

梅サロ

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

＜今年度のナルク東神戸＞

八代 光彦



6 月 15 日、第 13 回総会が開催され、2019 年度の方針が採択されました。今年度のテーマは「新しい魅力づくり」を目指し、楽しく・安心して取り組み・感動を生む活動を繰り広げよう、というものです。そのためには、コミュニケーションを深め、ともに行動する仲間を増やすことが何よりも大切です。そして、仲間が困っていること、手助けを必要としていることはないか、など仲間への心配りにも更に気を付ける年にしたいものです。

最後に、この活動を続けていく為には、拠点の財政の安定が欠かせません。時間預託活動の発掘や同好会活動への積極的な参加を通じて、拠点への経済的支援をお願いいたします

7 月	10 日(水)	13:30～	第 7 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		17:00頃～	夜のちょこっ歩「ワインを嗜む」	三宮界隈
	13 日(土)	13:30～	映画サロン	ナルク東神戸事務所
	16 日(火)	10:30～	同好会:手芸教室	
	20 日(土)	10:00～	第 8 回 運営委員会	
		14:00～	同好会:気功教室 (サンライフ魚崎)7-1	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	24 日(水)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)7-2	岡本教室(本山福祉交流センター)
		14:00～	お楽しみ会 (回想レク) デイサービス	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	25 日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター 9 階音楽室
8 月	27 日(土)	12:30～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	29 日(月)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)7-3	岡本教室(本山福祉交流センター)
	5 日(月)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)8-1	
	8 日(木)	13:00～	印刷、お手伝い	ナルク東神戸事務所
	9 日(金)	14:00～	お楽しみ会 花火(DVD)	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	10 日(土)	10:00～	第 9 回 運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	11 日(日)	14:00～	お楽しみ会 花火(DVD)	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	18 日(日)	14:00～	お楽しみ会 花火(DVD)	サンライフ魚崎 (ショートステイ)
	20 日(火)	10:30～	同好会:手芸教室	ナルク東神戸事務所
	24 日(土)	10:00～	第 10 回 運営委員会	
		14:00～	同好会:気功教室 (サンライフ魚崎)8-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	25 日(日)	14:00～	お楽しみ会 花火(DVD)	サンライフ魚崎 (特養)
	28 日(水)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)8-3	岡本教室(本山福祉交流センター)

＜ナルク東神戸第 13 回定時総会に参加して＞

三野 民江

雨が降り足元の悪い中、会員総数138名・出席者24名・議長委任54名計78名にて、3分の1以上の出席となり、総会は規約による要件をみたし、成立しました。

議事進行も肅々と進み、各議案も皆様の賛同を得て無事に閉会しました。

今回の総会をもって、退任された代表堤様、また委員の中谷様、ありがとうございました。今後ともご指導賜りますよう、よろしくお願いいたします。



↑ 総会の風景 ↓



＜2019 年度運営委員選出＞

八代副代表より「運営委員みんなで一致団結して代表不在の事態をカバーして、ナルク活動を進めていく」と挨拶があり、承認されました。

＜ 特 別 講 話 ＞

田所 克之

同好会の気功教室や本紙の同コーナーを執筆されている石見先生（…この道 40 年の大ベテランの方ですが、実はナルクの古くからの会員であります）のお話は 先ず、デモンストレーションや実技を交えて、ざっくり身体を動かすことから始まりました。

「身体は年齢と共に老化する。だから今、取り組まなくてはならない」という話を伺いながら、こむら返りの予防や、インナーマッスル（大腰筋）の使い方と鍛え方、誤嚥予防のための嚥下体操、耳と老化防止のお話（反射神経の低下を防ぎ難聴予防にもなるetc）を学びました。

文章が拙くて紙面ではうまく伝えられないのが残念ですが『習わないともったいない！！』と思える素晴らしい内容でした。

皆さん、気功教室は「参加しないともったいない」ですよ！「習い時です！」よ!! 是非、教室でお会いしましょう。



↑ 舌を動かした嚥下体操の様子



↑ 先生の動きに合わせてみんなで…

＜代表退任にあたってのご挨拶＞

堤 信也

このたび私儀 堤 信也 は、ナルク東神戸拠点代表を退任させて頂く事となりました。この件は 6 月 15 日の定時総会でご承認を戴きました。任期中に会員の皆様から戴きました暖かいご支援のお陰にて多くの楽しい思い出を残すことが出来ましたこと、まずもって心より厚くお礼申し上げます。



さて、今年は大きな変化の年です。新年号になり、天皇家も世代交代です。ナルクも 25 周年を迎え、新しい神野会長のもと新しい時代への取組がスタートしております。

そして東神戸も世代交代した新しい体制でスタートです。世代交代は常々意識しておりましたが、1 月末に私は転倒事故を起しまして、それ以来運営委員会にも参加できず、議案書の審議はじめ拠点運営全般を現運営委員の皆様にお任せせざるを得ない状態になりました。

