >

中谷 庄一



総務省の国勢調査発表によると、2015年から日本の人口は減少に転じた。65歳以上の割合は26.7%で、世界の主要国でも最も高い割合となっている。50年後の日本の人口は、現在の12,558万人が8,808万人になると予想している。出生率が1.44、出生数が年間初の100万人割れ、人口維持に必要とされている2.07に遠く及ばない。もう一つの原因として婚姻数の減少がある、4年連続戦後最少を更新している。過去の歴史で、人口が減って栄えた国はない。あの栄華を極めたローマ帝国の滅亡も、全てではないが、人口減が大きな原因だと言われている。このような現状を見る時、NALCの役割の一つとして、人口減に注目すべきではないだろうか、「高齢者支援」も重要なテーマであるが、国の将来を担う若者たちを支援することも必要である。その一つに育児支援・託児支援など保育士不足に育児経験豊富なNALCのメンバーの支援は心強い。もう一つは婚姻数増加のための、「仲人役」による「縁結び支援」である。ひと昔前の日本では、結婚は「見合結婚」がほとんどであった。両家の事情・当事者をよく知った仲人が 上手に縁結びをしてくれた、「見合結婚」の方が「恋愛結婚」より離婚率は低いとも言われている。人生経験の深い、人を見る目の高いNALCの会員の紹介だと安心して親も本人も結婚できるのではないのでしょうか？ 日本国が減ばないため、少子化をもっと心配しよう。

30 年 4 月 ~ 30 年 5 行事のご案内

4 月	3日(火)	10 時 30 分	ちょこっ歩 松下幸之助100周年	パナソニックミュージアム記念館
	6 日(金)	13 時~印刷	会報お手伝い 14 時 00 分~	ナルク東神戸事務所
	7 日(土)	10 時~	第 1 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13 時 30 分~	第 1 回 映画サロン	
	21 日(土)	10 時~	第 2 回 運営委員会	サンライフ魚崎 ケアハウス 4 階
		13 時 30 分~	第 2 回 同好会 「健康教室」	
22 日(日)	14 時~	お楽しみ会 (回想レク)	サンライフ魚崎 ケアハウス 4 階	
27 日(金)	13 時 30 分~	第 31 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室	
5 月	8日(火)	14 時~	お楽しみ会(お茶席)	陽光苑 (グループホーム)
	11(金)	13 時~印刷	会報お手伝い 14 時 00 分~	ナルク東神戸事務所
	12日(土)	10 時~	第 3 回 運営委員会	
		13 時 30 分~	第 2 回 映画サロン	
	20 日(日)	(予定)	ちょこっ歩	イオンモール神戸南
	21 日(月)	14 時~	お楽しみ会(アンサンブルまどか)	サンライフ魚崎 デイサービス
	24 日(木)	13 時 30 分~	第 32 回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室
	26日(土)	9 時 30 分~	第 4 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
13 時 30 分~		第 3 回 「健康教室」	サンライフ魚崎 ケアハウス 4 階	
30 日(水)	13 時 30 分~	本部定期総会	エル大阪	

<3月1日 お楽しみ会>

デイサービス 服部 真衣

ナルクお楽しみ会でお茶席を開いていただきました。デイサービスの利用者様も、朝からお点前のお抹茶を頂けることを楽しみにされ、お茶席の準備の間も、まだかまだかと目を輝かせて待ってられました。お琴の BGM が流れる中、大井先生のお社中のお手前を見させて頂き、普段のデイサービスとはまったく違った和の雰囲気を楽しむことができました。

先生に点てて頂いたお茶はなめらかで利用者様も特別おいしいと召し上がってられました。中にはご自分でお茶を点てられた利用者様もおられ、お茶を点てたのは初めてと、大変楽しそうでした。とても素敵な会を開いてくださり、ありがとうございました。



<映画サロン “ロング・ロングバケーション” >

3月10日(土)の映画サロンは、16名の皆様の参加がありました。何人かの方に感想を伺いました。

- ・長年連れ添った映画のような夫婦は少ないかも知れませんが、夫婦とはこうあるべきと教えられた作品でした。若い世代のご夫婦に是非とも見ていただきたい作品でした。
- ・認知症の夫を残して、末期がんの自分は先に死ねない。旅をする中で出した「二人で最期を迎える」という選択はお互いの絆の深さを示しているように思いました。(^^)
- ・自分はもうひとり身なので、こんな理想の夫婦にはなれないけれど、もっと優しくしておけばよかったと思った。
- ・連れ合いに先立たれてふさぎ込んでいるとき、立ち直れるきっかけを作ってくれたのは、天国から見ていたその連れ合いだったのでは、と感じたことがあった。この映画を見てそれを思い出した。



