

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 131 号
平成 30 年 8 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
H P : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>
発行人: 堤 信也 編集人: 田所克之

＜ナルク東神戸での人との出会い、感謝、思いやりの心＞ 栗原加枝

短期間でしたがうつ病の治療中、自身の心を取り戻す事と供養を兼ねてお遍路の旅に出た先で、偶然同じツアーで来ていたナルク東神戸の事務局長、畑野さんと出会いました。意気投合し、ナルク東神戸の発足時の話、運営の話、会員高齢化の話等々を熱く話っていた言葉に感銘を受け、私自身もともとボランティアに興味があったので出来ることがあればと思いナルク東神戸に入会しました。



今では月3～4回のデイサービスのボランティアや色々なナルク東神戸の同好会にも参加させて頂き、うつ病もすっかり回復しています、自分の経験から「家から一步踏み出すことと、人との出会い、生きている事への感謝の心、思いやりの心がとても大切だ」と思っています。

まだまだナルクと言うボランティア団体をご存知でない方もいらっしゃると思いますが、まずは会員の方々が気楽に月の行事に参加しましょう。

月	日	時間	内容	場所
8 月	9 日(木)	印刷 13:00～	14:00～梅サロンお手伝い	ナルク東神戸事務所
	10 日(金)	14:00～	お楽しみ会(花火 DVD)	サンライフ魚崎デイサービス
	11 日(土)	10:00～	第 9 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	同好会:映画サロン	
	12 日(日)	14:00～	お楽しみ会(花火 DVD)	サンライフ魚崎ケアハウス 4 階
	23 日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9 階音楽室
	24 日(金)	13:30～	同好会手芸教室開講打ち合わせ	ナルク東神戸事務所
	25 日(土)	14:00～	同好会:気功教室(サンライフ)8-1	サンライフ魚崎ケアハウス 4 階
		16:00～	第 10 回運営委員会	
		19:00～	サンライフ魚崎との交流・親睦会	ホテルプラザ神戸3階
26 日(日)	14:00～	お楽しみ会(花火 DVD)	サンライフ魚崎ショートステイ2階	
29 日(水)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)8-2	岡本教室(本山福祉交流センター)	
9 月	3 日(月)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)9-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	5 日(水)	14:00～	お楽しみ会(和太鼓)	サンライフ魚崎デイサービス
	8 日(土)	10:00～	第 11 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	同好会:映画サロン	
	10 日(月)	14:00～	お楽しみ会(手品)	サンライフ魚崎デイサービス
	22 日(土)	10:00～	第 12 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00～	同好会:気功教室(サンライフ)9-2	サンライフ魚崎ケアハウス 4 階
	26 日(水)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)9-3	岡本教室(本山福祉交流センター)
	27 日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9 階音楽室
28 日(金)	13:30～	エリア 17 推進会議	芦屋拠点	

<7月14日 ちょこっ歩 神戸どうぶつ王国>

奈島 伴治



10時半、ポートライナー三ノ宮駅に5人が集合。早速「神戸どうぶつ王国」に向かう。この夏一番の暑さが我々を歓迎してくれた。土曜日ということもあって、家族連れで賑わっていた。園内に入るとちょっぴり効いた冷房の風にあたる。吊り下げられた色とりどりの花が出迎えてくれた。そこからは三々五々、それぞれが行きたい場所に別れる。「アフリカの湿地」と名付けられたエリアでは、幾種類もの鳥、猿などが放し飼いにされている。

圧巻だったのは、「バードパフォーマンスショー」。飼育員に操られたふくろう、はやぶさ、2種類のインコの飛ぶさまが目の前で繰り広げられた。滅多に見られないショーに5人共驚き、感動した。ウォーターリリーズでは見事な水蓮が

咲いており、池の中は多くの小さな魚たちが目を楽しませてくれた。子供心に帰って、暑かったが爽やかな夏のひと時を味わうことができた。

<サンライフ魚崎の夏祭り>

栗原 加枝

6月28日サンライフ魚崎の夏祭りに初めて参加しました。玄関、室内は夏祭りの幟やちょうちん等々が飾られて夏祭りの雰囲気盛り上がっていて今日の夏祭りを楽しみに来られた利用者さん達と夏祭りの話で盛り上がりました。

