

梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

< 元気の源はナルク >

畑野 芙美子

会社退職後、平成11年神戸拠点に入会し、H19年9月神戸から分離、分割、東神戸拠点が設立し、現在ナルクと共に年齢を重ねてきましたがその間に大病や手術をし、今も通院は欠かせないですが、医療技術の進歩やナルクの活動が私を支えています。



5月末はナルク25周年記念の物産展にも参加、他拠点の方々と交流を図りました。本部企画で毎年海外旅行にも参加した思い出が走馬灯のように思い出されます。2年前からはそれも高齢化に伴い国内旅行に変更となりました。今年は「佐渡島周遊の旅」10月2日～4日(2泊3日)です、ご一緒しましょう。ナルクの活動を通じての皆さんとの交流が健康の源でもあり、無理のない範囲で、楽しい・安心・感動のナルク東神戸に向かってポチポチ歩きます。

8月	5日(月)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)8-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	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)
	22日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階音楽室
	24日(土)	10:00～	第10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)8-2	
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)	
9月	6日(金)	13:00～	印刷、お手伝い	ナルク東神戸事務所
	7日(土)	10:00～	第11回 運営委員会	
		13:30～	同好会:映画サロン	
	9日(月)	13:30～	同好会:気功教室(岡本教室)9-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	9日～10日	9:00～	本部:生きがい・助け合い サミット in 大阪	大阪府立国際会議場
	12日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階音楽室
	14日(土)	18:00～	恒例:サンライフ魚崎・スタッフとの交流	ザ・スカイブツエ(貿易センター24F)
	17日(火)	10:30～	同好会:手芸教室	ナルク東神戸事務所
20日(金)	13:30～	エリア17会議	ひょうごボランティアプラザセミナー室	
21日(土)	10:00～	第12回運営委員会	ナルク東神戸事務所	

<6月26日サンライフ祭り>



< 1 階 >

栗原 加枝

6月26日毎年恒例になっているサンライフ魚崎の夏祭りにナルク東神戸から4名のボランティアが参加しました。今回は2名ずつ1階デイサービスと2階特養、ショートステイに2名ずつ分かれてのお手伝いとなりました。

夏祭りは介護スタッフの方々は、準備等々で大忙しですが手際よく行動されている姿に毎回感心しています。利用者さん達も若駒さんの三味線や盆踊りに手拍子で楽しんでいる姿が微笑ましく、ほのぼのとした1日を過ごすことが出来ました。

< 2 階 >

三野 民江

入り口には、提灯や旗が飾られ、雰囲気を出していました。1階のデイサービスと2階のショートステイに分かれ、私は2階を担当しました。ご利用者様とご家族の笑顔の中、たこ焼きや焼きそば等々の配膳をしていると、一人のご利用者の方が寂しそうにノンアルコールビールを飲まれていました。

それを見た他の利用者の方も「私も欲しかった」とうらやましそうに言われましたが、もう在庫はありませんでした。「来年もあるので、覚えておいて飲んでね！」と伝えると、納得され、笑顔でお部屋に帰られました。

皆様の笑顔が、何よりのボランティアをしているの褒美です。ありがとうございました。

<ちょこっ歩 デビュー記>

荒木 智子



↑
真ん中がオーナーの宮本健司さん
(左から2人目が荒木さん)

エノテカ・ベルベルバル——呪文みたいなお店の名前です！ 私の7月10日の「ちょこっ歩」初参加は、夜の部でした。初めてのワインバーに期待に胸を膨らませて、いざ三宮の街へ。隠れ家のようなそのお店は、女子たちに人気のお店でした。

普段はあまりおしゃべりできない6人で大いに盛り上がり、楽しい会話がはずむうちに、ワイン1本の予定がたちまち3本目に突入。口もますます滑らかになり、みんなの新たな一面も垣間見えました。食事は、どれもこれもきれいに盛り付けられていて、とても美味しくいただきました。ワインは、女性でも飲みやすく、値段もリーズナブルでした。また、オーナーの挨拶はわかりやすく丁寧で、好感がもてました。ついでながら、ラクダのオブジェも気に入りました。酔いがほどよく回って、あまり覚えていませんが……。

今度はひとりで飲みに行きたいと思っています。みなさん、ぜひ一度、足を運んでみてください。そして美味しく冷えたワインを飲んで、この暑い夏を乗り切ってくださいね。

広告
の
コーナー

HAND IN HAND ハンド イン ハンド (生活雑貨)

営業時間 : 10:00~20:00 【年中無休】

電話 : 078-451-0836 FAX : 078-412-6777

住所: 東灘区岡本1-5-14(阪急岡本駅徒歩南2分、JR 摂津本山駅徒歩北3分)