< 雛 飾 り >

梅崎 美津江



堤さん、2月25日の今日、やっと台座も出来上がりお内裏さま、お雛様を飾る事が出来ました。飾るや否や寮生が其々のスマホに何度も縦から横からと、撮影して居ました。「わぁ、こんな立派なお雛さん、見た事ないわ！」と、喜んで居ました。

私も60年余りの間初めて飾りました。スマホやパンフレット等を見て持ち物を合わせ、不安ながらも部屋で組み立て、台車に乗せ寮生が集うサロンに。思い通りにお内裏様、お雛様が並びました。

これから看護師、理学療法、作業療法士を目指す彼女達に夢を抱かせる顔立ちに魅せられました。

大事にされていた物を本当にありがとうございました。きっと来年の3月3日には又、新入寮生を喜ばせて居る事でしょう！

広告のコーナー

本格的！こだわりの優しい唐揚げ・自家製とろとろチャーシューのお店です。
各線新長田駅から徒歩8分(散歩に☆)・国道2号線からすぐ！のところにあります。

☆☆ やみつき間違いなし！ぜひ一度お越しください ☆☆

お弁当・オードブル
OK

ナルク

お持ち帰り OK

〒653-0038 神戸市長田区若松町 10-1-10 TEL 090-2356-9633

* 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



<3月11日 お楽しみ会・手品>

3月11日(日)に「サンライフ魚崎 ケアハウス」にて、ナルク東神戸様と甲南大学生のボランティア「甲南奇術会」の皆様による「手品ボランティア」を開催させていただきました。

最初にナルク東神戸の堤様より、始まりの挨拶と甲南奇術会の皆様の紹介をして頂き手品ボランティアが始まりました。2つのテーブルに分かれトランプを使った手品をはじめいろいろ披露して頂き、入居者様や職員は驚きの連続でした。入居者様が選んだトランプを束の中に戻してもピッタリと当てしまったり、いつの間にかトランプの裏の色が赤から青に変わっていたりと、入居者様も分かりやすく楽しめる手品となっていました。一つの手品が終わるごとに「お～！」と感心の声が上がリ普段は見ることが出来ない手品を、目の前で自分自身も参加する形で見る事が出来たのはとても良い刺激になったように思います。手品が終わった際には、3FのY様は「面白かったです。又来て欲しいです。」と仰られ、1FのI様も「どうやってたんやろうな～」と、とても楽しまれた様子でした。

マジックセラピーについて調べてみますと、「感動により脳内ホルモンが分泌されリラックス効果を生む、細胞を活性化して免疫力を高める、血液循環を高めるのでハビリティ効果も更によくなって来る」と多くの効果がある事が分かりました。今回の手品ボランティアを見習い、私達職員も入居者様が楽しむ事が出来、入居者様に効果のあるレクリエーションを提供出来るよう努力していきたいと思えます。今回が初めての手品ボランティアでしたが、多くの入居者様が楽しい時間を過ごす事ができました。本当にありがとうございました。

ケアハウス 井上和久



<第1回健康教室に参加して>

三野 民江

3月17日(土)13時30分からサンライフ魚崎ケアハウスで、1回目の健康教室が石見先生他9名の参加者で行われた。

若い時から猫背の私は、歳と共に丸くなる背が気になっていた事と体力の低下を日々実感している事もあり、体力アップを目標に参加しました。「体をほぐしましょう！」の先生の声で、うつ伏せから運動が始まり、ぎこちない私達の動きに思わず、先生の溜息が…。日常生活も頭から足まで一直線になるように立ち歩く、又、椅子に座っても背すじをまっすぐに座る事で足や腰の負担が軽減するそうです。

最後にしたのが、手足頭の末梢をマッサージする事でリンパの血液の流れが良くなり健康な体を保つ事が出来、これを湯船に入りながらするとより効果が上がるそうです。元気に過ごすために、次回4月21日(土)先生のご指導を楽しみに宜しく願います。



