

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144号

2019年9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.jpH P : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

発行人：ナルク東神戸運営委員会

編集人：田所 克之

< 心身の現状維持 >

田所 克之

国は「高齢者は住み慣れた地域で暮らすのが1番幸せ」であり「フレイル(加齢による心身の衰え)に陥らないよう心身の機能を維持することが大切」といっています。

では、現状維持のためにはどうすればよいのでしょうか？厚生労働省は、趣味や習い事でいろいろな所へ出かけ、人とつながり、笑い、楽しみ、体を使い、頭を使い、人の役に立つことをし…。

あれ、映画サロンに手芸教室、ちょこっ歩、気功教室、助け合いの活動やサンライフ魚崎でのボランティア、それに研修会と、ここにはいろいろあるではありませんか。現状維持のための方法が、全部ナルク東神戸で出来ますね。そういえば独りぼっちの仲間をつくらぬのが我々の活動の一つですものね。

普段やっているナルクの活動が、心身の現状維持にもなるなんて、ナルクの会員はお得ですねえ。

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	
	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
	21日(土)	10:00～	第12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)9-2	サンライフ魚崎(ケアハウス4階)	
25日(水)	10:30～	【同好会】気功教室 (岡本教室)9-3	岡本教室(本山福祉交流センター)	
10月	5日(土)	14:00～	お楽しみ会 手品(デイサービス)甲南大	サンライフ魚崎(デイサービス)
	6日(日)	14:00～	お楽しみ会 手品(ケアハウス) 甲南大	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)
	8日(火)	11:00～	ちょこっ歩 神戸市の総合福祉ゾーン	しあわせの村 (4面参照)
	11日(金)	13:00～	印刷 お手伝い	ナルク東神戸事務所
	12日(土)	10:00～	第13回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	16日(水)	13:00～	【同好会】気功教室(岡本教室) 10-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	24日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9階音楽室
26日(土)	10:00～	第14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)10-2	サンライフ魚崎(ケアハウス4F)	

＜8月サンライフお楽しみ会～DVDによる花火大会の映写会開催～＞ 奈島 伴治



8月のサンライフ魚崎のお楽しみ会はDVDによる花火大会の映写会で、「なにわ淀川花火大会」と「PL花火大会」の様子をご覧頂きました。

大画面と大音量の臨場感溢れる花火に歓声が上がり、みなさんが楽しんでおられる様子が伺えました。

上映が終わった時は、拍手で感謝の気持ちを表され、お世話させて頂いた我々も「喜んで頂いて良かったな」とホッとしました。

映写会は、9日がデイサービスの方々(23名)、11日がケアハウスの方々(25名)、18日がショートステイと特養の方々(21名)、25日もショートステイと特養の方々(22名)と、総勢で91名の方々に、都合4回行いました。

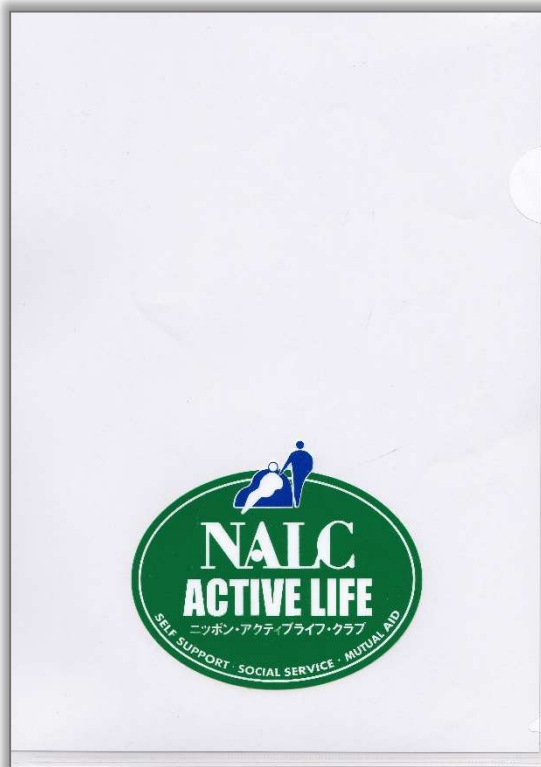
スタッフの方々はそれぞれの日に入所者様などをてきぱきとお世話をされ、その様子を見て感心させられました。

また、NALC 東神戸からは毎回3～5名が参加してお世話をさせて頂きました。お世話したのは八代さん、畑野さん、木村さん、栗原さん、桐生さん、佐々木さん、三野さん、奈島でした。



2枚の写真は9日のデイサービスの「お楽しみ会」の様子です

【ナルク東神戸で記念ファイルを作りました！ お申し込みは事務所まで!!】



⇐ 東神戸ではなナルク設立25周年を記念して、書類整理に便利なクリアファイルを作りました。A4サイズの透明なファイルで、お馴染みのナルクのデザインが施されています。日常のちょっとした整理に役立ちます。「NALC」のデザイン入りのクリアファイルを使ってみませんか？

また、イベントの景品やプレゼントにいかがでしょうか。1部300円、50部以上ご希望の際には割引させて頂きま
す。ご注文をお待ちしております。

お申し込みはナルク東神戸まで

〒658-0014

神戸市東灘区北青木2-6-12-101

電話・FAX

078-766-8769

E-mail: nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp

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)

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

< 気功教室 > ～絶対は危険～

石見 哲子

絶対という言葉は簡単に使ってはいませんが、それでも例えば人は絶対に死ぬ。絶対に老化する、その老化を絶対止めることはなんびとたりとも出来ないなどと言えます。

それから一人ひとり人間は絶対違う、昨日の自分と今日の自分は絶対違うとも言えます。健康法に熱心な方も、意外とこの「一人ひとり違う」、「昨日と今日は違う」に注意を払われていないと思います。