東神戸の創設期に活躍してくださった荒谷さんからメールを頂きましたので紹介させていただきます
荒谷さんは神戸拠点時代からの会員で、東神戸の分離分割後にはサンライフのボランティアの開拓や色々な催しに活動の中心的な方です。

私が最初に印象に残っているのは、パソコン教室を始めた時に、奥様手作りのクッキーを持参して皆さんに振舞われていたことです。今思うとナルクの真骨頂を体現されている方でした。竹内初代代表との絶妙な体制でしたので新米会員の私はいつも楽しく参加させて頂いていました。

荒谷さんには「お嬢さん」と呼ばれて困惑しましたが、彼流のユーモアと優しさでいつの間にかナルクに馴染んでしまっているのです。今振り返ると、嫌な思いは一度もしていないことに驚きます。諸先輩たちの暖かい眼差しを痛感します。先輩たちの志を引継いでいかなければと思います。
(佐々木 真知子)

< 総会に想う >

2019.06.15

荒谷 雅

初代代表・竹内信一様が無くなられてから早くも3回忌が過ぎました。総会の時期が近づくと何年も前の事なのに心が痛む記憶が蘇ります。ナルク東神戸拠点発足時、代表選出の運営委員会の時の事です。

立候補・推薦を事務局長より運営委員に発言を求められましたが、長時間経過するも誰方からも発言なし。私は人徳、発言、率先行動力からも皆様方がお考えになっている事は、ほぼ同じ方向であると推測し【竹内信一様】を推挙しました。皆様方からも拍手によるご賛同を戴きました。しかし竹内様は『エー』と目を向いて驚かれていましたが後日『きみの発言に何にも云えなかったのが・・・』とおっしゃっていました。

当時、竹内様は奥様の入退院・転院・介護とお忙しいお身体でしたので奥様には電話で『御病気で大変と解かっておりましたが、緊急の時は副代表2名が支えますから』とお詫び申しあげました。その後は継続して代表を務めて頂きましたことは皆様ご存じの通りです。

代表を退いた後は奥様を車椅子に乗せての外出や、夫婦で語らいながらの夕方からの散歩などを楽しみながらお過ごしになられたと聞いていました。それだけに数年後、奥様がお亡くなりになられた後のご主人の落ち込みは大変だったようです。お慰めにお話しでも聴いてさしあげれば、少しは気分もほぐれようかとお家へ伺いました。

竹内様ご夫妻は相思相愛の見本のような方達ただけに、ご主人様の落ち込みようは目を覆うようで、長時間お慰めの言葉もなく黙って聴いているだけでした。同居されている息子さん夫婦も、竹内さんに優しく寄り添っている様に見受けられましたが、夫婦はお互いが傍に居る時は何とも思わず、空気のような存在であるだけにお一人ではお寂しかったのでしょう。

竹内信一様にはご子息夫婦が同居なされているとはいえ、私は竹内様には無理難題を押し付けておきながら私の配偶者が倒れた時は、サンライフ魚崎でのお世話の役にありながら畑野事務局長、佐藤施設長に一任し、ボランティアを一時休止宣言して介護に当たったことは何とも勝手すぎる自分に呆れ、恥じ入っています。申し訳ございません。

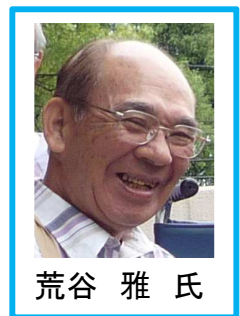
でもナルク東神戸の介護経験や資格をお持ちの方がたが介護への在り方、被介護者への目線・言葉など教えて頂き凄く感謝致しております。佐々木真知子さん、木村都久子さん、松原緋紗子さん等々素晴らしいご婦人がいらっしゃる事は嬉しい事です。

お蔭様で随分回復して日常生活も大きな支障が無い程になりました。もう1歩、頭の働きが正常まで行かずホンの1駅までの1人での外出が出来ず、まだ付いて回らねばなりません。でも此処まで回復すれば御の字です 後はゆっくりと進みましょう。

東神戸の皆様方に有難く感謝しています。有難うございました。



竹内信一 氏



荒谷 雅 氏

< 気功教室 >

石見 哲子

体幹、インナーマッスルという言葉が聞かれたことがあると思います。10年程前までは一般的な言葉ではありませんでしたが、今やアスリートだけではなく我々にも馴染みの深い言葉となりました。

そのインナーマッスル(見えません、触れません)ですが、代表的なものは大腰筋です。みぞおちのあたりから太腿にかけての長い、太い筋肉です。姿勢を保ち、内臓を正しい位置に収め、膝を持ち上げ、大またで歩くために必要な大事な筋肉です。