玄関外ではたこ焼き 焼きそば、チヂミ、たい焼き、等々の屋台が出ていて色々お皿に盛り付けされていた焼き立てを利用者さん達が美味しそうに食べて、お替わりをされていた方もいらっしゃいました。

お昼からは浴衣姿の介護士さん達で夏祭りの雰囲気も一層盛り上がり、新人の方々のソーラン節でお祭りが開幕、独楽の三味線、和太鼓演奏があり、利用者さん達手拍子や歌声でとても盛り上がり、最後は利用者さん達との盆踊りで和気あいあいとても楽しい夏祭りでした。来年も楽しみにしています。



<7月25日 デイサービス回想レク ～懐メロ～ >

佐々木 真知子



会員の森さんによる進行で盛り上がりました

その中でいつも言われる「皆さんは日本の大切な財産です。どうぞお元気で、長生きしてください！」という言葉は心にしみます。

<7月28日 ケアハウスふれあい喫茶>

栗原 加枝

猛暑のなかでしたが 23 名の方々が参加して頂きました。

催しの「詩吟」と「チャレサポゴーゴーと言う頭を使っの体操」の2本立ての取り組みがありましたが、皆さん楽しく過ごされて帰られました。

写真は詩吟の時の一コマです。少しでも雰囲気伝わりますでしょうか。



＜7月の映画サロンは 2016 年のスウェーデン映画「幸せなひとりぼっち」でした＞

佐々木 真知子



孤独な老人が隣人一家との触れあいを通して再生していく姿を描いたスウェーデン発のヒューマンドラマでした。予備知識のないまま見入ってしまいました。年寄りの苛立ちや孤独がサラリと描かれていて「人は最後に出会った人達で人生は決まる」ということと「人は生きてきた様に死ぬ」を再確認しました。後は心がフワッと暖かくなるお話でした。

第 29 回リレー随想 ナルクに入会して ^{はざま} 迫 昌子



私がナルクに入会させて頂いたのは、友の勧めで5年前でした。ボランティアのお誘いもありましたが、当時、仕事・仕事の忙しい日々でした。今は仕事も辞めて時間を気にせず、1日全部自分の為だけの生活の中で友との交流も頻繁に出来、普通の事が何と楽しいことか。仕事も卒業し、少しずつですが、ナルクのボランティア活動にも参加し、同好会の映画サロンでは月 1 回映画を観賞し、皆さんとおしゃべりしたり、楽しい集いで楽しみにしています。

私事ですが、数年前、両足を手術して以来、日々不安がありました。この春から私達の健康のため、体の隅々まで無理なく丁寧にほぐしていく、同好会、気功教室をナルク会員の石見先生のご指導のもと、月2回私も参加し、その日の帰り道の階段を自然に降りる事が出来ました。嬉しかったです。ナルク会員の仲間となり感謝しています。これからも楽しいこと誘って下さい。次は奈島伴治さんにバトンを渡します。よろしく願いいたします。

7 月号会報 発送 協力者



印刷は八代さん、作業は木村さん、栗原さん、畑野さん、山崎さんがお手伝いしてくださいました。ありがとうございます。次回は9月7日(金)14時から事務所でいきます。

＜気功教室＞

石見 哲子

「今からでも、決して遅くない。」「やるとやらないでは大違い。」ナルクの会員の皆様には是非お伝えしたいことです。

世の中にはラジオ体操を初め、数々の健康法があります。テレビでも毎日のように健康情報番組が放送されています。それらすべてそれなりに有意義で素晴らしいものです。

でも、すべてをする訳には行きません。食べ物も TV ドクターが薦めるものをすべて食べる訳にはいきません。大事なのは自分にとって優先順位です。それも自分で見つけるのは難しいものです。教室では参加者にとってより必要であろう体ほぐし、筋トレを選んで指導しています。ですから、何歳の方でも無理なくやっていただけると自負しております。少しでも体を動かしますと、血の巡りもよくなり来た時に比べ帰る時はスッキリ、爽やかになります。自分でするマッサージだと思ってお越しく下さい。



