

梅サロ

ナルク東神戸・会報 第87号

平成26年12月10日 発行
 事務所 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

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

＜高畑会長をお迎えして＞

11月24日、運営委員会に、本部から高畑会長がお見えになりました。運営委員会の議事が終わった後、いろいろお話をお伺いすることができました。とりわけ「日頃の取り組みではとすれば、その行事への出席者数を気にするが、会員がどれだけナルクの活動に参加できているかという、ボランティアへの参加率を考えなくてはいけない」という言葉と「地域に帰ってきてからの団塊の世代の受け皿をいかに造るかを考えなくてはいけない」という言葉が心に残りました。ナルクの活動の柱である「自立、奉仕、助け合い、…」、つまり会員同士の助け合いが基本だということを改めて認識しました。夕方、い蔵での会長を囲んでの懇親会でますますその思いを強くした一日でした。



田所克之

H26年12月～H27年1月行事のご案内

| 月 | 日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|-----------|--------|---------|--------------------|-----------------|
| 12月 | 3日(水) | 13時30分～ | お楽しみ会 (即席劇団) | サンライフ魚崎 |
| | 7日(日) | 〃 | 第17回運営委員会 | ナルク東神戸事務所 |
| | 9日(火) | 〃 | 第3回 ミニサロン集い | |
| | 10日(水) | 10時～ | 同好会 麻雀 | |
| | 12日(金) | 13時30分～ | クリスマス会 | サンライフ魚崎 |
| | 〃 | 14時～ | お茶席 | 陽光苑 |
| | 19日(金) | 13時30分～ | 同好会 カラオケ | コートダジュール |
| | 20日(土) | 10時30分～ | クリスマス会 | サンライフ住吉川 |
| | 21日(日) | 10時～ | ちょこっ歩 | JR 三宮西口集合(4面参照) |
| | 23日(火) | 13時30分～ | 第18回運営委員会 | ナルク東神戸事務所 |
| | 〃 | 15時30分～ | 年末(ご苦労さん会) | |
| H27 1月 | 5日(月) | 11時～ | 事始め | ナルク本部6階 |
| | 10日(土) | 10時～ | 第19回運営委員会 | ナルク東神戸事務所 |
| | 12日(月) | 13時30分 | チャイケモ・チャリティーコンサート | 兵庫県立美術館 |
| | 13日(火) | 13時30分～ | 第4回 ミニサロン集い | ナルク東神戸事務所 |
| | 14日(水) | 10時～ | 同好会 麻雀 | |
| | 19日(月) | 13時30分～ | お楽しみ会 (回想レクリエーション) | サンライフ魚崎 |
| | 24日(土) | 10時～ | 第20回運営委員会 | ナルク東神戸事務所 |
| | 〃 | 13時30分～ | 新年会 (詳しい案内は新年号で) | 堤会員宅 |
| | 26日(月) | 13時30分～ | 同好会 カラオケ | コートダジュール |
| 28日(水) | 10時～ | 同好会 麻雀 | ナルク東神戸事務所 | |

<11月のミニサロン 集い> 木村 都久子

11月11日は二度目のミニサロンでした。まだまだ慣れるところまではいきません。今回4名の方が来られました。有り難い気持ちです。初めての方もおられ、先ず自己紹介から。健康のため、大きな声で歌いましょう、と唱歌や聞き慣れた歌を、大正琴の伴奏で10曲余り歌いました。歌が苦手と言われた方のお声も聞こえました。続いて、笑いも健康に役立ちます。病気を吹き飛ばそう、ということで、堤さんが準備されたDVD「綾小路きみまろ」のライブビデオを見て大笑い。4名の方は「楽しかった」と言って帰られました



<サンライフ魚崎の遠足介助>

畑野美美子

秋晴れの10月29日サンライフ魚崎の遠足介助を楽しんで来ました。世界一の吊橋、明石海峡大橋の舞子海上プロムナードに淡路島はもちろん、大阪湾や瀬戸内海が一望でき、又海上47mの丸木橋ではガラス張りの床面を渡るのに、下を覗くと海面が皆さん恐々スリル満点で渡り切りました。晴天に恵まれ楽しい遠足でした。

<ボランティアに目覚めて・・遠足介助>

高橋敬介

8年前にNALCに登録したものの完全に幽霊会員でした。人生54年目も生きてこんな責任のない生き方はダメだとの啓示を受け、一念発起。堤さんに連絡を取りさっそくお手伝いさせていただき運びとなりました。

ボランティア初日の10月30日は、サンライフ魚崎に集合し、遠足出発までの時間、お風呂上がり利用者さんにドライヤーをさせて頂きました。なにせ人様にドライヤーなどやった事がないものですから、最初は力の配分や加減が全く解らず、悪戦苦闘。しかし忍耐強い利用者さんのお陰で、徐々にコツを掴み最後はお話をしながら美容師気分ですりあげられるようになっておりました。人間、行動しないと成長しないという見本ですね(笑)。

