

# 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 138 号  
平成 31 年 3 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

＜祝ナルク設立 25 周年、みなさんで祝いましょう！＞ 畑野 美世子

“ナルク設立 25 周年記念行事”が平成 31 年 5 月 28 日(火)に大阪のドーンセンターで開催されます。



月日の経つのは早いものです。私は会社退職後、平成 11 年に神戸拠点に入会しました。そしてナルク設立記念行事の節目の年に開催された 5 周年(大阪)、10 周年(東京)、15 周年(京都)、20 周年(仙台)と記念行事に全て参加しました。各開催地での色々な思い出が走馬灯のように思い出されます。今回 25 周年に参加出来る喜びを感じます。特に思い出深いのが、H19 年 9 月に神戸から分離・分割し、東神戸拠点が設立後、H21 年 8 月に 15 周年記念行事が京都会館で開催され、そのイベントの物産展に参加したことです。

神戸では有名な瓦せんべいで東神戸独自のロゴ入りを作り、大変好評で完売しました。バザーでは、手芸教室のメンバーさんの手作り作品も展示即売しました。あれから 10 年の月日が立ち、今年は、25 周年記念行事が地元(大阪)で開催されます。皆さん、ご一緒に参加しましょう。

3 月	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	ナルク東神戸事務所	
		13:30～	同好会 映画サロン		
	12 日・26 日	10:30～	同好会 25 周年 手芸作品作り		ナルク東神戸事務所
	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	ナルク東神戸事務所		
4 月	1 日(月)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)4-1	岡本教室(本山福祉交流センター)	
	4 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・23 日	10:30～	同好会 25 周年 手芸作品作り	ナルク東神戸事務所	
	10 日(水)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)4-2	岡本教室(本山福祉交流センター)	
	13 日(土)	10:00～	第 1 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		
	18 日(木)	11:00～	ちょこっ歩 (尼崎城・寺町散策)	阪神尼崎駅南口 改札口出た所	
	21 日(土)	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)	
25 日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民ホール 9 階音楽室		

## < 同好会 手芸教室 皆さんと手作り作品 >

迫 昌子



ナルク 25 周年記念行事が、5 月 28 日(火)大阪で開催されます。全国の各拠点が物産品を出展し、販売もされます。私はナルク入会初めての参加ですが先輩からのお話を伺うと楽しい行事との事で楽しみにしています。

当拠点も写真クラブの優秀な写真が紹介されます。手芸教室も参加に当たり、作品作りに精を出しています。手芸教室はしばらく休止していました

が、引き続き齊藤さんのご指導で昨年 9 月に再開し、月 1 回一日で手作り作品を仕上げ皆さんと楽しんでます。是非、皆さまにも作品作りにご協力をお願いいたします。お手元にあるお品を提供して頂ければ嬉しいのですが・・・当日、作品販売し東神戸の財政に貢献出来たら幸いです。

## < お魚の会 >

田所 克之

「お魚の会」とは魚崎北部認知症サポートネットワークの愛称ですが 2 月 20 日に『認知症にやさしいまちとは?』というテーマで同会主催による地域ケア会議が開催されました。あんしんすこやかセンターからの呼びかけでナルク東神戸からも畑野さん、三野さん、山崎さん、田所さんの 4 人が参加しました。



住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりについて考えて、活動しており、この日は地域の方も含めて約 30 名の出席がありました。先ず神戸市が全国に先駆けてつくった認知症診断助成制度と事故救済制度についての話(詳細は神戸市総合コールセンター078-333-3330かナルク東神戸の事務所まで)や、次に東灘警察署から、高齢の認知症の方の行方不明や保護についての事案の紹介と運転免許証返納制度の案内がありました。また、全員で認知症等の方にはどのように声掛けをしたらお互いに気持ちよくコミュニケーションが図れるか等の実技体験などなど、いずれも大変実りのある内容でした。

次回は是非あなたも参加しませんか。

## 第 34 回リレー随想 < 私の楽しみ >

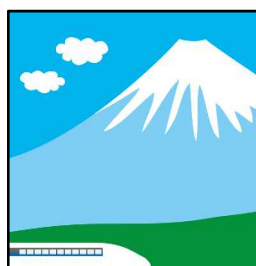
岩佐 喜久美

ナルクの会員ではありますが、名前だけで何も活動できず、この原稿を書かせていただき、活動されている会員さんに申し訳ない気持ちでペンを持っています。サンライフ魚崎の佐藤施設長から「自分のことを書けばいいのよ」と背中を押されバトンを受け取りました。

