

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 135 号
 平成 30 年 12 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

< 気功教室との出会い >

三野 民江

元気にされている皆様、大なり小なり持病のおありの方々も多いと思いますが、私もその中の一人です。2年半前に、半年間かけて抗がん剤治療を行い、現在回復しております。体力増強の目的もあり、今年から始まった気功教室に参加して、猫背が少し改善されました。また、朝晩寒くなりましたが石見先生から勧められた足首にウォーマーをすることで、血流が暖められたのか、足先を温かく感じています。



先生から「汗をかかない頑張らない運動、できる時にできる運動」を教えて頂き、寝る前やテレビを見つつ、台所に立ちつつ、踵落とし等をして身体維持と免疫力向上を目指し、これからも先生のご指導を楽しみにしています。

月	日	時間	内容	場所
12月	(H30) 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(セミナー後、ちょこっ歩あり)
		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)
	13日(木)	13:50~	サンライフ魚崎 クリスマス会	サンライフ魚崎
	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)	
1月	(H31) 7日(月)	11:00~	新年、仕事始めの祝い	ナルク本部 6階会議室
		10:30~	同好会:気功教室(岡本教室)1-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	11日(金)	13:00~	会報印刷・発送準備	ナルク東神戸事務所
	12日(土)	10:00~	第19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(水)	10:30~	同好会 手芸教室	
	19日(土)	14:00~	同好会:気功教室(サンライフ魚崎)1-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス4階)
	24日(木)	13:30~	歌のサロン鶯	東灘区民ホール 9階音楽室
26日(土)	13:30~	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所	
30日(水)	10:30~	同好会:気功教室(岡本教室)1-3	岡本教室(本山福祉交流センター)	

<避難訓練が行われました>

木村 都久子

10月29日に神戸市で初めての基幹型福祉避難所開設訓練がサンライフ魚崎で70名の来客の中、開催されました。ナルク東神戸からは、桐生さん、栗原さん、木村が参加しました。各部署の方達のすばらしいチームプレーで大成功でした。



【基幹型福祉避難所とは】神戸市も災害時、発生直後から要援護者を受け入れることができる施設として、基幹福祉避難所の配置に取り組んでおり、特に配慮が必要な高齢者や障害者ら要援護者を受け入れる「基幹福祉避難所」の整備を進めています。

<キャッスル元町清掃ボランティアを振り返り>

福田 保



2018年9月末でキャッスル元町での住宅掃除の活動を終わりました。キャッスル元町はナルク会員の福西さんご所有のJR元町駅近くの大通りから少し入った4階建ての店舗兼住宅で、会員相互の家事援助として2007年の東神戸分離前の神戸拠点時代より、十数年にわたってご利用をいただきました。共用部の廊下、階段、駐車場を週1回、輪番で毎回

1人で3時間づつ清掃しました。

活動に初参加した2009年当時は竹内元代表、吉野元代表、辻川さん、安東さんの5人チームでした。当初は事務仕事で鈍り切っていた退職直後の身体には、掃き掃除、モップ掛け、バケツを提げての階段の上り下りは大変でしたが、通っているうちに徐々に足腰が鍛錬され、山歩きや自転車の再開、その後の神戸マラソンへの挑戦とつながりました。行き帰りの元町や三宮界隈への寄り道、ビアホールでの新旧のメンバーの顔合わせも楽しみでした。

チームメンバーは若い会員さんへの交代を経て、直近はコーディネーターの八代副代表、木村(政)さん、田所さん、北窪さんとの5人で務めました。八代副代表と最後の清掃と掃除用具等の回収に伺ったのが、私の99回目の訪問となりました。このように長期に渡って活動を継続できたのは、畑野事務局長による会員拡大への尽力の賜物だと思います。最後に福西さんのお心遣いにお礼を申し上げるとともに、時折お会いした1階テナントのご主人の労いの言葉がとても励みになったことを付け加えたいと思います。(＊写真右下が福田さん)

<お楽しみ会>

堤 信也

11月19日、サンライフ魚崎でお茶席が開催されました。ナルク東神戸から7人がお手伝いで参加しました。大井宗紅先生は親しく利用者さんたちに声をかけて回られ、終わるまでに4の方がお点前をトライされ、大変喜ばれていました。



<ふれあい喫茶>

佐々木 真知子



11月24日のふれあい喫茶があり、ナルク東神戸から6名がお手伝いで参加しました。この日は5名の方の演奏に合わせて懐メロのオンパレードで1時間あっという間でした。

広告
の
コーナ
ー

自然派ワイン専門店 エノテカ・ベルベルバル

1F(ワインと料理) 15:00~24:00 2F(ワインショップ) 15:00~22:00

神戸市中央区中山手通1-9-5 三ノ宮駅徒歩3分、北野坂中腹の路地を曲がる

【営業】月曜~土曜 (日曜定休、ただし翌日が休日の場合、日曜営業)

【ご予約】TEL:078-392-5253 ホームページ <https://www.berberbar.com/>

<サンライフ魚崎の遠足に同行しました>

栗原 加枝

10月～11月にかけて計7回サンライフの遠足のお手伝いに行きました。写真は10月29日(左下)と11月1日(右下)の風景です。29日は秋晴れの中8名の利用者さん達と楽しい遠足でした。コスモス、ダリア、子福桜、スイフヨウ見て楽しんで来ました。



