

# 梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

## ＜パラリンピックの始まりについて…＞

田所 克之

東京オリンピックやパラリンピックの話題がそこかしこで聞かれる様になりました。以前梅サロンの編集後記で少し触れたことですが、改めて標題のことでお話をしたいと思います。

第 2 次世界大戦後の 1948 年にイギリスのストーク・マンデビル病院というスポーツを治療に取り入れている病院で、車いすの患者によるアーチェリー大会がおこなわれました。最初は 16 名の参加者でしたが、毎年大会が開催され、1952 年には 130 名が参加する第 1 回ストーク・マンデビル国際競技会へと発展しました。

その後 1960 年に「オリンピックが開催される年だけは、その開催国でオリンピック終了後にこの大会が実施される」ことが決まりました。そして、早速その年に開催されるローマで 23 ヶ国 400 名が集う、国際ストーク・マンデビル大会が開かれました。後にこれが第 1 回パラリンピックと言われるようになりました。

尚、パラリンピックという言葉は車いす使用者だけでなく、全ての身体障がい者が参加できるようにと 1964 年の東京オリンピックの年に日本で名づけられました。

月	日	時間	内容	場所
9 月	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 (甲南大奇術会の手品)	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	21 日(金)	11:00～	同好会 第 1 回 手芸教室	ナルク東神戸事務所
	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(サンライフ魚崎)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	芦屋市民活動センター1 階	
10 月	5 日(金)	10:30～	同好会 第 2 回 手芸教室	ナルク東神戸事務所
	11 日(木)	11:00～	料理教室(別紙参照)	東灘区民センター8 階の料理教室
	12 日(金)	13:00～	印刷 13:00～ お手伝い 14:00～	ナルク東神戸事務所
	13 日(土)	10:00～	第 13 回 運営委員会	
		13:30～	同好会 映画サロン	
	15 日(月)	10:30～	同好会 気功教室(岡本教室)10-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	17 日(水)	14:00～	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)
	20 日(土)	14:00～	同好会 気功教室(サンライフ魚崎)10-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)
	25 日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9 階音楽室
	27 日(土)	10:00～	第 14 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
27 日(土)	13:00～	ちょこっ歩	検討中	
31 日(水)	10:30～	同好会 気功教室(岡本教室)10-3	岡本教室(本山福祉交流センター)	

## <7月25日デイサービスお楽しみ会>

デイサービス 青野 稜雅

7/25のナルクお楽しみ会は、「回想レクリエーション」をして下さいました。軽快なトークと共に懐かしい歌や映像などを流して頂き、利用者様には笑顔がたくさん見られ、楽しまれていたように思います。一緒に歌を口ずさまれていた方も居られ、とても盛り上がりました。終了後に利用者様に感想をお聞きすると、笑顔でとてもよかったと話されていました。

ナルクの皆様には、日頃から様々なレクを提供して下さい感謝の念が堪えません。今後ともサンライフ魚崎をよろしく願います。

## <全国花火大会のDVD映写会がサンライフ魚崎で開催されました>

10日のデイサービスお楽しみ会は約30の方が楽しまれ、12日のケアハウスお楽しみ会には23名の方が参加されました。いずれも利用者さん達から「迫力ある映像と音響で、まるで花火大会の現地に行っているようで」と、とても好評だったとスタッフの方々からお聞きしました。26日のショートステイのお楽しみ会は第1部は18名、第2部は19名の参加があり、それぞれ20分ずつの上演でした。 (文責:堤)



右の写真は12日の様子の一コマです。下の写真は8月26日の風景です。



## <気功教室>

「こむらかえり」を一度も経験したことがない人はおそらくおられないと思います。ちょっとしたはずみに起こり、激痛にみまわれることとなります。その原因はといいますと、単に加齢、脱水、ミネラルバランスの崩れによるものだったり、服用している薬の副作用、重篤な病気の結果だったりします。脱水が原因であれば、水をより多く飲めば解決しますし、ミネラルバランスの崩れだったら食事を見直せばよいのです。薬の場合は骨粗鬆症、高脂血症、高血圧等の薬が考えられます。病気が原因の場合は糖尿病、甲状腺異常、手や足の血管の動脈硬化が考えられます。こむらかえりが起こったら踵を突き出して、膝裏からふくらはぎを伸ばしてください。予防法としては、立った状態でゆっくり踵の上げ下げをします。特に踵を下ろす時にゆっくりします。その他、紙面では詳しくお伝えできないので、是非教室にお越しください