<第24回リレー随想 “和”の精神を代表する茶道を人々に> 大井 和子

弟の堤信也に誘われてナルク東神戸に入れて頂いて十年余となります。なかなか時間に余裕がなくて通常のボランティアのお手伝いは出来ませんが、サンライフ魚崎や芦屋の陽光苑で年2～3回お茶席を持たせて頂き、お抹茶の盆略点前でご利用者の方々に呈茶させて頂いております。点出しや裏方のお仕事は畑野さんをはじめナルクの方々数名がご協力下さり有難いです。

当日は野点大傘を広げて雰囲気を出し茶花も活けて、私共の社中2～3名がお点前をご披露致します。利用者様の中には「若い日にお稽古しました…」と言われる方、「一寸お茶を点てみよう…」と元気を出して下さる方もあって、嬉しいリアクションです。和して楽しんで下さっている間に短いおやつの時間はすぐ終わってしまいます。

私事でございますが、母方の祖母や母は永年裏千家茶道の先生をしていましたので、何となく手伝ううちに教える立場になり、そして裏千家で次々と責任のある役を頂きましたが、これからはお役の数を減らして、年相応の身軽になりたいと心がけております。50年続けた甲南大学の茶道教室も次の先生を養成し、“和”の精神を代表する茶道を、次世代の人々に伝えたいと願っております。でも今年1年はまだする事に追われる日々が続くそうで、老後を楽しむのはいつになりますか…。次回は高橋敬介様にバトンを渡します。よろしく願います。



3月の会報発送協力者



3月9日の「梅サロンの印刷は八代さん、10日の発送作業は堤さん、八代さん、畑野さん、佐々木さん、木村さん、中谷さん、田所さんがお手伝いに来てくださいました。印刷日は梅サロンに記載していますので、皆さんも一度事務所へお立ち寄り下さい。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 ＞

「天を衝く」
木村都久子氏



＜うぐいすコーナー＞

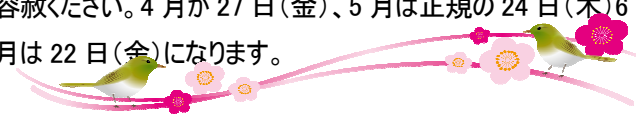
先月のうぐいすには芦屋拠点の守上代表、植田事務局長ほか2名がお越し下さり、楽しい交流ができました。また29日のサンライフ魚崎でのお楽しみ会では2部合唱のご披露が出来、皆さん頑張りました。

4月は27日(金)13時半～15時半です、3月の梅サロン予定表から変わっていますので、ご容赦ください。場所は東灘区民センター9階音楽室と変わりません。

＜4月は以下の歌を予定しています＞

朝はどこから、茶摘み、花、みかんの花咲く丘牧場の朝、森の水車、古城、夜明けのうた、それと2重唱は、朧月夜、バラが咲いたです。新しい楽譜を用意します。

追記：会場予約の都合で、開催日が不規則になります、ご容赦ください。4月が27日(金)、5月は正規の24日(木)6月は22日(金)になります。



第2回 同好会(健康教室)

日 時：4月21日(土) 13:30～15:00(90分) 場 所：サンライフ魚崎 ケアハウス4階
講 師：石見 哲子さま 参加費：800円 持参するもの：床に敷くもの等・軽装
…皆さまのご参加お待ちしております…

4月
同好会

映 画 サ ロ ン

日 時： 4月7日(土)13:30～
場 所： ナル東神戸事務所
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5月12日(土)13:30～お楽しみに…



＜お楽しみ会＞

日 時： 4月22日(日) 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…

事務局便り



☆30年2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3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	16	119 時間
	事務所当番	49	9	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	82	25	96 時間
	NALC活動	14	14	

区	世帯数	会員数
東灘	48	70
灘	11	16
中央	13	18
3区以外	23	32
計	95	136

【編集後記】＜エリア17 推進会議＞

3月16日に三田市総合福祉保健センターでエリア17推進会議が開催され、本部から西村事務局長が参加されました。北神丹波拠点が世話役となり、北神丹波、神戸、尼崎、芦屋、宝塚、東神戸拠点が参加(丹波は欠席)、各拠点から①時間預託活動 ②会員増強策 ③総合事業計画等について報告がなされましたが、いずれも会員数の減少による活動の低迷、財政の悪化に頭を悩ませている等の話が出され、それに対して各地域の取り組みの紹介がありました。(八代光彦)