

# 梅サロン

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

## <人生 100 年時代>

佐々木 真知子

五木寛之の「人生百年時代の生き方」を示唆した文章を読んであらためて「自分の残りの人生は？」と考えてみた。確かに私の若い頃は 100 歳の老人は身近にはいませんでした。長寿だった祖母も 94 歳で亡くなりました。しかし今や 100 歳以上の人口が約 7 万人という時代になり周りを見ても珍しいことではなくなっています。「人生 50 年」の時代は終わり、50 代から 60 代 70 代と言わば半現役のような生活が待っています。あちこち故障していても何とか動く身体、友人達とも楽しく関わりを持ち、充実した時間が続いていると思っていましたが、残りの人生「余生」とは何か違う違和感を感じていました。自分が「老人」になったという自覚が無いのです！笑い話のようですが、確かに側から見れば立派な年寄りです。電車やバスで席を譲られますし、老人特有の生態の数々もあります。



しかし、これこそが「人生 100 年時代」の私の実感だということです。「百年人生」の後半をいかに生きるか、の答えは「今まで通り自分らしく生きる」という結論になりました。皆さんはどう思われますか？

|         |          |                      |                      |                     |
|---------|----------|----------------------|----------------------|---------------------|
| 4 月     | 9 日・23 日 | 10:30~               | 同好会 25 周年 手芸作品作り     | ナルク東神戸事務所           |
|         | 10 日(水)  | 10:30~               | 同好会:気功教室(岡本教室)4-2    | 岡本教室(本山福祉交流センター)    |
|         | 12 日(金)  | 13:00~               | 印刷 会報の手伝い            | ナルク東神戸事務所           |
|         | 13 日(土)  | 10:00~               | 第 1 回運営委員会           |                     |
|         |          | 13:30~               | 同好会 映画サロン            |                     |
|         | 18 日(木)  | 11:00~               | ちょこっ歩 (尼崎城・寺町散策)     | 阪神尼崎駅南口 改札口出た所      |
|         | 21 日(日)  | 14:00~               | お楽しみ会(回想レク)          | サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階) |
|         | 25 日(木)  | 13:30~               | 歌のサロン鶯               | 東灘区民ホール 9 階音楽室      |
| 27 日(土) | 10:00~   | 第 2 回運営委員会           | ナルク東神戸事務所            |                     |
|         | 14:00~   | 同好会:気功教室(サンライフ教室)4-3 | サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階)  |                     |
| 5 月     | 7 日・21 日 | 10:30~               | 同好会 25 周年手芸作品作り      | ナルク東神戸事務所           |
|         | 10 日(金)  | 13:00~               | 印刷 会報のお手伝い           |                     |
|         | 11 日(土)  | 10:00~               | 第 3 回運営委員会           |                     |
|         |          | 13:30~               | 同好会 映画サロン            |                     |
|         | 13 日(月)  | 10:30~               | 同好会:気功教室(岡本教室)5-1    | 岡本教室(本山福祉交流センター)    |
|         |          | 14:00~               | お楽しみ会(アンサンブルまどか)     | サンライフ魚崎 (デイサービス)    |
|         | 18 日(土)  | 14:00~               | 同好会:気功教室(サンライフ教室)5-2 | サンライフ魚崎 (ケアハウス 4 階) |
|         | 22 日(水)  | 10:30~               | 同好会:気功教室(岡本教室)5-3    | 岡本教室(本山福祉交流センター)    |
|         | 25 日(土)  | 13:30~               | 第 4 回運営委員会(25 周年準備)  | ナルク東神戸事務所           |
|         | 28 日(火)  | 10:00~               | ナルク 25 周年記念行事        | 大阪ドーンセンター           |
| 30 日(木) | 13:30~   | 歌のサロン鶯               | 東灘区民ホール 9 階音楽室       |                     |

## < 3月7日お楽しみ会 お茶席 >

栗原 加枝

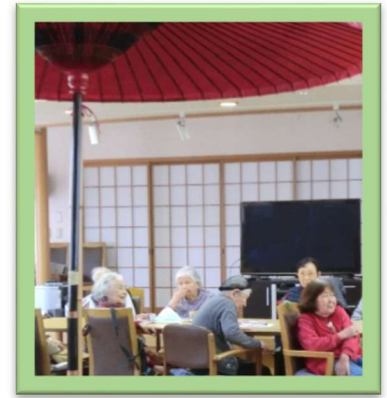
3月7日今年初めてのお茶席が大井宗紅先生始め、お弟子さんお2人をお迎えしてデイサービスで行われました。

今回は5名の利用者の方が積極的にお手前の体験をされ、和やかな雰囲気でした。ナルク東神戸の代表も、お手前されてお茶席は終わりました。

参加された皆さんから「又、次回のお茶席を楽しみにしています」と、コメントをいただきました。

(デイサービス職員: 青野)

楽しいお茶席の時間をありがとうございました。お茶席の写真を送らせていただきます。これからもよろしくお願いいたします。



日時

2019年5月28日(火) 10:00~16:30

場所

ドーンセンター 大阪市中央区大手前 1-3-46  
京阪「天満橋」駅、Osaka Metro(旧大阪市営地下鉄)  
谷町線「天満橋」駅 ①番出入口から東へ約 350m

内容

総会・記念講演・事例・発表・芸能披露・作品展・  
物産展など

\*ナルク東神戸も写真クラブの展示や手芸クラブの作品展・即売などで参加します。全国の拠点のお土産の販売などもあります。皆さん、是非お越しください。お手伝いして下さる方も大募集中です。事務所までご連絡ください。