しかしその間の皆様の結束力、ご活躍は実に素晴らしいです。持てる力をフルに発揮して下さい、自主的にチャレンジして下さいました。



25 周年の大会への参画全般についてもしかり、年次大会の準備から実施までのすべてについてもしかり、大同生命の助成金しかり。もう、次世代の方々にすべてをお任せしても立派にやってくださると確信致し、私は代表を退任させて頂くことになりました。

否応なく迫りくる少子高齢化の時代、革新的に進化するITやAIの新時代に向けて、新しい発想で、「楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルク」のスローガンのもと、皆様なら今まで以上にナルク東神戸を発展させて下さると信じております。よろしくお願い申し上げます。

＜懇 親 会＞

総会の後は、いつもお世話になっている「かごの屋」で開催されました。美味しい料理、弾む会話、あっという間に楽しい時間が過ぎました。



【NALC25 周年記念定時総会のお礼】 本部より下記のお礼がありましたので報告します。

2019年5月29日

拠点代表 各位

NPO 法人ナルク 会長 神野 毅

25周年記念総会終了の御礼

日頃は事業運営に格別のご高配をいただき厚く御礼申し上げます

昨日実施いたしました「25周年記念総会」にご多用の中、総会全体で650名、懇親会は270名の参加をいただき無事終了することができました。重ねて御礼申し上げます。

「ナルク25年、新たな時代へ」のスローガンのもと、2019年度事業計画が承認され、また「ナルクビジョン（中期計画）」の実現に向け組織を挙げて取り組むことが確認されました。永続的な発展を目指し共に頑張りましょう。

末筆になりますが、参加された会員の皆様にもよろしくお伝えください。

なお、後日ビジョン推進のスローガンポスターを送付します。事務所等に掲示いただきますようお願いいたします。

<総会の時に皆さんに書いていただいたアンケートとコメント>

アンケートの項目は①名前 ②ナルク東神戸への要望や総会の感想、自分の特技 ③運営委員の場合はナルクでの担当 についてです。ご記入いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

名 前	ナルク東神戸への要望や総会の感想、自分の特技	ナルクでの担当
明石久美子	総会の講演で気功を取り入れて下さりとてもスッキリしました。ありがとうございました。	
荒木 智子	踊り(民謡、フラ、フォークダンス)、生け花、押し花、散策しながらの撮影	
八代 光彦	いつも梅サロンに掲載されている情報を楽しみにしています。これらを見て同好会「ちょこっ歩」などへの参加者が増えれば嬉しいです。	副代表 写真クラブ
畑野 芙美子	月日の経つのは早いもので、ナルクと供に年齢を重ね、医療技術の進歩や健康の意識の高まりの中、私は同好会、高齢者に優しい気功・映画サロン・手芸・ちょこっ歩等に参加し、皆さんとの交流が健康の源でもあり、東神戸の新しい魅力造りとして、これからも楽しい・安心・感動のナルク東神戸に向かってボチボチ歩きます。	事務局 手芸教室
佐々木真知子	活動の幅を広げていきたいと思っていますが、現在担当している会計やホームページの仲間が欲しいです。でも楽しく参加できていることに感謝しています。	会計 ホームページ 映画サロン
木村都久子	事務所が開いている時に多くの人が来なくなる雰囲気作りは何かいいでしょう?(お喋り?)	写真倶楽部 うぐいす
奈島 伴治	ドライブ、山歩き、碁	サンライフのお楽しみ会 (花火映画上映など)
三野 民江	若い方の会員が入ってもらうためにも(遠距離等の)親の見守りなど活発にしたらどうか?といつも考えていますが、どうでしょうか。	事務処理関係
栗原 加枝	定時総会の講演で初めて気功に取り組みましたが、気分がほぐれてとても良かったです。	気功教室
田所 克之	楽しい、安心、感動、のあるナルクにしたいです(ちょっと大風呂敷を拡げ過ぎました…苦笑い)	編集部 ちょこっ歩

<うぐいすコーナー> 7月のおしらせ

7月25日(木)13:30～15:30 区民センター9階

夏は来ぬ うみ われは海の子 若者たち 思い出の渚
亜麻色の髪の乙女 星に願いを 2部＝旅愁です。



広告 の コ ー ナ ー

8月の舞台は、井上ひさし作『父と暮らせば』を企画、野々村のんで上演します。
8月7日(水)～12日(月)下北沢「駅前劇場」です。東京に行かれましたら是非宜しく。出演：佐藤B作(東京ヴォードヴィルショー)・野々村のん(劇団青年座) チケットは4500円(前売り)です。舞台・映画・朗読劇等で8月定番の作品を異色の寺十吾が演出します。佐藤B作古希記念

* (編集部注釈) 野々村のん氏は木村運営委員の娘さんです。↑

梅サロンの広告に関するお問合せ TEL・FAX 078-766-8769 ナルク東神戸 編集部まで

< 私のふるさと >

佐々木真知子

北海道北見市が私のふるさとです。観光地でもなく特に目立った産業もない街ですが、昨年の平昌五輪カーリングで銅メダルをとった口コ・ソーレの地元です。毎月、在宅介護の母の元へ通い出して 20 年の月日が流れました。神戸での年月の半分は帰郷していたことになります。「故郷は遠きにありて思うもの」という室生犀星の詩とは違って、私にとって故郷はいつも身近にありました。