＜うぐいすコーナー＞

8月は23日(木)13時半～ 場所:区民センター9階音楽室です。曲は、青い目の人形 赤い靴 夏の思い出 山のけむり 下町の太陽 家路 富士の山 埴生の宿 上を向いて歩こう です。2部合唱曲は 赤とんぼ 見上げてごらん夜の星を です。7月と同じですので、楽譜ご持参下さい。なお、9月は27日(木)の予定です。

広告の
コーナー

第 41 回 能にしたしむ会(推薦 中谷 庄一) 安土桃山時代の作品が今ここに蘇る！ 京都初上演！復曲能「わたつみ」 主演:片山伸吾(人間国宝5代目井上八千代の孫) 出演者:片山伸吾、味方 玄、片山九郎右衛門、茂山逸平 他 9月2日(日)午後1時開演京都観世会館(最寄り駅:地下鉄「東山駅」)

同好会・事務局だより

同好会 手芸教室

平成20年4月～6年間手芸教室で皆さんと楽しく色々の作品を作り、久しぶりに皆さんの希望により、会員の齊藤さんのご指導のもと 8月は打ち合わせのみ、9月より復活開講します。

*** 皆さまのご参加お待ちしております。***

日時:8月24日(金)13:30時～

場所:ナルク東神戸事務所

内容:これからの手芸教室打ち合わせ

…参加される方、出席お願いします。

<同好会 気功教室>

①日時:8月25日(土) 14:00～15:30

場所:サンライフ魚崎 ケアハウス 4階

②日時:8月29日(水) 10:30～12:00(90分)

場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)

阪急岡本駅下車南東へ徒歩2分

講師:石見哲子様(ナルク会員)

<同好会 映画サロン>

日時:8月11日(土) 13:30～

場所:ナルク東神戸事務所

内容:楽しい映画

皆さんと選んだ懐かしい映画の鑑賞。

世話人:佐々木真知子

今回は9月8日(土)13:30～お楽しみに。



事務局便り

同好会 写真倶楽部のコーナー 「整列」 八代光彦



<お楽しみ会>

夏の夜空に咲く花(花火)をDVDで観賞、サンライフ魚崎の皆様楽しんで頂きましょう。

① 8月10日(金) デイサービス

② 8月12日(日) ケアハウス4階

③ 8月26日(日) ショートステイ 本館2階

④ 時間はいずれも14時～15時・皆さんのお手伝いをお願いします。

サンライフ魚崎の皆さんと交流・親睦会

サンライフ魚崎デイサービスのスタッフの皆様と恒例の交流・親睦会を企画しました。

日時:平成30年8月25日(土)19時～

場所:ホテルプラザ神戸3階

会費:3,500円(ステーキバイキング)

世話人:畑野芙美子



☆30年6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7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	84	15	166 時間
	事務所当番	80	9	
	講師	2	1	
奉仕活動	福祉	86	14	99 時間
	NALC活動	13	13	

区	世帯数	会員数
東灘	49	71
灘	11	16
中央	14	20
3区以外	22	31
計	9	138

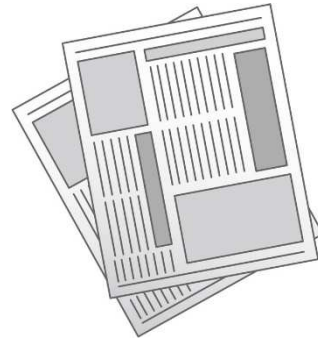
【編集後記】皆様、暑い日が続いておりますが、水分補給と温度調整をしっかりと、何とぞご自愛ください。

アンケートの集計と結果報告

総会の時に会員の皆様にお書き頂いたアンケートの集計ができました。また全国のナルクのいくつかの拠点等にも同じ内容で伺いました。頂きましたご要望やご意見、アドバイスをまとめ、運営委員会からの答えを載せさせていただきましたのでご参照ください。ご協力ありがとうございました。(編集部)

