2019 年 11 月号 “ナルク” 付録

梅サロン

ナルク東神戸・会報　第 146 号
2019 年 11 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 ：ナルク東神戸運営委員会
編 集 人 ：田所 克之

ナルクの理念
自立・奉仕・助け合い・生きがい

＜　自　立　＞

木村　都久子

先日観た舞台は「人形の家」だった。140 年前の作品だが、女の自立がテーマだった。人形のように可愛がられた妻。秘密を隠して 8 年。ひょんなことで夫の知るところとなる。妻をかわいいだけの対象とし自分の言いなりにしていたが、秘密を知ると悪魔に豹変し、それが大事に至らないと知るや、また妻を人形に。「これからはお前を指導してやる」と。こんな男とはもう一緒にいられないと妻は出て行く。

ノーラのように可愛くも美しくもない私も、人として自立したいと思っていた。親の敷いたレールから降りるには結婚だと。この結婚も親とは違った形で妻を籠に入れたがる。人間（男）の性なのか。後期高齢者になったら、ノーラの真似は出来ない。何より一人で生きていける方法を学ばなかった。今は心の自立ができれば十分だと思っている。ナルクの自立を目指して。

11 月	8 日（金）	13:00～	印刷　お手伝い	ナルク東神戸事務所
	9 日（土）	10:00～	第15 回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	19 日（火）	10:30～	【同好会】手芸教室	
	20 日（水）	14:00～	お楽しみ会　（お茶席）	サンライフ魚崎（デイサービス）
	21 日（木）	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民センター9 階音楽室
	23 日（土）	10:00～	第16 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）11－1	サンライフ魚崎（ケアハウス 4F）
		17:00～	夜のちょこっ歩（ちょい飲み編）　**当日 12　時までに事務所へお問合せを**	
	27 日（水）	10:30～	【同好会】気功教室（岡本教室）　11－2	岡本教室（本山福祉交流センター）
	28 日（木）	13:30～	料理教室	東灘区民センター9 階料理室
	30 日（土）	12:30～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎（ケアハウス 4F）
12 月	1 日（日）	14:00～	お楽しみ会（回想レク）	
	2 日（月）	10:30～	【同好会】気功教室（岡本教室）　12-1	岡本教室（本山福祉交流センター）
	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17 回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン＆ご苦労さん会	
	11 日（水）	10:30～	【同好会】気功教室（岡本教室）　12-2	岡本教室（本山福祉交流センター）
	12 日（木）	13:30～	歌のサロン鶯　（クリスマス会）	コートダジュール
	17 日（火）	10:30～	【同好会】手芸教室	ナルク東神戸事務所
	21 日（土）	10:00～	第18 回運営委員会	
		14:00～	【同好会】気功教室（サンライフ魚崎）12－3	サンライフ魚崎（ケアハウス 4F）

＜デイサービス、ケアハウスお楽しみ会＞　　木村　都久子

10 月 5 日（土）サンライフのデイサービスで、6 日（日）ケアハウスで甲南大学奇術部の学生さんによるマジックが皆さんに披露されました。ナルクからはお手伝いと言うより、一緒に楽しませていただきました。カードのテーブルマジックです。目の前の信じられないマジックに「あらっ」という表情や拍手。「昔は自分も手品をやっていたんやけどな」と言う方も、すっかり魔術の世界に取り込まれたようでした。

デイの方もケア棟の方も生で見る手品は新鮮だったようで「また、来てね」とおっしゃいました。短い時間でしたが、皆さんの心にしっかり残るひと時でした。

学生さんにとっても、日頃の練習を披露有れる場は必要でしょう。 ご高齢者さんにとっても、若い人と接し、楽しい時間を過ごすことはとても大事です。学生さんはとても謙虚で優しいお気持ちで接してくださいました。「また、来年も」とお約束できたこともありがたいことでした。

＜　来られて良かった‼　その１　＞　　栗原　加枝

１０月２１日サンライフ魚崎、デイサービスの秋の遠足、ポートアイランドにあるどうぶつ王国にナルク東神戸のボランティア２名とサンライフ魚崎のスタッフ3名利用者の方、７名の方達と行って来ました。

