

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 137 号
 平成 31 年 2 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

< スーパーボランティア >

副代表 八代 光彦



周防大島で行方不明だった 2 歳児を見つけたことから一躍世間の注目を浴びた尾畑春夫さんは、29 歳の時に中学時代以来の夢であった魚屋を開業。65 歳で閉店後、東日本大震災の被災地を始め各地でボランティアに従事してきた。いろいろな経験を通じて学んだことは、「今日は二度とこないが、明日(朝)は必ず来る」「かけた情けは水に流せ、受けた恩は石に刻め」「実るほど首を垂れる稲穂かな」が考えの基本にあるとのこと。

そして、ボランティアを行う上で心掛けていることは、「見返り・対価」を求めない。ボランティアは「させていただく」のであって、「してあげる」ものではない、ということ。彼の信念・行動力には到底及ばないにしても、一寸でも日頃の行動に生かす日があることを考える今日この頃です。皆さんはいかがでしょう。

2 月	7 日(木)	13:00~	会報印刷・発送準備	ナルク東神戸事務所
	9 日(土)	10:00~	第 21 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(火)	10:30~	同好会 手芸 作品作り	
	14 日(木)	11:00~	ちょこっ歩(梅見会)	須磨離宮公園
	22 日(金)	10:30~	同好会 手芸 作品作り	ナルク東神戸事務所
	23 日(土)	10:00~	第 22 回運営委員会	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)
		"	14:00~	
	27 日(水)	10:30~	同好会: 気功教室(岡本教室)2-3	岡本教室(本山福祉交流センター)
28 日(木)	13:30~	歌のサロン鶯	東灘区民ホール 9 階音楽室	
3 月	4 日(月)	10:30~	同好会: 気功教室(岡本教室)3-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	7 日(木)	14:00~	お楽しみ会(お茶席)	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	8 日(金)	13:00~	会報印刷・発送準備	ナルク東神戸事務所
	9 日(土)	10:00~	第 23 回運営委員会	
		13:30~	同好会 映画サロン	
	13 日(水)	10:30~	同好会: 気功教室(岡本教室)3-2	岡本教室(本山福祉交流センター)
	15 日(金)	13:30~	エリア 17 推進委員会	東灘区民ホール 9 階美術室
	22 日(金)	13:30~	歌のサロン鶯	東灘区民ホール 9 階音楽室
	23 日(土)	10:00~	第 24 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)3-3	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)	
30 日(土)	12:30~	ふれあい喫茶		

< 1月7日 本部新年会 >

畑野 芙美子



1月7日(月)本部6階の会議室は全国の拠点から集まったメンバーで熱く盛り上がりました。東神戸からは堤代表、中谷運営委員、事務局の畑野が参加しました。

神野会長から「去年は超高齢化社会に向けて、ナルクの理念を確認し、エリア17を積極的に推進した。また、将来のナルクの為に社会の変化に対応できるよう改革をするため“ビジョン委員会”を立ち上げ、さらに25周年実行委員会を立ち上げた。今年も諸先輩が培われてきたナルクの活動を発展させ、“楽しいナルク”、“安心のナルク”、“愛のあるナルク”を目指そう」との挨拶がありました。

食事とお酒が進み交流が深まる中、各拠点の挨拶があり、あっという間に時間が流れました。私は裏方にまわって宴会が盛り上がる一翼を務めました。終わった際「自分は本部でも拠点でも、いつも支える側で頑張っているな」と心地よい疲れを感じました。

< 1月22日のあんすこの取り組みに参加して >

三野 民江



1月22日に西青木総合会館で魚崎北部安心すこやかセンター(以下『あんすこ』と表記します)主催による地域ケア会議の取り組みがありました。

子供の時のオセロを思い出し、久し振りにしたいと思い参加しましたが1勝2敗(頭をひねってやっと1勝)でした。『あんすこ』から呼びかけで地域の方の参加も多く、男性が6~7人、女性が3人でした。

帰りがけにある男性が若い方に手品を一生懸命教えておられ、和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごさせていただきました。

次回は囲碁が少し分かれば楽しいなと思いました。最後に『あんすこ』から「皆さんの参加をお待ちしています」と呼びかけがありました。



< 芦屋拠点の新春の集いに参加して >

佐々木 真知子



1月28日にホテル竹園で開催の芦屋拠点「新春の集い」のお誘いがあり八代、佐々木の2名が参加しました。

5人の男性楽団「エスペランサ」のギター演奏でスタートし、歌あり、マジックショーあり、「エル玉一座」の南京玉すだれが披露され、次々とサービスされるコース料理を堪能しました。