最近、高校の同級生達と話をする機会が増えて気がついたことは「私は神戸の人間になっている！」ということでした。故郷は馴染みのある土地ですが、私にとっての生活圏は神戸だと再認識させられました。いつに間にか故郷で暮らした月日より神戸での年月が倍になっていて「生まれ故郷に帰って暮らしたい」という気持ちもあります。こんなことを言うと薄情なやつと思われそうですが、故郷はいつも心の中にあり懐かしくホッとする場所です。そう言う意味では私も「故郷は遠きにありて思うもの」かもしれませんね。

< 6 月 9 日 ケアハウスお楽しみ会 >

栗原 加枝

今日、サンライフ魚崎でお茶席に参加させて頂きました。お茶席にはやはり野点傘、短冊、生け花はたとえ室内でも雅な雰囲気は一変します、ケアハウスでは 23 名の入所者さまが 1 階から 3 階までフロアごとに順番にお茶席に来られ、ゆったりとした時間を過ごすことができました。帰られる時に「ご馳走さまでした」、「有り難うございました」と声をかけてくださいました、大井先生、お弟子さまに感謝です。

利用者の方だけでなく、お手伝いで参加したナルクの会員も先生から手ほどきを受けながらお点前に取り組みました。



< 気功教室 >

石見 哲子



先日、総会でお話したことを総会に参加されなかった方々のためにお伝えしたいと思います。気功とほかの体操と違うところは、普通の体操よりもっと積極的、効果的に病氣予防、病氣治療が可能ということです。貧しい庶民はお医者様に見てもらおうお金も、高価な薬草を買うお金もなく、あるのは身近な草とそして、自分の体だけでした。

病気を治すのはお医者様ではありません。本来、自分の体が持っている自然治癒力です。ですから、なんらかの方法でその自然治癒力が発動して、病気が治癒してもなんら不思議ではありません。「病は気から」と昔から言われてきたようにこころの持ち方も病氣治癒におおいに関わっています。自然治癒力の発現を妨げている要因を取り除く。それが健康寿命を伸ばすことになります。具体的には体とこころの両方をほぐすことです。

(後日、石見先生からメールを頂きました。ご紹介いたします。)

ボランティアはとても尊いことですが、ご自分の健康あつてのボランティアです。会員の皆様の健康維持に少しでもお役に立てたいと思っています。今、なさっている健康法に気功をプラスしていただくと、より一層の効果が感じられると思います。

6 月号会報発送協力者

6 月 7 日(金)に会報の発送作業をしました。印刷は八代さん、栗原さん、折り込みは畑野さん、八代さん、栗原さん、三野さんでした。

また、10 日(月)には総会の議案書の印刷等の作業をしました。印刷は八代さん、栗原さん、事務所での作業は畑野さん、八代さん、三野さん、栗原さん、木村さん、奈島さんでした。ありがとうございました。



同 好 会 ・ 事 務 局 だ よ り

同好会 <気功教室>

- ① 日時:7月20日(土) 14:00~15:00
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階
- ② 日時:7月24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:7月29日(月) 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 <手芸教室>

日 時 :2019年7月16日(火) 10:30~
場 所 :ナルク東神戸事務所
作 品 :座りウサギを皆さんと作りましょう。



次回は8月20(火)10:30~です。

同好会 <映画サロン>

日 時 :2019年7月13日(土) 13:30~
場 所 :ナルク東神戸事務所
内 容 :楽しい映画



寅さんシリーズ継続中

次回は 2019年8月10日(土)13:30~
世話人 : 佐々木真知子

同好会 写真倶楽部のコーナー 「ユキノシタ」 奈島伴治



< お楽しみ会 回想レクリエーション>

日 時 : 2019年7月24日(水)14:00~
場 所 : サンライフ魚崎 (デイサービス)
内 容 : 昔懐かしい俳優・懐かし歌が次々と
スクリーンに声に合わせて楽しい歌声
...楽しい司会者皆さんと一緒に...

< ふれあい 喫茶 >

日 時 :2019年7月27日(土)12:30~
場 所 : サンライフ魚崎 (ケアハウス)4F
内 容 : 地域の皆さまと喫茶室でテイタイム
... 皆さまと楽しいひと時を ...



☆2019年5月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績) ☆会員数 2019年6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	77	13	171 時間
	事務所当番	88	10	
	講師	6	2	
奉仕活動	福祉	68	13	80 時間
	NALC活動	12	12	

区	世帯数	会員数
東灘	49	72
灘	10	15
中央	14	20
3区以外	21	31
計	94	138

【お知らせ】 毎月梅サロンには広告を掲載しておりますが、あなたもお店やお知り合い、会社のPRなど、どんな内容でも構いませんので載せてみませんか。「梅サロン」は全国の拠点にも配布されていますので、東神戸の会員だけでなく、広い範囲にアナウンスできます。

梅サロンの広告に関するお問合せ TEL・FAX 078-766-8769 ナルク東神戸 編集部まで