どうぶつ王国は始めてと言われた利用者さんがいて「とても楽しみです」と、どうぶつ王国に行く車の中で質問攻めでした。

どうぶつ王国到着早々にお弁当を頂き、さあ園内の見学スタートです、サンライフ魚崎のスタッフが事前に見学に来られたようで、広い園内無駄なく見学をする事が出来ました。

先ずはペリカンフライト➡レッサートーク➡ワオワオトーク➡バードパフォーマンスショーと限られた時間を最後まで利用者さん達は楽しまれていました。個人ではなかなか来られないので連れて来てもらって良かった！！！と言われました。次回も楽しみにしています。サンライフ魚崎デイサービスのスタッフの皆様ご苦労様でした。

↓下記の写真は 10 月 21 日（月）の一コマです。 遠足の様子や、利用者の方の思いが伝わってくるようです↓

＜　来られて良かった‼　その２　＞　　栗原　加枝

10 月 28 日、2 回目動物王国の遠足に利用者さん 5 名、介護スタッフ 2 名、ナルク東神戸から 2 名で行って来ました。前回と同じコースを回り、今回も始めて動物王国に行きますと言われ動物達とふれあって楽しまれていました、私達にとって動物王国に来て良かった、楽しかったと言って頂けたのが一番うれしい言葉でした。

KOBE ANIMAL KINGDOM
神戸どうぶつ王国

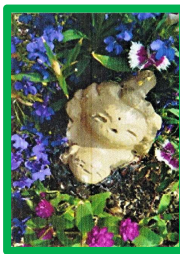
右の写真は10月28日の風景です➡

＜　災害と気功　その１＞　　石見　哲子

１０月未曾有の台風が日本を襲いました。地球温暖化が原因でしょう。考えたくないのですが、今年だけに限らず、これから１９号のような大型、最強の台風が毎年のように日本に上陸することでしょう。備えあれば憂いなしは水、食料その他の物品だけではありません。自分自身の体調管理や日頃の鍛錬で足腰を鍛えることも大切です。老人は災害弱者です。若い人に比べて、逃げ遅れたり持病を悪化させて、災害関連死を招きます。

不幸にも不慣れな避難所暮らしとなった時、どうすれば二次災害を防ぐことが出来るでしょうか。それはなんとか血流をよくすることと、こころを平安に保つことに心がけることです。ストレスは皆さんが考えている以上に体にダメージを与えます。（次号に続く）　＊このテーマで4シリーズに渡ってお届けします。

＜　令和と万葉　＞　　西山　紀世子



友人に誘われて、月 1 回の“万葉の会”に行くようになり、かれこれ 12 年になる。よっちゃん先生は息子と同い年の明るくパワフルな人だ。 ユーモアを交えてのわかりやすい解説で笑いの絶えないなごやかな時間を過ごす。いつもは集会所で講座を設けているのだが、今年の 4 月は弓弦羽神社の満開の桜の下で行われた。当時を再現するという趣向で、令和由来の 32 首の歌を 1 人づつ声に出して読んだ。自分も万葉人になった気分になり、心に残る会となった。次は吉野絹代さんにバトンを渡します。どうかよろしくお願いいたします。

＜阪神大水害から80年　各所の遺跡を訪ねて＞　　奈島　伴治

島根県から神戸に移り住んだ私は1938年の阪神大水害のことを知らないが、妻の母親が大正11年の生まれでこの水害のことを話してくれた。生田川は元々現在のフラワーロードを経由して海に注いでおり、天井川でかつ平地である為、発生すると水害が広範囲に渡った。三宮にある「北向地蔵尊」には次のようなことが伝えられている。

「六国史の中に摂津に豪雨や洪水があったことが記録され、何日も降り続いた雨で、生田川には濁流が渦巻き、堤防が切れそうになった。村人はなす術もなく、疲れ切っていた。雨が止んだ朝、村人は堤防に土嚢が積まれて修復され、土手の上にちょこんと一体の地蔵尊が置かれてあるのを見た。村人は川の西にお堂を建てて、切れそうだった土手の方に向けてお地蔵様を祀った。これが北向地蔵尊の初めだという」（田辺眞人著「神戸の伝説」より） 水害の記憶や土石流の恐ろしさを現在に伝えているものは神戸の様々なところにある。