<デイサービスお楽しみ会> 堤 信也

11月8日のお楽しみ会は歌の出前でした。「月の砂漠」や「麦の唄」などのソロや「見上げてごらん夜の星を」等の二重奏、そしてみんなで歌った「村祭」など素敵なひと時を過ごしました。素晴らしい歌声だったという声が聴かれました。



第33回リレー随想(その1) サンライフ魚崎施設長 佐藤 光子

先日、京都銀閣寺～永観堂へ久しぶりに紅葉を見に行ってきました。

私共の施設 社会福祉法人ささゆり会には、三年前よりEPA(経済連携協定)により、看護学校を卒業してベトナムから大勢の介護福祉士候補生が資格取得を目指して来てくれています。

一緒に、毎年秋の京都を楽しむ企画を立てており、今回の「紅葉見物」には十五名が参加してくれました。私一人先導役だったのでとても大変でした。皆さんそれぞれ自由闊達に行動するため、それはそれは珍道中でした。まず、京都駅での集合に姫路からの参加者が一人遅れたので「烏丸今出川駅に着いたら電話して下さい」と伝え、他の皆と先に地下鉄に乗り、銀閣寺に行くこととしました。「寺に着きました」との連絡が入ったので、山門で待っていましたが全く来ないので電話をすると、「金閣寺に着きました」とのこと。(次号へ続く)



< 気 功 教 室 >

石見 哲子



人生100年時代が到来しました。喜ばしいことでもあり、大変でもあります。普段からまめに身体を動かしているのといないのでは、病気、転倒・骨折予防だけではなく、不幸にも入院となった時に大きな違いが出てきます。一つは筋肉です。最近の朝日新聞の記事によりますと、筋力が低下した状態で入院すれば、手術後の生存率の低下、感染症、合併症のリスクを高めるなど報告されています。もう一つは呼吸力です。普段から呼吸力が衰えないように、呼吸筋を鍛えたり、柔軟性を保つためのほぐしを続けないと深く吐くことが出来なくなってしまいます。深く吐く、副交感神経を活発に、免疫力アップにつながります。患者さんを怒らせたり、心配させたりすると病気や傷の治りが遅くなることはよく知られていることです。呼吸力(吐く力)があれば治りも随分違ってきます。

11月号会報発送協力者

9日(金)に会報を発行しました。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、三野さん、栗原さん、山崎さんでした。ありがとうございました。

<うぐいすコーナー> 12月のおしらせ



12月は「うぐいすの森」音楽会です。クリスマスをみんなで楽しく過ごしましょう。

日時: 12月14日(金) 14:00～ 会場: 平生記念館 会費: 1000円

うぐいすのメンバーは、二部合唱の「赤とんぼ」「見上げてごらん夜の星を」をご持参下さい。

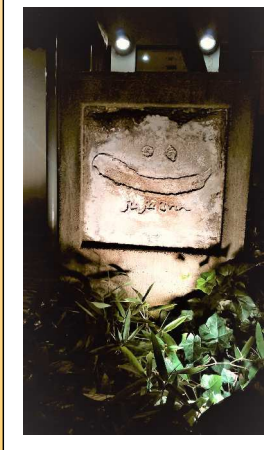
同好会・事務局だより

同好会＜気功教室＞

- ① 日時:12月3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:12月12日(水)10:30~12:00
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ③ 日時:12月22日(土)14:00~15:30
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)

同好会 写真倶楽部 のコーナー

「オブジェ」
田所 克之氏



同好会＜手芸教室＞

∞∞1日で仕上げ・楽しい作品作り∞∞

日時:12月5日(水)10:30~
場所:ナルク東神戸事務所
内容:干支の猪の壁掛け
講師:斉藤妙子様(ナルク会員)
次回:H31年1月16日



サンライフ魚崎 ケアハウス 4F お楽しみ会

- ① 日時:12月2日(日)14:00~
内容:回想レクリエーション
- ② 日時:12月16日(日)14:00~
内容:甲南大学生の手品
皆さん、一緒にご参加ください。

＜映画サロン＞

日時:12月15日(土)14:00~
(ご苦労さん会に引き続き映画サロン)
場所:ナルク東神戸事務所
内容:楽しい映画
次回は H31年1月12日(土)13:30~
世話人:佐々木真知子



ご苦労さん会

今年1年、皆様のご協力有難う御座いました。

日時:12月15日(土)11時~
引き続き映画サロン 14時~
場所:ナルク東神戸事務所
会費:1,500円
料理:ケイタリング



☆30年10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11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	86	15	170 時間
	事務所当番	80	9	
	講師	4	2	
	点数利用	6	1	
奉仕活動	福祉	120	13	132 時間
	NALC活動	12	12	

区	世帯数	会員数
東灘	46	68
灘	10	15
中央	14	20
3区以外	21	31
計	91	134

【編集後記】 11月21日に魚崎北部あんしんすこやかセンター主催の「元気いきいき講座」(第2回介護予防講座)が開催され、東神戸から6名が参加しました。専門用語を使わない易しい言葉で相続・遺言のお話があり、その後は頭と体を使った脳トレリズム体操に取り組みました。有意義で楽しいひと時でした。

