

梅サロン

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 129 号

平成 30 年 6 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

＜楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルク＞ 東神戸代表 堤 信也

5 月 30 日、エル大阪に於いて標記のスローガンのもと本部の定時総会が開催されました。東神戸はそれを受けて < 広げよう会話、広げよう人の和、広げよう活動の環 > で取り組んでいきたいと思ひます。

東神戸は各会員の皆様の熱いご支援、運営委員各位の献身的な実務遂行のお陰で、楽しい諸行事あり、安心の助け合いあり、そしてボランティアをする側もしてもらう側も喜びを感じ感動する場面もありで、それらは毎月の梅サロン紙で紹介されている通りですが、本部の方針をまさに実践している堅実な拠点であると言えます。今年度は「あなたの笑顔が嬉しくて」のPRフライヤーや梅サロン紙掲載の実話も活用して更に会員を増強しこの素晴らしい活動の環をみんなで広げて参りましょう！



30 年 6 月 ～ 30 年 7 月 行事のご案内

H30 年 6 月～H30 年 7 月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方も誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
6月	2日(土)	14時～	気功教室 6-1	サンライフ魚崎 ケアハウス 4階
	4日(月)	10時30分～	気功教室 6-2	本山福祉交流センター
	7日(木)	14時～	お楽しみ会(うぐいす・歌)	サンライフ魚崎 デイサービス
	8日(金)	13時～印刷	会報「梅サロン」のみ・14時お手伝い	ナルク東神戸事務所
	9日(土)	10時～	第5回 運営委員会・議案書チェック	
		13時30分～	映画サロン	
	15日(金)	11時～印刷	議案書のみ	
	16日(土)	10時～16時	第6回 運営委員会・議案書製本	
	17日(日)	14時～	お楽しみ会(お茶席)	サンライフ魚崎 ケアハウス 4階
	22日(金)	13時30分～	第33回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室
23日(土)	10時～	ナルク東神戸 総会 (4面参照)	神戸東灘区民センター 8階会議室	
7月	6日(金)	13時～印刷	梅サロンお手伝い 14時～	ナルク東神戸事務所
	7日(土)	10時～	第7回 運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	11日(水)	13:30～	気功教室 7-1 (4面参照)	本山福祉交流センター
	14日(土)	検討中	ちよこっ歩 検討中	検討中
	21日(土)	10時～	第8回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14時～	気功教室 7-2 (4面参照)	サンライフ魚崎 ケアハウス 4階
	25日(水)	14時～	お楽しみ会(回想レク)	サンライフ魚崎 デイサービス
27日(金)	13時30分～	第34回 歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F音楽室	
28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	

< 陽光苑お楽しみ会 >

芦屋陽光苑施設長 加島弘子



5月8日に陽光苑の1階フロアで端午の節句のお茶会をナルク東神戸の皆様で開催して頂きました。

デイサービスの方達は楽しみに待たれていて、準備されたセットを見に来られ「雰囲気が出ているわ」「お花まで生けてくれているよ」と数人で会話されていました。「久しぶりにお茶会をして頂き美味しかったです」と仰って頂きました。

また、グループホームの方達も「なつかしいわ」「昔お茶を習っていたのよ」と仰る方もおられ、お茶が待ちきれずお菓子を2個も召上られて周囲の笑いを誘っておられました。

写真の撮影にポーズをとってくださる方もおられ、皆さん楽しんで頂きました。小雨の中をわざわざお越しいただき、ありがとうございました。

< 気功教室の趣旨 >

石見 哲子



世の中には様々な健康法があります。ウォーキング、筋トレ、体操、ストレッチ等々。それらは案外細胞一つ一つのことを考えていません。脳、臓器、筋肉、骨そして神経すべて細胞一つ一つから出来ています。すべての細胞に酸素と栄養を届けるこれが気功が一番めざすところです。動かしくいところこそ動かす、大雑把に動かすのではなく、細かく動かす。自己流では難しい、深層筋肉、小さな筋肉をほぐして、細胞一個一個を元気にして、全身の健康をキープしましょう。

「健康教室」改め「気功教室」

皆様からのご要望にお応えして、5月からは気功教室(健康教室から名称が変わりました)を月2回開催いたします。それぞれの開催場所がサンライフ魚崎と本山福祉交流センターとなりますので、ご注意ください。

また、先生のご厚意で上記の様に毎月の梅サロンに「気功」のワンポイントを掲載させていただくことになりました。ご期待ください。

< 5月20日ちょこっ歩 兵庫区をブラブラ >

常呂 露木



イオンモール神戸南で食事をした後「兵庫津の道」を散策しました。

兵庫城跡や平清盛像、琵琶塚、大和田の水門、兵庫大仏などをみんなでワイワイと見て回りました。

清々しい五月晴れの楽しい1日でした。家を出て

皆さんと外を散策するのは本当に素晴らしいことですね。ありがとうございました。今度はどんな企画があるのか楽しみです。次は今回お会いできなかった方もお目にかかりたいです。参加された皆様、お疲れ様でした。

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)

* 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
10月、11月、12月の広告を募集中。申し込みはお早目に。

＜ボランティア活動に参加して＞

2015年よりナルク東神戸のメンバーに名を連ねさせて頂いておりましたが、肝心のボランティア活動に参加できぬまま3年が経過しておりました。個人的な事ですが、この3年のうちに出産を経て、育児ママ弁護士として働き方改革を迫られるという事情がありました。