11月6日は初参加の幸田さんが、遠足出発までの30分程度、ピアノを演奏。大阪音大卒で現役のピアノの先生である彼女の演奏は、利用者さんにとっても気に入って頂けたようで、『朝からこんな素敵な音楽を聴かせてもらえるなんて思わなかった・・・』『感動した・・』と大好評でした。利用者さんの中には、手持ちぶさたな感じで椅子に座っておられる方もあったので、ちょっとしたサプライズ演奏会は場の空気を一変していたように感じました。折に触れ彼女にピアノ演奏をお願いするつもりですが、それを目当てに来てくださる方がいらしたら嬉しいですね。



<ドライヤーかけの高橋さん>

須磨水族園では利用者さんとのマンツーマン方式。自身の担当の利用者さんの車椅子のお手伝いや、いろいろお話を聞かせて頂きました。私自身、両親は80歳ですがまだまだ元気で介護やお手伝いなど全く不要の状態です。従ってこのような体験は初めてでした。正直、今まで高齢者のお手伝いをやりたいと思ったことはなかったと白状いたしますが、高齢者の方は、皆さん様に人生の様々な経験が言葉や所作に滲み出しておられ、一日お側にいさせていただくととても勉強になります。今回の体験を通じて、なんとなく新しい世界が見え始めています。まだまだ最前線で活躍されておられる方のようには参りませんが、少しずつでも自分の意識改革を進めていきたいと思っております。



<ピアノ演奏の幸田さん>

<草刈りお手伝い>

高橋敬介

11月10日午後から堤さんのご依頼で駐車場の草刈りのお手伝いに行ってきました。最初は庭のくさむしり程度のイメージで気楽に現場に到着。その時、そこに見たモノは・・。草なんてシロモノではなく、生い茂った灌木じゃないですかあ。これはやり甲斐がありますねと気合を入れる一言を発し、さっそく植木ばさみで根本からぶった切ってゆく。幸いそんなに固くはなく、面白いように片付いて約2時間半で散髪完了。さっぱりいたしました。刈り終わった土地にコスモスでも植えませんか？と提案。来年の秋には灌木じゃなくコスモスが揺れていたら、私のアイデアが採用されたと思ってくださいね。



<ビフォア>

<アフター>

<写真クラブコーナー>

一足袋はいやよー



木村都久子

<ハートフルチャリティコンサートが開催されました> 佐々木真知子

11月23日(日)兵庫県立芸術文化センターKOBELCO大ホール(2000席)で、当東神戸の男女6名の会員(下の写真左から中谷、堤、佐藤、芳地、上阪、山崎)が参加する本格的なコンサートが開催されました。

オープニングの200名の合唱は大迫力でした。宝塚市交響楽団、ドイツ在住の抜井厚さんの指揮の元、素晴らしい「音楽」を聴かせてもらいました。クラシックになじみの無い人にも楽しめる工夫がされていて、リストの生涯をエピソード仕立てで表し、ピアノソレでの代表曲演奏、声楽のソリスト達によるカルメン、椿姫等のオペラ曲の独唱。

主催者の税所美智子さんと合唱団との「ふるさとの四季」の唱歌メドレーも圧倒的でした。税所さんの、ナルク東神戸の歌声部門にもお力添えを頂いている深い澄んだ歌声に心癒されました。参加した我が東神戸の会員達の努力と精進にも元気づけられ頭が下がる想いがしました。



<第46回 お楽しみ会> 梅崎美津江

11月13日にサンライフ魚崎にて行われました。正統派のイメージがあるJKB-5の面々の登場! 先ずは素晴らしい歌をそれぞれ2曲づつ、そして今回はデイにお見えの方達もつい歌ってしまう歌を多数用意されていました。鐘の鳴る丘から始まり、銀座カンカン娘、東京のバスガールもありました。全7曲の歌が若かりし日を甦えさせたのか、楽しそうに手拍子足拍子で一緒に満面の笑顔で歌っていらっしゃる姿にさすがJKB-5だ! とこの企画の成功を目の辺りに胸を躍らせました。まだまだ利用者の方達の歌を聞きたいと心に残るお楽しみ会でした。出演の皆さんありがとうございました。



<ちよこっ歩 姫路> 湊田 京

心地よい好天の11月16日、JR 三の宮駅に6名(男3、女3)が集合、姫路駅から、戦前の駅前通「みゆき通」商店街を歩く。途中で近く総社の祭りのおいらん道中に出会う。城前広場にはバザーが出ていた。入城門から黒田官兵衛の家来に扮した鎧兜姿の武将達がお出迎え、中に入り仰ぐも高き白鷺城を眺め、西の丸に進み、庭園を散策して、城の建物内に登り、百間廊下を歩き、特別公開された化粧櫓内の千姫の間に入り、眺望を楽しむ。天守閣は来年まで工事中である。その後総社祭りの鬼と子供みこしが通った、城前のレストランで昼食をとる。午後壕近く好古園を訪れ、紅葉に彩られた池辺の、お屋敷の庭、茶の庭、松の庭、竹の庭等を約1時間かけて見て回る。それから駅前通を歩き、喫茶で休憩して、神戸に帰った。天候に恵まれ、城と祭りの楽しい一日であった。



