

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 183号

2022年12月10日発行

658-0014 神戸市東灘区北青木 2-6-12-101

TEL・FAX 078-779-8311

E-mail: nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

H P : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp>

発行人：畑野 芙美子

編集人：田所 克之



〈休養のサイン〉

木村 都久子

自他共に認める「元気印」の私だった。このまま健康で年を重ねると信じていた。

ところがこの夏、夜に横になると胸が苦しい。寝られない。でも困らない。眠くなれば昼寝をすればいいやと軽く考えていた。毎月診ていただく内科で検査をすると、肺に水がたまっていることが分かった。

元来病院嫌いの私だが、娘にも背中を押されて総合病院に行った。心臓が肥大し、弁が不全になっていた。10日間の入院で夜も寝られるようになり、歩いても「ハーハー」と言わなくなった。おまけにエコー検査で乳がんまで見つけてもらった。しばらく通院生活が続きそうだ。

なんで急に病気が押し寄せてきたんだろうと考えた。人にもものを頼まれたら、めったに「ノー」と言わない性格で、あれもこれも引き受けて体が悲鳴を上げていたのかもしれない。ここで神様から死に至らない病気をもらい、「少しゆっくりしなさい」と休養をいただいたのだろう。

今はまだ薬の副作用で体が重く、だるい。でも少し元気な日は「何をつくろうかな」と台所にも立てる。体調の良しあしの目安になっている。外出したい気持ちが湧くかどうか目安だ。

54年間一緒に買い物をしたことのない夫と近くのスーパーに歩いて行く。荷物を持ってもらい、ふらつく時は夫の腕をつかむ。誰が見ても仲良し夫婦。病気も悪くないか。

【編集部 注】この原稿は、2022年(令和4年)10月14日付の毎日新聞の「女の気持ち」欄に掲載されたものをご本人の承諾を得たうえで原文のまま掲載しています。



これからの予定

※毎月11日はイエローシートの日です。みなさん、ダイエー甲南店へ買い物に行きましょう！

12月	10日(土)	10:00～	第17回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	映画サロン	
	11日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	20日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	24日(土)	13:00～	第18回運営委員会	
		15:30～	忘年会	
25日(日)	10:20～	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)	

1月の予定です

1月	6日(金)	13:00～	発送作業	ナルク東神戸事務所
	7日(土)	10:00	第19回運営委員会	
		13:30	映画サロン	
	8日(日)	10:20	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	10日(火)	13:30	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22日(日)	10:20	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	24日(火)	13:30	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	26日(木)	13:30	歌のサロン鶯	東灘区文化センター9階(音楽室)
28日(土)	13:30	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所	

* 1ページの予定表と合わせてご参照ください

< ナルクカフェを開催しました >

迫 昌子

今年もあと一ヶ月を残すことになり何かと気忙しい頃となりました。この度、ナルク東神戸では、地域とのふれあい、活動を知って興味を持って頂けることを目的にナルク・カフェを来春から始めることになりました。先ずはその第1弾として11月26日(土曜日)運営委員会終了後に「お試しのナルクカフェ」を開きました。

田所さんが奥様のご協力のもと可愛いらしい素敵看板を作ってくださいました。この看板を見て、皆、気合いが入り、お揃いのナルクのエプロンをして一致団結きびきびと支度に力が入りました。(歳は感じさせません。)看板を設置し、喫茶以外の物品販売としてペン立て、どんこの椎茸、海苔、味付けのりも並べてオープンしました。

2時間ほどでしたが品物も完売し、来春に向けて希望のある体験ができました。地域の皆さん、お喋りに花を咲かせましょう！次回のカフェ参加お待ちしております。



↑ナルクデイの取り組みの一つとして(春の清掃活動に続けて)ナルク東神戸の事務所の前で開催しました。地域の方々もカフェにご来店いただいたり、立ち寄って販売物品を買って下さいました。