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

１０　月　号　会　報　発　送　協　力　者

10 月 11 日（金）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、佐々木さん、三野さん、山崎さんでした。

またメール配信は佐々木さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

＜うぐいすコーナー＞１１月のおしらせ

１１月２１（木）１３時半～　区民センター９階
紅葉　真っ赤な秋　たき火　江戸子守唄　シューベルトの子守唄　モーツアルトの子守歌　諸人こぞりて
２部＝知床旅情　予告＝１２月１２日　クリスマス会です。

同 好 会 ・ 事 務 局 だ よ り

同好会　＜気功教室＞

① 日時:11 月 23 日(土)　14:00～15:30　11-1
　場所:サンライフ魚崎　(ケアハウス4階)
② 日時:11 月 27 日(水)　10:30～12:00　11-2
　場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター

◇本部ナルク会報 11 月号 2 ページ左下の「私はこれで元気です」に石見哲子先生の記事が載ります。

同好会　＜手芸教室＞

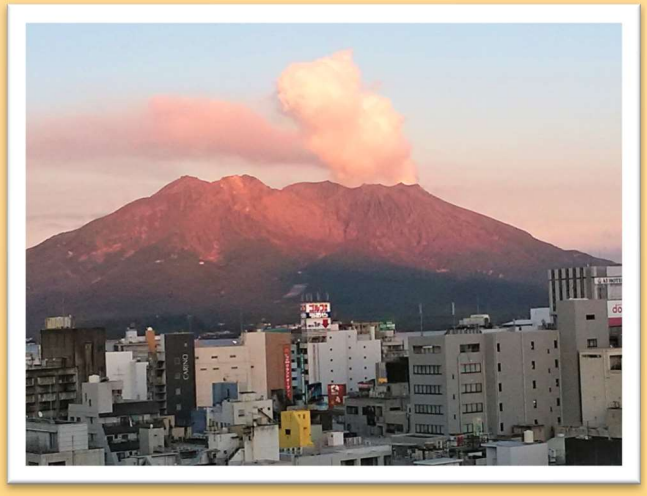
日時　:11 月 19 日(火)10:30～
場所　：　ナルク東神戸事務所
作品　：　来年の干支(子)の
　　縫いぐるみ置物
次回は 12 月　17 日(火)
　作品は 1 日で出来上がり、お楽しみに
　世話人　：　畑野芙美子

同好会　＜映画サロン＞

日　時　:2019 年 11 月 9 日(土)　13:30～
場　所　:ナルク東神戸事務所
内　容　:楽しい映画
　　寅さんシリーズ継続中
　(他の映画もありますよ。見に来てね)
次回は　2019 年 12 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

「　桜島の噴火　」　田所　克之



＜　料　理　教　室　＞

久しぶりに料理教室を開催します！

日　時:11 月 28 日(木)13:30～16:00
場　所:東灘区民センター　9 階　料理教室
講　師:八代伸子さん(ナルク会員)
持ち物:エプロン・バンダナ
会　費:1,500 円
申し込み:木村迄

＜ お楽しみ会 (お茶席) ＞

日　時　：　11 月 20 日(水)14:00～
場　所　：　サンライフ魚崎デイサービス
　◇皆さんもご一緒にお茶を◇

☆2019 年 9 月分　時間預託活動･奉仕活動実績報告(人数は実績)

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	55	12	135 時間
	事務所当番	76	8	
	講師	4	2	
奉仕活動	福祉	78	11	89 時間
	NALC活動	11	11	

☆会員数　2019 年 10 月末現在

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】 10 月 12 日(土)の映画サロンは台風のため中止いたしました。皆様の所は大丈夫でしたでしょうか。 また、今般の台風で被害にあわれました東日本の皆様には心からお見舞い申し上げます。1 日でも早く復興することを祈っております。

【お知らせ】11 月 23 日(土)に夜のちょこっ歩を企画しました。事務所の界隈で「ちょい飲み」をします。5時に事務所にご参集ください。お問い合わせ等は当日の 10 時～12 時に事務所までご連絡ください。