<11月22日「写真クラブ」撮影会> 田所克之

今年度、写真クラブが生まれました。発足してからは主に毎月テーマを決めて個々で写真を撮って投稿していますが、今月からは奇数月に撮影会を、偶数月は写真クラブサロンを開催することになりました。締め切りは毎月15日とし、題材は自由です。皆さん、携帯やパソコンなどで、どしどし写真を事務所まで送って下さい。前置きが長くなりましたが、今回は記念すべき写真クラブ初の撮影会となりました。場所は「神戸市立森林植物園」です。メンバーは4人でした。バスを降りて先ずは腹ごなし。山の空気を存分に吸いながらの食事は美味しいですね。丁度、クイズに答えてコースを回る企画があり、食べ終わった後はそれに便乗して散策とモミジの撮影をしました。会場には何度も足を運ばれている写真クラブ顧問の湊田さんに案内と撮影の指導をして頂きながらあちらでパチリ、こちらでパチリと写真を撮りました。さてできればは?(それは12月の写真サロンと、この紙面を見てのお楽しみと言うことで、...)



今日は写真クラブの活動でしたが、帰りの車中で、家から外に出て、みんなと過ごすのは本当にリフレッシュできると思いました。みんなが集い、楽しい会話があり、一緒に食事をし、移ろう季節を愛でる事ができて大満足の1日でした。次は皆さんも一緒にナルクで良い時間を過ごしませんか。

最後に素敵な企画をして下さった写真クラブ担当の梅崎さん、八代さん、ありがとうございました。



おしらせ



<チャイケモ・チャリティーコンサート 予告>

東神戸の熟年会員5名によるシンガーズグループ
JKB-5が、1月12日(成人の日)に昨年と同じ
兵庫県立美術館でチャリティーコンサートを開催
します。今回は主旨に賛同して、**バリトン亭千秋**
さんが特別出演です。(入場無料)



<年忘れ お疲れさま会>

日時：12月23日(火)16:30~
場所：ナルク東神戸事務所
会費：1,500円
世話人：堤・佐々木
お申し込みは前日まで

<カラオケ>

日時：12月19日(金)13時30~
場所：コートダジュール
費用：ワンドリンク+歌い放題 約1,000円
世話人：辻川 光夫
楽しい歌と一緒に楽しみましょう

<麻雀クラブ>

日時：12月10日(水)10時~
場所：ナルク東神戸事務所
会費：300円
世話人：八代光彦



事務局 便り

☆時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績) H26年10月

| 項目 | 活動内容 | 活動時間 | 人数 | 合計 |
|--------|-------|------|----|-----------|
| 時間預託活動 | 提供活動 | 61 | 22 | 85 時間 |
| | 事務所当番 | 29 | 19 | |
| | 講師 | - | - | |
| | 点数利用 | 5 | 2 | |
| 奉仕活動 | 福祉 | 88 | 17 | 140 時間 |
| | ナルク活動 | 52 | 13 | |

<12月のちょこっ歩>

12月21日(日曜日) [三宮… 回想]

三ノ宮を緑のレトロなバス(ループバス)に乗り、初
冬の風情をゆっくり巡りませんか? お茶もよし!
見物も、貸衣装に身を委ねるもよし!

10時 JR 三宮西改札口集合

さあ! 出発!! 連絡は畑野、梅崎迄

<年末年始 マイ湖に行きませんか>

今年も12月31日から1月3日まで、大晦日、
新年を近江舞子で迎え、格別な日々になれる私
達の保養所**マイ湖クラブ**へのお誘いです。

「お一人様クラブ」とは云うものの、ご家族皆さんで
も、どなたでも一緒にしませんか?

蟹すき? 明太子丼? わいわいとやりましょう!

畑野、梅崎

お楽しみ会

90歳のピアニストの演奏をお楽しみ下さい

日時：12月3日(水)13:30~

内容：90歳の辰巳秀一さんの演奏ほか

場所：サンライフ魚崎

・・・皆さまのご参加をお願いします・・・

☆新会員のご紹介

木村 和子様 (東灘区)

☆会員数

H26年月11末現在

| 区 | 世帯数 | 会員数 |
|------|-----|-----|
| 東灘 | 45 | 67 |
| 灘 | 12 | 19 |
| 中央 | 17 | 24 |
| 3区以外 | 24 | 32 |
| 合計 | 98 | 142 |

編集後記: 11月は行事や活動が盛り沢山でした。とくに新たにボランティアを開始して下さった会員たちの活動には力強いものが感じられます。会長もお越しくださり、ナルクの基本を親しくお話し頂いたことは大きなエネルギーとなりました。今回は大きなコンサートに加えて、小規模のちょこっ歩や写真クラブなど、掲載したい記事が多かったので、つめこみ状態で写真も大きくできませんでした、ご容赦ください。 **堤 信也**