

# 梅サロ

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16号

平成21年1月5日 発行  
事務所

神戸市東灘区北青木 2-6-12-101

TEL・FAX 078-766-8769

## <年頭のご挨拶>

竹内 信一

ナルク東神戸会員の皆さん、2009年新年、明けましておめでとうございます。  
会員の皆さんには、お健やかに初春をお迎えになられたことと存じます。  
ナルク東神戸の助け合い・奉仕活動は、今年も「じみ」に「コツコツ」、  
楽しくナルク活動をしていきたいと考えています。それには会員同士の  
コミュニケーションが大切です。東神戸の各種主催する「ブラブラ歩き・  
料理教室・手芸・カラオケ」の行事および今年から新しく始まる「梅カフェ」  
(4面の案内をごらんください)に気軽に参加して、会員同士の心の  
交流を深めて頂くようお願いいたします。

今年は「丑」歳。牛のように鼠に先を越されても動じず、一步一步  
踏みしめ、明るいナルク東神戸の活動にしていきたいと考えています。

去年は「変」の漢字で表されました。今年は高齢者が報われ「革」で表される年になるよう頑張りましょう。



## H21 1月～2月行事ご案内

1月～2月に、多彩な楽しい行事が予定されています。気軽にご参加ください。

月	日	時間	内容	場所
1月	11(日)	10時～12時30分	第19回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南 暫
	18(日)	11時～15時	お料理教室&新年会	こうべ市民福祉交流センター
	24(土)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所
	25(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	阪神芦屋駅改札口
1月	30(金)	10時～12時	パソコン教室(デジカ加工)	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	梅カフェ	
2月	8(日)	13時30分～	同好会 カラオケ	摂津本山駅南 暫
	11(水)	13時30分～	梅カフェ	ナルク東神戸事務所
	15(日)	10時～	同好会 ぶらぶら歩き	阪神深江改札口
	21(土)	10時～	パソコン教室(デジカ加工)	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	第20回運営委員会	
22(日)	13時30分～	同好会 手芸	ナルク東神戸事務所	

## <ナルク東神戸の暖かさに支えられて>

大口三季代 (ナルク横浜、北ブロック)

昨年3月、神戸でそれまで元気に一人暮らしをしていた母(87歳)が急に体調を崩しました。私が急遽様子を見に行ってみると、転んで右手首を骨折して不自由な上、めまい等の様々な症状が加わっていて、歩行が不安定になっていました。母は骨折等治療の為しばらく頻繁に通院が必要ですし、リウマチの持病もあることから、私は、今後の為に「通院介助や買い物・食事などのサービスを頼みましょう」と提案しましたが、母は(プロだろうが、ボランティアだろうが)「人の手を借りるのは嫌」と拒否反応。話が進みません。クタクタになってしまい、とにかく相談を！と決心して、ナルク東神戸に電話をしたことで道が開けました。ナルク東神戸事務局長の畑野様は、実に親身になって状況を聞いてくださり、今後の通院介助のサポートにむけて素早く対応、吉野様と2人でナルクとの「出会いの場」を上手にセッティングして下さいました。ナルクのお2人が母に暖かく親身になって接してアドバイスをくださった事で、母の気持ちも変わったのです。「とてもいい出会いがあったわ。ナルクにお願いするわね」と母から私に電話報告があり、本当にほっとした時のことは忘れられません。それからは、吉野様が、頻繁な通院介助・美容院・買い物同行等を、きめ細かくサポートをして頂き、お陰で、母は2ヵ月後には骨折した手も快復して普通に使えるようになりました。8ヵ月後には母は一人で外出できて、長時間の歩行も可能なまでに体力も気力も戻りました。「介護保険」利用についても母は拒否反応が強く、申請までは苦労しましたが、ナルクとの繋がりを通じて、介護サービスも積極的に利用する気持ちになってくれましたし、「介護保険を使いつつ介護保険では対応できないことをナルクにサポート頂く」という形に徐々に移行ができました。離れている私には、畑野様・吉野様がメールで暖かく前向きに声をかけてくださり、私も「ナルクに支えられている」という安心感に助けられ自分の仕事にも専念できるようになりました。また当初は母に会いに行っても結局必要な用事と会話だけで終始しヘトヘトで帰る、という状況でしたが、行って一緒に落ち着いて楽しい時間を過ごせる「ゆとり」もできました。本当にナルクのパワーを実感しました。心より感謝いたします！

今後、もし何かあっても、ナルクの皆さんがアドバイスを下さる、そう思うと心強いです。また、この度母が受けた思いやりにあふれた見事なサポートを見習って、私自身の今後にも生かしていきたいと思っています。

## <年女の心意気>

園部 住香

59歳の次は60代になるのは当然だが、実感がなく、還暦を迎えるにあたって今迄の自分の人生を振り返ってみた。これ迄いろんなことがあったが、いい人生経験だった。この10年はアロマセラピーの勉強をし、小サロンを開設し、女性の美と健康を保つ仕事をさせて頂いている。NALC 高畑会長の笑顔と心意気、NALCのお仲間のボランティア精神、明るさがこれからの私の人生にいい影響を与えてもらっている。とても感謝している。私も周りの人を幸せに出来る人になれるよう、いろいろ努力していきたいと思っている。