◇記事に関して

- ・毎月ありがとうございます。
 - ・毎号お疲れさまです。
 - ・毎月楽しみにしています(複数)
 - ・ちょこっ歩の記事を楽しみにしています。
 - ・写真クラブのコーナーを楽しみにしています。(2名)
 - ・リレー随想を楽しみに読ませていただいています。
 - ・別の団体でも、自分の紹介等を書いた会員が、知り合いの会員を紹介する形でリレーエッセイを組んでいるところがある。こんな人も頑張っているのだとわかり、すそ野が広がって良いと思う。
 - ・お店の広告を掲載していただきありがとうございました。
- これからも、より読みやすく、より分かりやすく、そして会員の皆様とNALC東神戸をつなぐ新聞になるよう、全国のナルクとも協力しながら、編集をまいります。よろしくお願いいたします。



◇編集に関して

- ・大変な作業を一手にされていることに感謝。突然の差し込みや、字数が多すぎる原稿は、編集者にすべてを一任しないと、長く取り組むことは困難になってくる。
1年に1回ぐらいは、カラー印刷できますか？
- ・時折文章が長く字が小さくなっている記事がある。字体やフォントは統一した方が良い。字が多いと読もうという気がしない。写真を上手に取り入れており、以前よりナルク東神戸のものは良いレベルになってきている。
- ・写真は内容がはっきりわかる様に大きくすれば、状況が伝わる。小さくし過ぎない方が良い。
- ・紙面にはいろいろな記事や情報が載っているが、使われているソフトもいろいろな時代や種類のものが使っていると思われる。これからの時代はそれらを統一した方が、情報共有・情報交換、保存がしやすい。
- ・読みづらいので字を大きくしてほしい。
- ・この年になると文章でなく、もっと写真や挿し絵などで一目で分かりやすくしてほしい。
- ・以前より写真が増え、見やすい。
- ・もっと挿絵や写真を入れてほしい。
- ・情報量が多いので今のままでいい。
- ・特にカラーで見せて頂くと実感が出てすばらしいです。美しい紙面ありがとうございます。



- ・題字や予定表、同好会のおしらせなど。フォームやレイアウトの変更(改良)をしては。
- ・お忙しい中、心を込めて作って下さりありがとうございます。楽しみにしています。前もって書く人に原稿を頼んでらっしゃるのはいいと思います。
- これからも、さらに見て分かりやすく、読みやすい紙面づくりを目指します。まずは、ご指摘のあった種類の違うソフトやフォントなどを統一していきたいと思います。
- また、カラー印刷に関してはボランティアセンターで印刷をしている関係で白黒となりますが、ナルク東神戸のホームページではカラーでご覧いただけます。予算の関係もありますがカラー印刷も検討します。

◇配信方法に関して

- ・パソコンやスマホをお持ちの方へ、メール配信してもよいのではないのでしょうか？写真、文字、ビデオレターも素敵だと思います。活動シーンを動画で見る！のも良いのでは。
- 新しいご意見、ありがとうございました。近日中に「手渡し」か「メール購読」かのご希望のアンケートを入れさせていただき、皆様からのご希望をお伺いさせていただきたいと思います。



◇同好会への要望に関して

- ・手芸同好会を復活させてほしい(数名)
- ご提案、ありがとうございました。ご要望にお応えすることができました。巻末の同好会・事務局だよりを参照してください。

◇その他

- ・うぐいすに関して、梅サロンでは紙面を取っているのに、ナルクの財政にはあまり反映していないように思います。

皆さんから頂いたアンケートの声を反映して、早速フォントや OS などを改善しました。レイアウトも少し改良してみました。今月の紙面は如何でしょうか？

また、懐かしい同好会を再開することができました。梅サロンの配布方法(配信方法)についても皆様のお声を反映させていただきたいと思います。

「もっと読みやすく」「もっとわかりやすい」紙面作りに励みます。これからもいろいろお声をお聞かせいただければ幸いです。よろしく願いいたします。