

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 133 号
 平成 30 年 10 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

＜ナルク東神戸に入会しましたので、楽しく活動していきたい＞ 奈島伴治

私の古くからの友人がナルクのこと(理念についても)を教えてくれたのは定年を迎えた還暦の時でした。それから何度となく入会を勧められましたが、いろいろとあって、昨年3月に漸く入会しました。しかし、右肩の負傷のため入院加療を余儀なくされ、やっと快復した昨年11月から参加することができました。ちなみに私は転勤族でもあったために、腰を据えて地域活動をした経験が殆どありませんでしたので、このことも入会するキッカケでもありました。



参加してから半年ほど経過した今年6月に運営委員を指名されましたが、何せ初めてのことばかりで、右往左往するばかりです。そんな中で、8月のサンライフ魚崎での「お楽しみ会」で初めて貴重な経験をすることができました。ナルク東神戸のみなさんが地域の人たちとの交流を大切にされていることを強く感じました。みなさんに教えて貰いながら、また絆を深めながら、少しでもお役にたてればと願い、楽しく活動していけたらと思っています。

月	日	時間	内容	場所	
10月	5日(金)	10:30~	同好会 手芸教室	ナルク東神戸事務所	
	11日(木)	11:00~	料理教室	神戸区民センター	
	12日(金)	13:00	印刷 会報のお手伝い	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	
13:00~		ちょこっ歩 (ボウリング)	六甲ボウリング 2号線 桜口4		
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)		
11月	5日(月)	10:30~	同好会:気功教室(岡本教室)11-1	岡本教室(本山福祉交流センター)	
	8日(木)	14:00~	お楽しみ会 (うぐいす)	サンライフ魚崎 (デイサービス)	
	9日(金)	13:00~	印刷 会報のお手伝い	ナルク東神戸事務所	
	10日(土)	10:00~	第15回 運営委員会		
		13:30~	同好会 映画サロン		
	16日(金)	10:30~	同好会 手芸教室		
	17日(土)	14:00~	同好会:気功教室(サンライフ魚崎)11-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス4階)	
	19日(月)	14:00	楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎 (デイサービス)	
	22日(木)	13:30~	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階音楽室	
23日(金)	13:00~	第16回運営委員会	ナルク東神戸事務所		



< 祝 93 歳 !! >

東神戸発足時からの会員であり、当会をけん引して下さり、今も写真クラブ顧問の湊田さんが8月19日にお誕生日(93歳!!)を迎えられました。

8月24日に写真の選考会がありましたが、その時に手芸教室の美女5名と共に1週間遅れのささやかなお誕生日祝い(ティーパーティー)をさせていただきます、写真クラブの面々のサインを入れた色紙をお渡ししました。

湊田さん、おめでとうございます。これからもどうかお健やかに。

< 迫力は 200%でした ! >

9月5日のサンライフ魚崎デイサービスのお楽しみ会は甲南大学学生による和太鼓の演奏が披露されました。

参加された皆さんの表情や体を動かして聞かれています様子から、楽しまれていることが伺えました。

若さ溢れる学生さんたちの演奏の迫力は200%でした。素晴らしかったです。



< 各テーブルから驚きの歓声が >



9月10日にもデイサービスでお楽しみ会がありました。甲南大学奇術会の3人の学生マジシャンによる手品が披露され、三つのテーブルにわかれて手品が行われました。

手品の進行に伴いそれぞれのテーブルからは驚きの歓声が上がり、皆さん見入っておられました。

< 復活！手芸教室 (^_^♪ >

9月21日、事務所で同好会手芸教室が数年ぶりに開催されました。タンスにしまっていたネクタイの再利用でネックレス等に手直して、思い出の品を再び活かすことができました。

皆さん夢中で(それも喋らずに)作業に取り組み、出来上がったからは和気あいあいと話が盛り上がり、楽しい時間となりました。

参加者の方は「前からしくて、やっと夢がかなって感激!」、
「楽しくて、素敵な作品ができました」、「あっという間に時間が過ぎ、素晴らしい作品が出来上がりました」「次回が楽しみです」などの声が聞かれました。来月は10月5日事務所で開催します。



広告
の
コーナ

岡本気功教室 ～自分ほぐしの会～

指導:朝日カルチャーセンター指導員・石見哲子

月曜日、水曜日各月一回 10:30~12:00

問い合わせ:090-5169-3779(畑野)

第 31 回リレー随想 < みんなで歌う喜び >

曾谷 みどり

平成 7 年の阪神淡路大震災で我家は全壊し再建するまでの約 5 年間、県外を転々と居を移して過ごした。不思議に無事だったピアノも転々としたが、可哀相になり、老人福祉施設へ寄贈させていただいた。再建した我が家に帰り、生活が落ち着くと、そのピアノに会いたくて、声楽の勉強仲間と、コーラスグループ「アンサンブルまどか」を結成した。