石見 哲子



広告  
の  
コーナ

お金がなくても リバースモーゲージ利用でリフォーム  
新築そっくりの家で生活が出来ます

問い合わせ 高齢化問題研究家 中谷庄一

TEL・FAX 078-203-4588 携帯 090-9096-0616



## 第 30 回リレー随想 < 車ひとり旅の楽しみ >

奈島 伴治

66 歳を過ぎてから、定年まで在職した会社の先輩二人から「車旅」の楽しさを教えて貰った。この「車旅」は基本的には旅館に泊まることはせず、道の駅で車を止めて車中で寝ることにある。こうすることで翌朝の出発時刻が自由に選択できる。先ずは、熊野古道伊勢路の旅(2 回に分けて)、東北を巡る旅、西四国を巡る旅を複数台の車でやってきた。



この経験を積んだ後、4 年前に北海道へ「車ひとり旅」をしてきた。車ひとり旅は寂しくないかとよく聞かれるが、その魅力は何と言っても自由気ままであることで、道の駅での車中泊、立ち寄り湯での温泉三昧、疲れれば道路脇のPAでの仮眠、同好の方々と語り、などがある。この時は舞鶴～小樽間はフェリーを利用して 18 泊の避暑の旅をした。この旅の目的は、とにかく日常を離れ、主な岬・湖・湿原・名所旧跡を巡り、大雪山系旭岳に登り、多くの原生花園等での花々と出会うことなどであった。

これに気を良くして計画したのが「九州一周車ひとり旅」であったが、出発の前日に熊本地震が発生したので断念、翌年再計画するも怪我で 4 ヶ月の入院生活を余儀なくされて、またまた断念。来年には是非実行したいと考えている。旅は計画、実行、記録、回顧の 4 つの楽しみを与えてくれると、ひとり勝手に思い込んでいる。

次は曾谷みどりさんにバトンを渡します。よろしくお願ひします。

## < 交流会 楽しかったー！！ >

常呂 露樹

8 月 25 日にサンライフ魚崎の皆様と毎年恒例の交流会を開きました。ホテルプラザ神戸でステーキや沖縄料理のバイキングに舌鼓を打ちながらおしゃべりと笑いに花が咲いた交流会となりました。



## 8 月号会報発送協力者

8 月の会報作業は印刷で八代さん、発送作業は木村さん、栗原さん、三野さん、畑野さんにご協力頂きました。ありがとうございました。次回は 10 月 12 日(金)14:00 から事務所でいきます。



## < うぐいすコーナー > 9 月のお知らせ

8 月は台風接近の為お休みさせて頂きました。9 月は 27 日(木)13 時半から、東灘区民センターの音楽室です。予定している歌は、肩たたき 十五夜お月さん 花かげ 村祭り 庭の千草 故郷を離るる歌 故郷の空 峠の我が家 月の砂漠です。二部合唱の 赤とんぼ 見上げてごらん夜の星を、は 7 月と同じです。ご持参下さい。




# 同好会・事務局だより

## <気功教室>


- ① 日時:9月3日(土) 10:30~12:00  
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
- ② 日時:9月22日(土) 14:00~15:30  
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス 4階
- ③ 日時:9月26日(水)10:30~12:00  
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)  
講師:石見哲子様(ナルク会員)

## 第1回 <手芸教室>

♡♡皆様の希望により9月~開講♡♡

- 日時:9月21日(金)10:30~  
場所:ナルク東神戸事務所  
内容:ネクタイ・スカーフのリホームでネックレス
- 講師:齊藤妙子(ナルク会員)  
会費:300円(材料費別)  
作品は右の写真 →   
次回は10月5日(金)10:30~  
世話人:畑野芙美子

## <映画サロン>



- 日時:9月8日(土)13:30~  
場所:ナルク東神戸事務所  
内容:楽しい映画 
- 皆さんと選んだ寅さんシリーズ懐かしい映画の鑑賞。  
次回は10月13日(土)13:30~ お楽しみに。  
世話人:佐々木真知子

## 写真倶楽部のコーナー 「山門の緑」

淵田 京



## <お楽しみ会>

- ① 日時:9月5日(金)14:00~デイサービス  
内容:和太鼓演奏 
- ② 日時:9月10日(月)14:00~デイサービス  
内容:手品 

甲南大学の生徒さん達の楽しい  
演奏及び手品をご披露。

…皆さんの参加・お手伝いよろしく…



☆30年7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8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	82	13	146 時間
	事務所当番	62	10	
	講師	2	1	
奉仕活動	福祉	106	14	118 時間
	NALC活動	12	12	

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】今年の夏は記録的な大雨や命に関わる猛暑そして台風という大変な夏でしたが、皆様お変わりございませんでしたでしょうか？今回、これからの梅サロンのお届け方法に関するアンケートを入れております。お手数をおかけいたしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。(編集部)