そんな折、ボランティアに参加してみてもとのお声がけをいただき、月に1度、新しい挑戦としてサンライフ魚崎に出向かせていただいております。初回は、エプロンの紐が何度もずり落ちるギクシャクぶりでしたが、4度目の先日はエプロン姿も板について参りました(?)。

まだまだ「お手伝いをさせてもらっている」子どものような有様ですが、そんな姿に利用者の皆さまが笑って、励まし、お声をかけて下さいますので、それも私の「色」かな、と前向きに思っております。これからも、利用者の方や職員さん、ナルクメンバーなど沢山の「彩」あふれる顔から学ばせていただく気持ちでボランティアに取り組めたらと思います。

木野 祐子



＜デイサービスお楽しみ会 アンサンブルまどか＞ デイサービス中嶋裕貴

5月21日 夏も近づき、暑い日も多くなってきた今日この頃。美しく咲く薔薇のごとく「アンサンブルまどか」様が華やかな歌をご披露して下さいました。

世間は早くも暑い暑いと口々に言っておりますが、まだまだ爽やかな春を楽しみたいとの思いで「夏は来ぬ」「野に咲く花のように」「春のうた」等、春をテーマにした歌をサンライフ魚崎の利用者様と共に歌って下さいました。まるでこの場所に春が舞い戻ってきたかのような、とても華やかな気持ちになれました。

10月もまた「アンサンブルまどか」様と共に、歌声に華が咲く事を楽しみにお待ちしております。



＜第26回リレー随想 登山と私＞

西山 紀世子

私は子供の頃運動が苦手だった。どんくさく運動神経の良い人が羨ましかった。そんな私を父は山登りと海水浴によく連れて行ってくれた。お蔭で50歳頃から本格的な登山をするようになり自信が持てるようになった。

以来、裏山の標高188メートルの保久良山に登っている。最初の頃は、こんなしんどいもの何が面白くて登るのだろうと思っていたが、夕方犬の散歩も兼ねて登るようになると知り合いも出来、楽しかった。

当時は主人が囲碁クラブのお世話をしていたので、登山仲間も何人か加わり、我が家で囲碁の会をして交流が盛んだったが、ほとんどの方が亡くなられて、犬もいなくなり、今は大抵、早朝に登っていて近々やっとなら5000回になる。

健康自慢だった私も3年前体調をくずし3週間入院した。早々に完治し養生中も朝近所を歩くだけで何ともいえない力が湧いてくる様に感じた。全くの病知らずで母の協力のもと人生を意欲的に生き、自宅で眠るように亡くなった父の「人間は動物で動く物と書くのだから動くように出来ているのだ」という言葉が今、感謝と共に私を力づけてくれている。

今回は、北窪吟旨さんにバトンを渡します。どうかよろしく願いいたします。



5月の会報発送協力者

5月11日の「梅サロンの印刷は八代さん、発送作業は栗原さん、畑野さん、三野さん、八代さん、山崎さんがお手伝いに来て下さいました。ありがとうございました。

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。



＜うぐいすコーナー＞

6月は22日(金曜日)です、変則日ですみません。時間は13時半～15時半、場所は東灘区民センター9階 音楽室といつも通りです。 ＜6月は以下の歌を予定しています＞

ぶんぶんぶん、あめふり、てるてる坊主、七夕さま、あざみの歌、大きな古時計、糸、草競馬、平城山、それと2重唱は、朧月夜、バラが咲いたです。配布済の楽譜をお忘れなく。なお、7月(変則)で27日(金)、8月は正規の23日(木)になります。

平成30年度・定例総会のご案内

1年を振り返り、皆さんの活動風景等パワーポイントでご紹介一層の親睦を深め、楽しい総会にいたしましょう。

日時:平成30年6月23日(土)10:00～

場所:東灘区民センター 8階会議室

懇親会:12時30分～ かごの屋

会費:3500円 ・・皆さまのご参加お待ちしております・・



＜ 写真クラブのコーナー ＞

「旬」

栗原 加枝 氏



＜ お楽しみ会 ＞

①日時:6月7日(木)14時～

場所:サンライフ魚崎 デイサービス

内容:うぐいす(歌)

②日時:6月17日(日)14時～

場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4F

内容:お茶席

…皆さまと楽しいひと時を…

6月
同好会

＜同好会「気功教室」＞

① 日時:7月11日(水)13:30～15:00(90分)

場所:本山福祉交流センター(旧東灘図書館)

阪急岡本駅下車南東へ徒歩2分

② 日時:7月21日(土)14:00～15:30(90分)

場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階

講師:石見哲子様(ナルク会員)

＜ 映画サロン ＞

日時:6月9日(土)13:30～

場所:ナルク東神戸事務所

内容:皆さんと選んだ懐かしい映画の鑑賞。

世話人:畑野芙美子

今回は7月7日(土)13:30～ お楽しみに。



事務局便り

☆30年4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	58	15	108 時間
	事務所当番	48	8	
	講師	2	1	
奉仕活動	福祉	66	17	79 時間
	NALC活動	13	13	



☆会員数 H30年5月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	48	71
灘	11	16
中央	14	20
3区以外	22	31
計	95	138

【編集後記】6月23日(土)はナルク東神戸の総会です。活動の振り返りや、今年度の方針を決めるだけではありません。日頃なかなかお会いできない人と顔を会わせ、親睦を深め、交流をつなぐ場でもあります。皆様、是非、ぜひ家から出て、ご参加ください。また、出席できない方はどうか委任状をお願いいたします。