「笑う」という題での川柳の事前募集に26件の応募があり、一人2票の人気投票で4名の句が選ばれました。

- 「何事も笑ってすます歳になり」
- 「耳聞こえずオレオレ詐欺も笑いだす」
- 「物忘れ笑いに代えて送る日々」
- 「悲しみを笑いに変えてできたシワ」

最後に全員で輪になって「ふるさと」の合唱で閉会となりました。



↑
守上三奈子
芦屋拠点代表

↑
八代光彦東神戸
拠点副代表

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

<お楽しみ会 回想レクリエーション> サンライフ魚崎 ケアハウス山本成美



12月2日(日)に「サンライフ魚崎 ケアハウス」にて、ナルク森さんの「回想歌レクリエーション」を開催させていただきました。

入居者様がおやつや飲み物を飲まれ落ち着いた頃に、ナルクさんの元気な司会で回想歌レクリエーションが始まりました。昔の懐かしい歌では、美空ひばりの歌など有名で楽しめる曲等を流され、入居者様も楽しそうに歌われたり、聴き入っておられたりしました。

1階のO様は美空ひばりが出てくると、笑顔で拍手をされとても楽しそうな表情でご覧になられ時折感動され涙ぐまれていました。3階のI様は曲が流れると歌詞を口ずさみながら曲を思い出しておられる姿がとても印象的でした。最後の方で流れた『炭坑節』では、多くの入居者様が手拍子や声を出して歌われていました。

また、多くの入居者様が帰りのエレベーターの中で、「何回見ても昔を思い出して良かったです」「お祭りでよく聞いたから踊っているのを見て色々懐かしかったね。」と話され、昔を思い出す事によりリラックスされた表情を浮かべておられ、とても良い回想レクリエーションになったのではないかと思います。

私たちも今回の回想レクリエーションを見せて頂く事で、入居者様の生きて来られた時代を知り、学ぶことが出来ました。本当にありがとうございました。

< 1月26日 東神戸の新年会 >

1月26日の運営委員会後、9人が集まり事務所でミニ新年会をしました。女性陣有志の美味しい手作り料理に舌鼓をうち、おにぎりをほおばり、話しに花が満開に咲き、お腹は満腹。ごちそうさまでした。

佐々木 真知子



この日のメニューはサーモンのマリネ、茄子の中華酢、アスパラ、厚焼き卵、パンプキンサラダ、鶏の唐揚げ、サーモンとウニのカナッペ、シーザーサラダ、数種類のオムスビ、フルーツ、デザートなどでした

< 気功教室 >

石見 哲子



1月9日の「ガッテン！」をご覧になられたでしょうか。この番組こそ「病は気から」を科学的に裏付けたのではないのでしょうか。一般には健康法と言えば運動とか筋トレそして歩け歩けです。勿論これらを適度に行うことは本当に必要です。

でも、それだけで十分でしょうか。癌、脳疾患、心疾患を予防するには心拍数を落とすことが一番と分かってきました。メカニズムは次のようです。

いつもイライラ、カッカカッカしていると、すなわち心拍数が高い状態、交感神経が必要以上に働きその結果、副腎皮質からアドレナリンが必要以上に分泌され続けます。このアドレナリンが血管を傷つけ、突然死を招き、心臓を刺激して癌の原因の一つであります炎症物質を出させます。瞑想こそ最高の健康法なのです。次号でより詳しくそしてハウツーもお伝えします。

12月号会報発送協力者

7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でした。また、折り込み作業は八代さん、畑野さん、栗原さん、三野さん、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> 2月のおしらせ 2月28日区民センター
1年で一番寒い季節です。風邪に負けず、元気に
歌いましょう。うれしい雛祭り 雪が降る なごり雪 ペチカ
風 家路 夢路より 2部＝早春賦です。



同好会・事務局だより

同好会 <気功教室>

- ① 日時:2月4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:2月23日(土) 14:00~15:30(中止)
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階
- ③ 日時:2月27日(水) 10:30~12:00
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)

同好会 <映画サロン>

日時: H31年2月9日(土) 13:30~
場所: ナルク東神戸事務所
内容: 楽しい映画
寅さんシリーズ
次回は H31年3月9日(土)13:30~
世話人: 佐々木真知子



同好会 <手芸教室>

ナルク25周年記念行事 5月28日開催
手芸展示即売の為の作品作り
日時: H31年2月12日(火) 10:30~
2月22日(金) 10:30~
場所: ナルク東神戸事務所
...手作り作品を皆さんと一緒に作りましょう...

同好会 写真倶楽部のコーナー 「窓越しのつらら」

佐々木 真知子



同好会 <ちよこっ歩> 梅見会

ちらほらと梅の便りも耳にします。春の足音を聞きながら、皆さんと散策しましょう。

日時: H31年2月14日(木)11時
場所: 須磨離宮公園
集合場所: JR 須磨駅改札口 出た所
内容: 梅見散策 世話人: 畑野

☆30年12月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績) ☆会員数 H31年1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	69	12	175 時間
	事務所当番	102	9	
	講師	4	2	
	点数利用	10	1	
奉仕活動	福祉	117	14	127 時間
	NALC活動	10	10	

区	世帯数	会員数
東灘	47	69
灘	10	15
中央	14	20
3区以外	21	31
計	92	135

お詫び

1月26日(土)に予定しておりましたスマホの学習会は講師の体調不良のため、急遽延期とさせていただきます。改めて開催させていただきます。予定を調整されておられました皆さまには、深くお詫び申し上げます。

