

# 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 134 号  
平成 30 年 11 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](mailto: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

＜ナルク芦屋 20 周年記念行事に参加させて戴きました＞ 堤 信也

10 月 17 日、芦屋モリスにて 88 人の参加のもと盛大に開催されました標記記念行事に、来賓の一人として出席させて戴きました。山中芦屋市長、神野ナルク会長も列席され、賛辞を贈られました。20 年間の着実に実りのある活動がスライドや動画で紹介されましたが、その成果は 30 名に余る多くの有能な役員で支えられている事を強く感じました。第二部の若手落語家・桂福丸さんの落語では、笑いが脳と体の健康に良い事が面白く語られました。第三部の懇親会の最初に来賓として祝辞を述べ、隣接拠点として今後更なる親交をお願いしました。



月	日	時間	内容	場所
11 月	10 日(土)	10:00～	第 15 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	
	16 日(金)	10:30～	同好会 手芸教室	ナルク東神戸事務所
	17 日(土)	14:00～	同好会:気功教室(魚崎西町会館)11-2	(変更)魚崎西町 4 丁目 3-21
	19 日(月)	14:00	お楽しみ会 (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)	13:30～	第 16 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24 日(土)	12:30～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)
28 日(水)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)11-3	岡本教室(本山福祉交流センター)	
12 月	2 日(日)	14:00～	お楽しみ会(回想レク)	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)
	3 日(月)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)12-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	5 日(水)	10:30～	同好会 手芸教室	ナルク東神戸事務所
	7 日(金)	13:00～	印刷 会報のお手伝い	
	8 日(土)	9:00～	第 17 回運営委員会	東灘区民ホール 8 階 4 会議室
		10:30～11:45	セミナー (老後に備え)	
	12 日(水)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)12-2	岡本教室(本山福祉交流センター)
	14 日(金)	14:00～	第3回 うぐいすの森 音楽会	平生記念館
	15 日(土)	11:00～	今年 1 年ご苦労さん会	ナルク東神戸事務所
		14:00～	映画サロン	
16 日(日)	14:00～	お楽しみ会 (手品)	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)	
22 日(土)	10:00～	第 18 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)12-3	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)	



参加者から以下の様な感想がアンケートに書かれていました。・皆様と和やかに取り組み、楽しい料理を学べて満足です ・いつも作る料理と違って目新しく良かったです ・簡単でおいしかったです ・先生の説明は分かりやすく良かったです ・話の面白い先生でした ・人数が少なく、とてもやりやすかったです ・大変満足でした。

< 手芸教室 >

同好会、手芸教室が9月から希望により再開され、1日で出来上がる作品をめざし、帰りには、皆さん、素晴らしい手作り作品を思い出深く持ち帰り、手を動かす事、又おしゃべりも出来、楽しいひと時です。次回11月16日はフクロウのブローチを作ります。皆さんのご参加お待ちしております。



↑10月5日の参加者の皆さんと作品(キーホルダー) ↑ 9月の作品 ↑

< アンサンブルまどかのお楽しみ会 >

栗原 加枝

10月17日にサンライフ魚崎のデイサービスでお楽しみ会が開催されました。素晴らしいハーモニーでした。



広告  
の  
コー  
ナ  
ー

すずらん法律事務所 弁護士 木野 祐子(NALC 東神戸会員)

離婚・DV問題・借金問題・相続・高齢者問題など幅広く受け付けています。

相談料(原則)30分5,000円(NALC 東神戸会員向け特別価格有り)

TEL:078-382-0724 (所在地)神戸市中央区橋通2-1-9グリーンビル3階

\*JR 神戸駅徒歩5分 高速神戸駅徒歩3分



15 歳から働き、何ヶ所の職種を経験したでしょう、本職とは別に 2 足 3 足のわらじを履き、50 年余り、やっと人並みに本職一つで、頭も身体も身軽にゆっくり噛み締めています。夢中で来た道を振り返ると(皆さんのお陰、と、言える事ばかり) 今、印象に残ってる一つの職場は、男性ばかりの職場、鉄板加工で、パンチング、レーザー加工、3 次元の CAD で処理された図面に頭を悩ませ、自分が製作した物の出来具合、正確に出来た時の喜び、取引先の満足に応えられた時のほくそ笑み、帰った時の食欲。働くってなんと素晴らしい事だろう! と思えた事。その様な経験を重ね、今があります。思えばその時々で、誰かの助けが入り、アドバイスを頂き成し得た事ばかり、やはり人は一人では何も出来ないものだと実感、よくぞ今日まで助けて頂ける人に恵まれたと、心より感謝し、今度は人様に私の知り得た事を余す事なく伝えて行けたらと、我が身を振り返っています。