かくしゃくたる老人はこの筋肉が発達しているそうです。日々の生活の中でどうすれば鍛えられるか。まずは、少しでも大またで歩くことです。もう一つは階段を登ることです。しかも、一段飛ばしだともっと効果てきめんです。

転倒防止にも大事な筋肉ですから、日々少しでも心がけてインナーマッスルを鍛えてくださいな。



< 私の趣味 >

奈島 伴治

私の趣味の一つにスキーがある。20代後半の頃に何度かスキー場に行ったことはあるが、全く上達しなかった。それからスキーとは縁が切れたが、再就職した会社の勤務地が長野県松本市であったことから、再びスキーに挑戦してみようと思いついたのが62歳を過ぎてからであった。

松本市からは車で1時間程度走れば、スキー場が10ヶ所位ある。そこで「習うより慣れろ」の格言を念頭に、1月～2月のパウダースノーの時期限定で、土、日を中心にせっせとスキー場に通り始めた。最初の頃は脚がパンパンに張り、帰りの立ち寄り湯でゆっくりと脚をほぐす日が続いた。こうして松本での4度のスキーシーズンを終え、圧雪されたゲレンデを自分なりの弧を描いて滑走できる喜びを見つけることができた。

退職した後も毎年10日間ほど信州に行ってスキーを楽しみ、また、神戸市シルバーカレッジのスキー同好会の仲間と一緒に北海道、東北のスキー場を巡って楽しむことができた。一昨年、右肩腱板断裂で4ヶ月の入院を余儀なくされたが、その後肩の快復とリハビリに励み、今年は3シーズンぶりに信州でスキーを楽しむことができた。

還暦を過ぎて始めたスキーであるが、それでもスキーの魅力にすっかりハマってしまったことに驚いている。これからも体の手入れを怠らず、楽しみながらスキーを続けていきたい。



↑ 岩手山を背景に

< 7月17日 お魚の会 >

八代 光彦

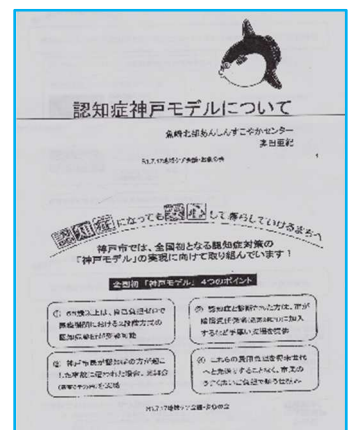


7月17日、東灘区横屋会館で「魚崎北部認知症サポートネットワーク」(お魚の会)主催による「地域ケア会議」が催され、認知症対策に興味のある地域の方々が参加し、いずれの講演にも熱心に耳を傾けた。

まず、公文教育研究会の加藤氏による「脳の健康を保ち、いきいき生活する秘訣とは！」と題する講演では、日頃から「脳を鍛えることが必要」であり、それには、「声掛け」「軽く汗ばむ程度の散歩などの有酸素運動」「バランスの良い食事」を心がける

ことが大切であると強調された。

次に、主催者側から最近注目を集めている神戸市の認知症に対する取り組み「神戸モデル」についての説明があった。①認知症診断②賠償責任保険への加入③見舞金の支給④広い市民層による負担、の4点が特徴であるとの説明があり、有意義な会議を終えました。



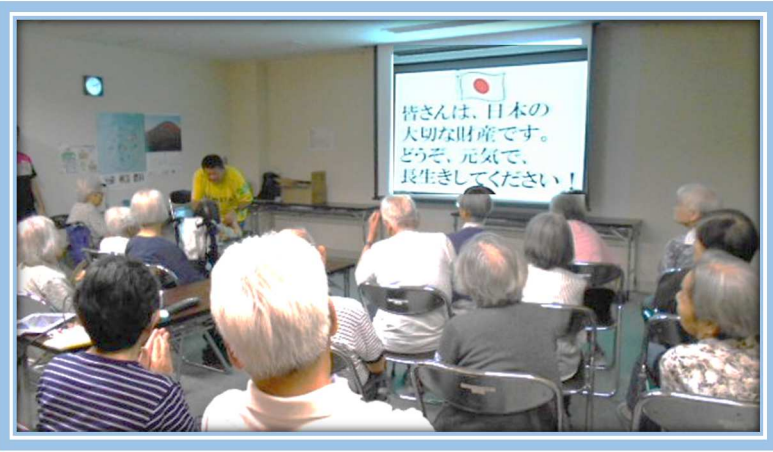
< 回想レク ～懐メロ～ >

奈島 伴治

7月24日のデイサービスのお楽しみ会は回想レクでした。

森さんの大阪弁による軽妙な挨拶で始まり、参加されたデイサービスのみなさん(23名)からは途中で合いの手が入ったり、爆笑があったり、また、掛け合い漫才的なやり取りがあったりで、懐メロを楽しんで頂きました。