平成 12 年 4 月 19 日にピアノを寄贈した施設で、第 1 回の演奏活動を行い、皆様に大変喜んでいただいた。以来 4 か所の老人施設を春夏秋冬、訪問演奏のボランティア活動を続けている。今年の 9 月で 270 回の訪問数となった。

歌を聴いたり歌ったりして下さる皆様の笑顔が、次回の活動の意欲になっている。これからも勉強を続け、より美しいハーモニーの楽しい歌をお届けしたいと願っている。次回は梅崎美津江さんにバトンをお渡しします。



< エリア 17 推進会議 >

中谷 庄一

9月28日ナルクエリア17推進会議が芦屋市で、18名が参加して開催された。今回は兵庫エリア担当としてナルク芦屋の守上三奈子代表が理事として主催された。

本部から出席の寺井副会長は今後のナルクのあり方について「全国の会員から、より良いナルクとなるために積極的な意見、反省・改善すべき意見等を忌憚なく、個人として本部に提言してほしい」との強い要望があった。

続いて、各拠点の活動報告があり、共通の悩みとしては(1)会員の減少(2)財政面での問題(3)代表・事務局長の後継者の人材難であった。「会員減少による活動の低下から拠点の閉鎖を深刻に考えている」「拠点事務所の家賃負担が大きく、過去に蓄えた預金の取り崩しをしている」「代表・事務局長の高齢化による後継者問題から閉鎖を真剣に考えている」などネガティブな話の半面、「青少年の健全育成」に力を入れ、評価されている」拠点もあり、会員増加の事例としては「拠点の異なった地域に住んでいる友人・知人を紹介し、他拠点の会員増加に繋がったと」の発表もあった。

< 気功教室 >

石見 哲子

今回は恐ろしい血栓の話をしていきます。エコノミー症候群をご存知でしょうか。長く椅子に座り続けると、足の付け根あたりに知らない間に血栓が出来て、目的地に着いて立ち上がったとたん、その血栓がはがれ、流れ流れて心臓にとって大事な血管をあっという間に塞いでしまい、時には死を招きます。飛行機に長く乗ったから起こるのではなく、長く座り続けた結果起こるのです。ということは、家で椅子にずっと腰掛けて、テレビなどを見続けることも同じなのです。

そもそも血栓は血流が遅くなると出来やすくなります。今、盛んに言われていることは座り続けることがいかに体に悪いかです。簡単な解決法があります。30分に一回でいいから、椅子から立ち上がるのです。立ち上がることによって、血流が一瞬早くなり、出来かけの血栓を本格的血栓になる前にさっと流してくれます。立ち上がりましょう。



9 月号 会 報 発 送 協 力 者



9月7日の会報の作業でご協力頂いたのは、印刷では八代さん、栗原さんでした。また、折り込み作業は八代さん、畑野さん、木村さん、栗原さんでした。ありがとうございました。

⇐左の写真はいつも印刷機をお借りしている東灘区ボランティアセンターで印刷をしているところです。



< うぐいすコーナー > 10 月のおしらせ

七つの子 小さい秋みつけた 真赤な秋 紅葉 里の秋
旅愁 南国土佐をあとにして りんごのひとりごと

アメイジンググレイス 合唱曲は9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: 10月15日(月)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: 10月20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: 10月31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)

同好会 写真倶楽部のコーナー 「仲良く」 八代 光彦



第2回 < 手芸教室 >

♡♡皆様の希望により9月~開講♡♡

- 日時: 10月5日(金)10:30~
場所: ナルク東神戸事務所
内容: 犬のキーホルダー 1日で仕上がり
講師: 齊藤妙子様(ナルク会員)
会費: 300円(材料費別)
作品は右の写真 →
次回は11月16日(金)
世話人: 畑野芙美子



< ちょこっ歩 >



- 若き日を思い出しボウリング大会を企画しました。
日時: 10月27日(土)14:00~
場所: 六甲ボウリング 2号線 桜口4
内容: 個人戦・2ゲーム(ゲーム代=600円、靴=300円)
優勝者・2位・3位に豪華な賞品あり



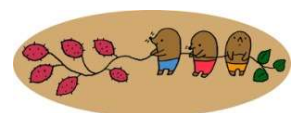
< 映画サロン >

- 日時: 10月13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11月10日(土)13:30~ お楽しみに。
世話人: 佐々木真知子



< お楽しみ会 >

- 日時: 10月17日(水)14:00~ディサービス
内容: 懐かしい歌(アンサンブルまどか)
...皆さんとご一緒に楽しみましょう...



☆30年8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9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	13	158 時間
	事務所当番	86	9	
	講師	2	1	
奉仕活動	福祉	106	14	117 時間
	NALC活動	11	11	

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】 皆さん「DMF 歯数」ってご存知ですか? D=治療していない歯、M=虫歯が原因で失った歯、F=虫歯の治療をした歯、の合計数のことだそうです。虫歯になってしまった歯や抜けた歯の合計ですが、因みに日本の平均は50歳代では平均14.8本、70歳代では19.2本もあるのだそうです。(常呂)