次回のリレー随想は、佐藤光子さんにバトンをお渡します。どうかよろしくお願ひいたします。

< ちょこっ歩 迷プレイ続出 >

10 月 27 日(土)の午後から神戸六甲ボウルに往年のプロボウラー(?) 7 名が集結しました。運動不足の身体を動かす良い機会になり、また珍プレイ、名プレイいや、迷プレイの続出によく笑った、とても楽しい 1 日になりました。



< 気功教室も開催して半年がたちました。通い続けてどんな変化があったか、皆さんからお声を頂きました >



- ・予想よりハードですが、続けたいと思い、毎回通っています。
- ・家でもゴキブリ体操などはしますが、それを続ける難しさを感じています。
- ・両足の手術をしていますが、階段の上り下りが大変楽になりました。嬉しくて毎回楽しみにしています。
- ・この体操をした後は、体はしんどいですが、心はスッキリ! です。
- ・こむら返りのツボを教えて頂いて、今はこむら返りがなくなりました。効果バツグンです。

- ・今までいかに自分の体に無頓着だったかと気付きました。そのことが一番の変化です。先生の教室に巡り会えて嬉しく思います。本当にありがとうございます。
- ・教室での実践だけでなく、梅サロンに載っている記事は役に立ちます。勉強になる内容ばかりです。
- ・体がすっきりとしてとても気持ち良いです。先生のお言葉にとっても前向きになれる! 早朝登山やテレビ体操を続けていますが共通するところが多いです。主人にも、もっとやってもらいたいです。
- ・ずいぶん勉強になりました。殆ど動かさなかった部分を動かし良い具合です。ずっと続けます。ありがとうございます。
- ・夜眠れるようになり、血圧も安定してきました。気持ちの面でもよくよくなりました。
- ・教えて頂いたことをできる限りの範囲で毎日やっています。元気で生活したいのでこれからも頑張ります。

10 月号会報発送協力者

10 日(水)に会報を発行しました。東灘区ボランティアセンターでの印刷にご協力いただいたのは八代さん、栗原さんでした。また、折り込み作業は八代さん、畑野さん、栗原さんでした。ありがとうございました。



< うぐいすコーナー > 11 月のおしらせ

かあさんの歌 冬の夜 からたちの花 たき火 きよしこの夜  
 もろびとこぞりて ホワイトクリスマス よろこびの歌  
 二部合唱は 9 月と同じです。ご持参くださいね。



# 同好会・事務局だより

## ♡♡ 新会員のご紹介 ♡♡

- ・ 明石敏弥・久美子様 (大阪市東淀川区)
- ・ 小林秀行・左知子様 (神戸市東灘区)

## < 気功教室 >

- ①日時: 11月5日(月)10:30~12:00  
場所: 岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ②日時: 11月17日(土)14:00~15:30  
場所: 魚崎西町会館魚崎西町4丁目3-23  
(場所が変更になっています。敷物持参です)
- ③日時: 11月28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)

## < 手芸教室 > 1日で仕上げ・楽しい作品作り

日時: 11月16日(金)10:30~

場所: ナルク東神戸事務所

講師: 斉藤妙子様(ナルク会員)

会費: 300円(材料費別)

作品は右の写真



次回は12月5日(水)

## 同好会 写真倶楽部のコーナー

「ちまたの秋の夕空…独りぼっち」 田所 克之



## < セミナーへの お誘い >

私達も高齢化になり、元気なうちに、何をすべきか色々なことを学びましょう。

日時: 12月8日(土)10:30~11:45

場所: 東灘区民センター 8階 会議室4

テーマ: 老後に備え、「今すべきこと」

講師: 木野祐子様 弁護士(ナルク会員)

## < 映画サロン >

日時: 11月10日(土)13:30~

場所: ナルク東神戸事務所

内容: 楽しい映画



次回は 12月15日(土)13:30~ お楽しみに

世話人: 佐々木真知子

## < お楽しみ会 >

1. 日時: 11月8日(木)14:00~ デイサービス

内容: 懐かしい歌 (うぐいす)

2. 日時: 11月19日(月)14:00~ デイサービス

内容: お茶席

☆30年9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10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	14	150 時間
	事務所当番	76	10	
	講師	4	2	
	点数利用	16	1	
奉仕活動	福祉	85	15	96 時間
	NALC活動	11	11	

区	世帯数	会員数
東灘	48	71
灘	10	15
中央	14	20
3区以外	21	31
計	93	137

【編集後記】私のリフレッシュは仕事の休みの日は昼まで寝て、後はひたすらポーンと過ごすことです。以前は夜になって「今日は何もしない無駄な1日を過ごしてしまった」と後悔していましたが、今では「普段忙しい分、これでバランスが取れた」と思えるようになりました。しかし「あー、又明日から仕事が始まる」と思うと…(笑)