一月の俳句

初冬

年明くる

池田芳子

厨窓に日毎色づく花梨の実  
初冬の黒竹しかと根をはりぬ  
川の面のきらりきらきら冬日向  
早やばやと日暮れて来る菊の鉢  
老松の空美しき冬至かな  
獣園におらび声なく年明くる  
水盤に薄埃浮く四日かな  
念押しして堂裏敲く初戎  
三つ星は冴え切るもの一つなる  
庭下駄の四温伝はる足袋の裏

吉野弘夫

# おおぎ通信

## < サンライフ魚崎のクリスマス会 >

竹内・佐々木

12月20日(土)午後サンライフ魚崎のクリスマス会に、今年もナルク東神戸は招待されました。当日午前中は08年最後の運営委員会で09年1月の活動項目を早々に決め、午後運営委員有志5名がサンライフ魚崎のクリスマス会に参加しました。サンタクロースに扮したスタッフが、サンライフ魚崎の入所者さん、デイサービスの利用者さんを、一階デイサービスの会場に誘導するのが大変でした。プログラムは、サンタと動物に扮した二人のスタッフが開会の挨拶、引きつづき、ボランティア団体の表彰があり、サンライフ魚崎の施設長から、ナルク東神戸にも感謝状と金一封が贈られ、今年は会を代表して伊東さんが感謝状を受け取りました。

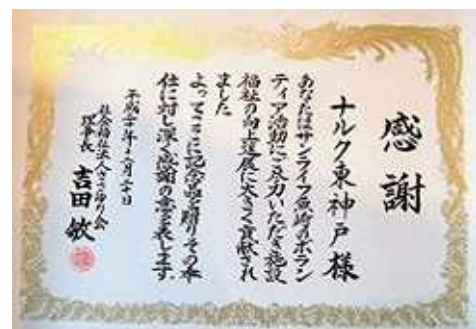


< 施設長からの感謝状を受ける伊東さん >



< グループホーム入居者さんの元気な合唱 >

会場いっぱいの皆さん達と楽しませていただき、楽しいクリスマス会のひとときは、盛会のうちに終了しました。



催しものは、グループホーム入居者さんの「歌」、ワーキング・キャッツ様の「ジャズ演奏」、職員による「寸劇」等があり、

## < 12月度ブラブラ歩き >

淵田 京

甲陽園駅に7名(男性5名女性2名)が集合し、駅からいきなり急坂をアンネ・フランク記念教会に登り、教会と薔薇に囲まれたアンネの像を見る。更に約1<sup>キ</sup>を高台にある住宅地の間の坂をユックリ登りつつ高度を上げて、石仏のある展望地に着き小憩する。宝塚から大阪湾まで見渡せ、さらに神呪寺の全景も見渡せた。

その後一旦下り、石段を登り神呪寺に到着。21日のしまい弘法で賑わう本堂に参詣する、祈りの鐘を撞く方もいた。そのあと県立西宮森林公園に下り、園内の休憩所で昼食をとる。午後雨が降り出し、鷲林寺行きを中止し、園内の彫刻品を見ながらバス停に出て、阪急の駅まで歩いて下る。駅前の「つまがり」の喫茶でケーキを賞味しながらいつもの団欒を楽しむ。幸い天候に恵まれ寒くもなく良い運動になった。



< 背後に甲山・神呪寺を望む展望丘にて >



## <料理教室のお知らせ>

みんなで楽しく料理を作り新年会を兼ねて

日時：1月18日(日)11時～

場所：こうべ市民福祉交流センター

講師：堤 美代子先生

会費：1500円

申込：事務所 FAX766-8769 又は

世話人 畑野 090-5169-3779 へ、1/15迄に

a happy  
new year!



## <梅 カフェ 開店！>

会員の皆さんは誰でも自由に！

日時：1月30日(金)13時～

場所：ナルク東神戸事務所

会費：500円 コーヒ&ケーキ

お楽しみ：DVD 世界遺産放映ほか

〃 皆様のお越しをお待ち

しています。



## 平成21年 1～2月の同好会

### ♪ <カラオケ> ♪

日時：1月11日(日)13時30分～

2月8日(日)13時30分～

場所：摂津本山駅南 ミュジックサロン 暫

会費：ワンドリンク付で1500円

世話人：辻川 光夫



新  
年  
会  
参  
加  
者  
必  
ず  
参  
加  
し  
て  
く  
だ  
さ  
い

### <手作り>

日時：1月24日(土)13時30分～

場所：ナルク東神戸事務所

会費：会費 500円

内容：福鈴のまり

世話人：畑野芙美子

〃福をよび、鈴がなる  
幸福のまり〃



### <ぶらぶら歩き>

日時：1月25日(日)10時～

集合場所：阪神芦屋駅改札口集合

行き先：芦屋川ぞい

持ち物：飲み物

連絡先：淵田 京 (FAX:078-261-0652)



### <パソコン教室>

日時：1月30日10時～12時

場所：ナルク東神戸事務所

会費：会費 500円

内容：デジカメの加工



## 事務局 便り

平成20年11月期

時間預託活動・奉仕活動実績報告

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間 預託 活動	提供活動	43	13	72 時間
	講師	2	1	
	コーディネート	3	3	
	事務所当番	24	12	
奉仕 活動	福祉	75	17	579 時間
	ナルク活動	504	28	

会員数 12月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	48	71
灘	11	20
中央	15	22
3区以外	11	16
計	85	129

## 編集後記

あけましておめでとうございます 今年も会員の皆様からどしどし原稿をご提供いただき、楽しい「梅サロン」にして行きたいと思いますので 何とぞよろしくお願ひ申し上げます

堤 信也