私の楽しみの一つに「旅行」があります。友人と毎月少しずつ積み立てをして、旅費とお小遣いがたまれば旅行に出かけたり、大好きな京都の日帰り旅行や季節の花を見に出かけたりします。

家族との旅行は 500 円玉を貯金しており、10 万円貯まれば旅行に行くことにしています。孫が喜ぶ場所を考えて出かけたり、夫の定年を機会に夫婦での旅行も増えました。

夏の「富士山」は雲隠れしており、冬の「富士山」も残念ながら雲隠れでした。3 度目もチャレンジしたいと思っています。何と言っても「旅行」は元気でないと行けません。日頃から健康管理に気を付けて、思い出をたくさん作りたと思っています。



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/>

## <2月14日のちょこっ歩は観梅>

田所 克之



JR 三宮駅で電車のトラブルがあり、参加者の全員が10分遅れで須磨駅に集合というハプニングにみまわれ、「何やら幸先が悪い出来事だったなあ」とみんなで話をしながら、タクシーで須磨離宮公園に。運転手さんの「今日は木曜日だから、もしかしたら…」という言葉に嫌な予感を感じながら目的地へ。

まっ、まさかの『休園』やはり幸先が悪かったのか？と思いつつも、臨機応変に明石公園



に場所を変更し、すぐさま移動。明石駅から歩いてすぐのところにある明石公園でピンクや真紅の梅を鑑賞しました。ほのかな香りも楽しみつつお城を背景に記念写真を撮り、休憩をして体が温まったところで昼食へ。

駅方面に戻り、おだしにつけて食べる名物の玉子焼き(明石焼き)を堪能しました。ひっきりなしにお客さんがやってくる繁盛店でしたが、入り口近くの席だったため、その都度、冷たい隙間風が…。(やはり幸先が悪かったのか?) その後、魚棚(うおんたな)を散策して、みんなでお茶をしました。

電車と車と徒歩の、思い出に残るちょこっ歩でした。

## < 気功教室 >

石見 哲子



瞑想、そして Google を初めアメリカの最先端の IT 企業がこぞって会社ぐるみで取り組んでいるマインドフルネスがいかに健康に役立ち、新しい革新的アイデアを生み出すかは今や疑問の余地はありません。

その鍵を握るのが呼吸です。瞑想、マインドフルネスの対極にあるのが、スマホを見ているときの人々の姿勢です。画面に夢中になる余り猫背になり、呼吸が浅くなり血流が悪化、首や肩の凝り、腰痛も招きます。正しく深く呼吸ができれば自然とところは鎮まってきます。決して難しくはありません。型からはいればいいのです。調身(姿勢を正す)を心がければ、呼吸が自然と深くなります。

最後に今、科学者を驚かせているのが瞑想、マインドフルネスは記憶に関係する海馬(認知症と関わりがあります)の体積を増やすと言う研究結果です。是非一緒にマインドフルネスをやってみよう。

## 2月号会報発送協力者

8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、栗原さん、三野さん、メール配信は佐々木さんでした。ありがとうございました。



## <うぐいすコーナー> 3月のおしらせ

3月22日区民センター

どこかで春が 春よ来い 春が来た 花の街 青春時代  
仰げば尊し エーデルワイス

2部=『早春賦』です。楽譜はお持ちください。



# 同好会・事務局だより

## 同好会 <気功教室>

- ① 日時:3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:3月13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:3月23日(土) 14:00~15.:30  
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階

## 同好会 <映画サロン>

日時: H31年 3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 4月 13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  
手芸品即売の為の作品作り  
日時: H31年 3月 12日(火) 10:30~  
3月 26日(火) 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

### 「明石城の梅」

畑野 芙美子



## <お楽しみ会>

日時: H31年 3月 7日(木)14時  
場所: サンライフ魚崎 デイサービス  
内容: お茶席  
...皆さまと楽しいひと時を...

## ... 新会員のご紹介 ...

♡♡ 安場耕一郎・温子様 ♡♡  
(東灘区本山中町 4-15-23)

☆31年1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2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	35	10	125 時間
	事務所当番	84	10	
	講師	6	2	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	62	11	72 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

**【編集後記】** サンライフに提供できるもの(新品の白いタオルなど)が家にありましたら、是非、事務局に持ってきてください。ナルク東神戸として寄贈したいと思います。

また、ある日の会員同士の会話で「ボランティアは体を動かすだけではない。ボランティア活動(社会貢献)している団体の会員になって、その会費でボランティアしている人を支えることも、ボランティア活動の一つだ」という話が出ました。その言葉に共鳴を覚えました。