愛染かつら、悲しき口笛、柔など14曲が映像と一緒に披露され、共に歌い、笑った小一時間がアツという間に過ぎました。東神戸からは森



さんの他、4人が手伝いをしました。

【編集部注釈】 写真の中に映っているスクリーンの画面には「皆さんは、日本の大切な宝です。どうぞ、元気で長生きしてください！」と言う森さんからのメッセージが映し出されています。右の→写真がいつも大好評の回想レクを担当して下さっている会員の森一夫さんです。



<7月27日 ふれあい喫茶>

栗原 加枝

27日は台風6号の影響で、お昼前後に強い雨が降り、何人の方がふれあい喫茶に来られるのかな?と心配していましたが11名の方々が、ふれあい喫茶に来て下さいました。

皆さんはオージーブラザーズの歌と軽快なトークに「楽しかった」、「ありがとう」と満足して帰られました。

オージーブラザーズ、吉本興業 6001 番目と冗談を言いながら、明るく元気なトークと歌に、私達

も楽しく過ごす事が出来、元気を貰った1日でした、ありがとうございました☺



三野 民江

三重県に台風の上陸と言う天気の中、お手伝いの人数と同数の11名の淋しい人数に、当初どうなるのか不安でした。しかし、ギターの方とボーカルの方の自称「今話題の吉本の6001人目芸人です」と始まった楽しい会話に引き込まれて、職員さんの盛り上げもあり、不安な気持ちも吹き飛んでいました。楽しい時間でした。

7月号会報発送協力者

7月9日(火)に会報を発行しました。ご協力いただいた会員の方は、印刷は八代さん栗原さん、折り込み作業は畑野さん、八代さん、栗原さん、三野さん、木村さん、メール配信は10日(日)田所さんでした。ありがとうございました。

印刷・発送作業の面々→



<うぐいすコーナー>8月のおしらせ

8月22(木)13:30~15:30 区民センター9階

海浜辺の歌 椰子の実 夏の思い出 さとうきび畑

戦争を知らない子どもたち コンドルは飛んで行く

2部=旅愁

(暑いときこそ、パ〜ッと歌い切りましょう)



同好会・事務局だより

同好会 <気功教室>

- ① 日時:8月5日(月) 10:30~12:00 8-1
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:8月24日(土) 14:00~15:30 8-2
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階
- ③ 日時:8月28日(水) 10:30~12:00 8-3
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>

・・・8月は夏休みにします・・・

7月の作品は、座りウサギでした。



次回は 9月17日(火) 10:30~です。
作品は手袋で可愛い人形作りです。

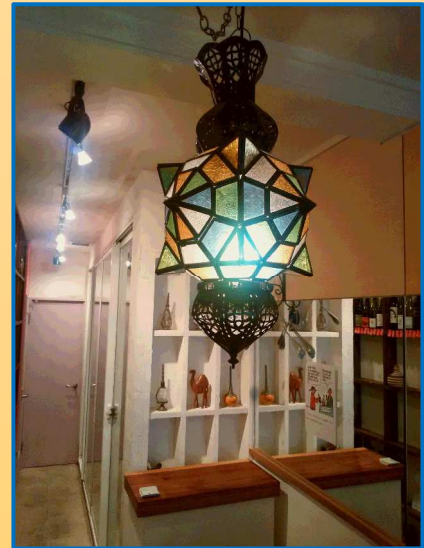
同好会 <映画サロン>

日時 :2019年8月10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9月7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 「ビンテージ」 田所克之



<お楽しみ会>花火大会

- ① 日時 : 2019年8月9日(金)14:00~
場所 : サンライフ魚崎 (デイサービス)
 - ② 日時 : 2019年8月11日(日)14:00~
場所 : サンライフ魚崎 (ケアハウス4F)
 - ③ 日時 : 2019年8月18日(日)14:00~
場所 : サンライフ魚崎 (ショウトステ)
 - ④ 日時 : 2019年8月25日(日)14:00~
場所 : サンライフ魚崎 (特養)
- 内容 :涼しいお部屋で大迫力DVDの打ち上げ
花火の鑑賞をしましょう。

☆2019年6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7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	11	154 時間
	事務所当番	80	9	
	講師	4	2	
奉仕活動	福祉	119	13	130 時間
	NALC活動	11	11	

区	世帯数	会員数
東灘	47	70
灘	10	15
中央	14	20
3区以外	21	31
計	92	138

【編集後記】 8月号と先月の梅サロンは皆様に少しでも多くの内容をお伝えしようと思い、6ページとなりました。次回からはいつもの4ページに戻りますが、ページ数やレイアウト、印刷の見やすさなど、どんなことでも構いませんのでご意見やご要望をお聞かせください。併せて広告コーナーの募集しております。お待ちしております。