すなわち、毎日1万歩を歩くとか、脚を180度開くことを目標としたり、数字に自分の体を合わせているような。体に無理強いをすることで事故も起こってしまいます。「松は松に聴け」という植木屋さんの言葉があります。そうです、“からだ”のことは体に聴くしかないのです。そうは言っても、体がぺらぺら喋ってくれる訳ではありませんので、体に集中して感性を研ぎ澄まして、体の要求を感知してくださいね



< 私の友 > ～好機幸齢者～

迫 昌子

昭和18年生まれの私は「後期高齢者」。私の友は『好機幸齢者』と言います。小学校からの仲良しメンバーの一人です。

サラリーマン、専業主婦、子育ての役目が終わり、自分の時間が持てるようになった頃から何かと集まり、グルメの会、旅、美術鑑賞をするようになりました。

戦中に生まれ、戦後の厳しい時期は、あまりに幼少過ぎて記憶にありませんが、小学校時代はまだ、その名残がありました。

世相が悪く、生活が苦しく、ゲタをはいている子、子守をするため弟や妹を学校に連れてくる子。でも、みんな仲良く、いじめも無く、放課後は、ドッチボールやゴム飛びに夢中になり、なかなか帰宅しませんでした。

阪神大震災で東灘区の我が母校も崩れましたが、今は立派に建て直されました。

校門の横には、今も「二宮尊徳」の銅像が立っています。私たち仲間もこの銅像に見守られていました。卒業して50年を経て、今も仲良くしています。

夫を亡くし、癌を患い、足を手術し…と年相応に、皆不都合はありますが、さあ!! これからも楽しい思い出作りのために、この会を続けられるようにと、口々に言いあっています。

私のナルクへの入会を勧めてくれたのは、このメンバーの一人、マーちゃんです。

ナルクに入会し、たくさんの人と知りあい、この年になり、新しい友ができて幸せです。

あれも、これも、旧友に感謝しています。これから少しでもナルクのお役に立てますよう努力致します。ご指導よろしく願い申し上げます。



8月号会報発送協力者



8月8日(木)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、折り込み作業は畑野さん、三野さん、メール配信は10日(土)田所さんでした。ありがとうございました。

←印刷をして下さった八代さん

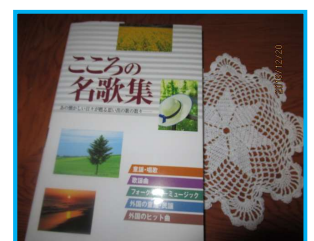


発送作業等に協力いただいた方々 ↑

< うぐいすコーナー > 9月のおしらせ

9月12日(木)13:30～15:30 区民センター9階
里の秋 小さい秋みつけた 十五夜お月さん 月の沙漠
花かげ 学生時代 サントワマミー2部＝旅愁

⑨9月は第2木曜日です



同好会・事務局だより

同好会 <気功教室>

- ① 日時:9月9日(月) 10:30~12:00 9-1
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:9月21日(土) 14:00~15:30 9-2
場所:サンライフ魚崎(ケアハウス4階)
- ③ 日時:9月25日(水) 10:30~12:00 9-3
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>

日時:9月17日(火)10:30~

場所:ナルク東神戸

作品:手袋で作る 

可愛いお人形

次回は10月22日(火)

作品は1日で出来上がり、

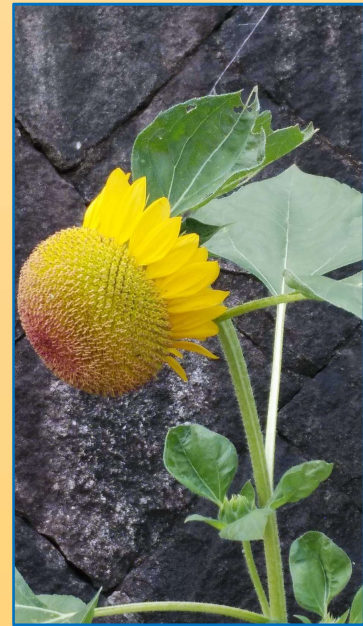
お楽しみに

世話人:畑野芙美子



同好会 写真倶楽部のコーナー

「メタボなひまわり」 荒木 智子



ちょこっ歩【しあわせの村】

子供から大人まで、誰もが楽しめる花と緑、天然温泉もある総合福祉ゾーンで秋を満喫!!

日時:10月8日(火)

集合時間:11時

集合場所:三宮センター街東口、市バス乗場...66系統 11:15発乗車...

世話人:田所克之

同好会 <映画サロン>

日時:2019年9月7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

(他の映画もありますよ。見に来てね)

次回は2019年10月12日(土)13:30~

世話人:佐々木真知子



♡♡ 新会員のご紹介 ♡♡

田中 忍 様

神戸市中央区北野町 1-2-7-37

河原 裕子 様

神戸市東灘区岡本 6-1-19

☆2019年7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8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	63	11	183 時間
	事務所当番	116	10	
	講師	4	2	
奉仕活動	福祉	115	13	124 時間
	NALC活動	9	9	

区	世帯数	会員数
東灘	48	71
灘	10	15
中央	15	21
3区以外	21	31
計	94	138

【編集後記】 大同生命厚生事業団の助成金の一つに「シニアボランティア活動助成」があります。そこに申請をしておりましたが、今般、受理されました。9月9日(月)に贈呈式があり、に八代副代表が出席されます。ナルク東神戸の活動がより充実できます。大同生命厚生事業団様に心よりお礼申し上げます。