## < 気功教室 >

石見 哲子

今回は耳のマッサージを取り上げます。中医学では耳は腎臓と深く関わりがあり、耳を揉めば利尿作用が促進されむくみが解消されると言われています。

耳は巾着袋の口のようなもので、その口(耳)が緊張しますと、周りの筋肉、血管も緊張します。めまい、耳鳴り、難聴、不眠、肩こり、腰痛、鼻炎、頭痛、うつ etc.なども解消または改善されます。

また、耳は胎児の形に似ており、身体全体のツボが集まっているといわれます。それ故、手のひらで耳全体を上下にマッサージすると、身体全体をマッサージしたと同じと言われています。

耳は心臓や脳の血流の状態を表します。耳を上下二つに折っても、乱暴に触っても、痛くないのが理想です。耳を揉みますと、リンパ液のながれがよくなって美肌効果もあります。安全で簡単に効果抜群の耳マッサージを教室で一緒にしましょう。



広告  
の  
コーナ

**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)



3月15日、第6回エリア17推進会議が東神戸拠点の開催担当で東灘区区民センターにおいて開催されました。本部より神野会長、芦屋・丹波・宝塚川西・神戸・尼崎・北神三田各拠点より9名、東神戸からは8名が参加しました。

最初、神野会長から「今進めているビジョン委員会の答申する3年計画(4月初旬に各拠点に発表予定)の推進母体はエリア会議が担っていくことになる」という話に、今後は益々エリア会議の重要性が大きくなっていくと思いました。

また、「25周年記念大会」についてなどの話の後、「会員数増大について」の話をされたましたが、特に「楽しいNALC」「地域社会貢献のNALC」を印象付けることが必要であると強調されました。「笑顔で参加できる楽しい活動」を目指して欲しいとの言葉にも、基本を忘れずにやっといこうと励まされ、印象的でした。その後、各拠点から現状報告がなされ、東神戸からは畑野事務局長が活動報告を致しました。

ほとんどの拠点が「会員の高齢化」とそれに伴う「会員数減少」「活動内容の制限化」を抱えている中で工夫して運営されている様子がわかりました。そして「日々のささやかな活動がナルクを支えている」ことを再確認しました。

< 3月30日ふれあい喫茶 >

三野 民江



「弦楽器とフルートのアンサンブル」フレンズアンサンブルの8名による素晴らしい演奏に感動を覚えました。

特に「おもちゃ交響曲」では小鳥の水笛が楽しく、雨の中、来場された17名の方々も笑顔で帰られました。楽しい時間をありがとうございました。

3月号会報発送協力者

3月8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、印刷は八代さんと栗原さん、折り込み作業は畑野さん、栗原さん、三野さん、迫さん、メール配信は9日の日に田所さんでした。ありがとうございました。



<うぐいすコーナー> 4月のお知らせ

4月25日(木) 区民センター9階  
手のひらを太陽に めだかの学校 春の小川 荒城の月  
みかんの花咲く丘 四季の歌 サンタルチア  
2部=ともしびです。



# 同好会・事務局だより

## 同好会 <気功教室>

- ① 日時:4月1日(月) 10:30~12:00  
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:4月10日(水)10:30~12:00  
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ③ 日時:4月27日(土) 14:00~15.:30  
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階

## <ちょこっ歩>

尼崎と言えば工場都市のイメージが強いですが、かつては阪神間唯一の城下町として栄えた尼崎。今回は新しく復元されたお城とその隣の寺町の散歩をします。

日時:4月18日(木)11時 集合  
集合場所:阪神尼崎駅、南改札口出た所  
行先:尼崎城、寺町11ヶ寺の散策  
世話人:田所克之

## <お楽しみ会>

- ① 日時:H31年4月4日(木)14時  
場所:サンライフ魚崎 デイサービス  
内容:うぐいす
- ② 日時:H31年4月21日(日)14時  
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス 4階  
内容:回想レクリエーション  
…皆さまと楽しいひと時を…

## 同好会 写真倶楽部のコーナー

「春到来 フクジュソウ」 八代 光彦



## 同好会 <手芸教室>

ナルク25周年記念行事 5月28日開催  
作品展・即売の為の作品作り

日時:H31年4月9日(火) 10:30~  
4月23日(火) 10:30~

場所:ナルク東神戸事務所

…手作り作品を皆さんと一緒に作りましょう…

## 同好会 <映画サロン>

日時:H31年4月13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 H31年5月11日(土)13:30~

世話人:佐々木真知子



☆31年2月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)

☆会員数 H31年3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   | 19   | 5  | 103<br>時間 |
|        | 事務所当番  | 78   | 8  |           |
|        | 講師     | 6    | 2  |           |
| 奉仕活動   | 福祉     | 24   | 5  | 35<br>時間  |
|        | NALC活動 | 11   | 11 |           |

| 区    | 世帯数 | 会員数 |
|------|-----|-----|
| 東灘   | 47  | 69  |
| 灘    | 10  | 15  |
| 中央   | 14  | 20  |
| 3区以外 | 21  | 31  |
| 計    | 92  | 135 |

【編集後記】 今月のちょこっ歩は「ジョーの町、尼崎」です。“あまがさき観光局”のキャッチフレーズですが、ジョーとは尼崎城のことです。江戸時代の絵図をもとに復元され、平成最後の築城となりました。今回はそんな歴史の跡をたどります。皆さん、予定を空けておいて下さい。