< 荒谷さんの転居と居宅掃除 >

田所 克之



前列中央の男性が
荒谷雅さん

「今冬、関東の方に引っ越しをされることになった」と挨拶を兼ねて10月22日に初代運営委員の荒谷さんが事務所にお見えになり、過分なご寄付を頂きました。大切に会の運営に使わせていただきます。心よりお礼申し上げます。

荒谷さんは東神戸拠点の設立時からの運営委員で、サンライフ魚崎のボランティアを立ち上げた功労者でもあります。当時はほとんど毎日のように顔を出されて、施設とのパイプ役を担っておられました。

また、利用されている方々の話し相手やお風呂から上がられた方へのヘアドライヤーや配茶、遠足の付き添いや行事などのお手伝い、ふれあい喫茶での奉仕活動など、今につながる活動を築いて下さった方でもあります。

会社やナルクでの人望も厚く、いつも我々に心を寄せて下さっている大先輩です。これ

からは「ナルク東神戸の茨城支部」(笑)として頑張ってください。益々のご健勝をお祈り申し上げます。

また、11月28日(月)に八代さん、福田さん、田所が荒谷さん宅に集まり、引っ越しのための網戸やベランダ、エアコンのフィルターの掃除などに取り組みました。

網戸やベランダは高圧洗浄機を使い、窓の掃除や換気扇のファンの掃除などをしました。八代さんは濡れながらも身体を張って床掃除などを、福田さんは技と知識で窓に着いたガムテープ跡を落とし、フィルターの掃除をしました。

掃除が済んだ後は、お気持ちのこもったご苦労さん会を開いていただき、かつての活動の思い出を肴にいろいろ話が盛り上がりしました。



↓ 八代さん(左)と福田さん(右)

< 発展プロジェクトの初会合がありました >

田所 克之



田所が所属する2グループの皆さん(写真掲載了承済み)

11月29日に発展プロジェクトの初会合があり、委託された70歳以下の17人の委員が全国から集まり(当日は14人が参加)ました。

冒頭の神野会長の挨拶では、今のナルクの現状を打開し、継続・発展させるための並々ならぬ思いが込められていることを実感しました。

そして令和6年のナルク設立30周年までの間に「魅力あるナルクを創るためにどういう課題があるかを検討し、新たな形に向けて進めていくこと」が確認されました。早速3つのグループに分かれて意見が交換され、様々な声が出ました。今回

参集したメンバーで今のナルクの理念は堅持しつつ、次代に向けてあるべき姿を模索していきます。

< 第17回拠点リーダー養成講座に参加して >

佐々木 真知子

11月10日と11日大阪で開催された「拠点リーダー養成講座」を受講しました。全国から13名の方が参加され1日目は本部の方達の講義(定款・時間預託・地域活動・事業活動・会計)がありナルク組織の堅実さを再確認しました。

2日目は2グループに分かれて「活動会員、特に若い人を増やすには」と「これからのナルクが進む道筋」をそれぞれで討議し発表、全体討議となりました。

この研修で、私自身これから何ができるのか、実現可能な事を考えました。まず「声掛け:電話をして直接声を掛けてお誘いすることが苦手でできていなかった」「助け合い:小さな感動を感じてもらえるようなコーディネートの実践」「事務所に来た人に、わかりやすい展示(会報・チラシ・入会案内・活動の写真)の工夫をする」など、取り組むことは無限にあります。ひとつずつ、細く長く続けていく事で実現させていきたいと思いました。



< 「お元気ですかハガキその2」の取り組みについて >

運営委員会



皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。コロナ禍の昨年5月にお葉書で皆さんに様子をお聞きしたところ、たくさんの返信をいただきました。そこでその第2弾として今回も近況をお聞きしたいと思い、ハガキを作成して皆様の所へお届けすることになりました。

ナルクで取り組んで欲しい事や、梅サロンで扱って欲しいテーマなど何でも構いません。忌憚のないお声をお聞かせいただければ幸いです。

また、皆様のお返事を梅サロンに掲載して構わないかどうかのお返事も「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてお答えいただく様にしておりますので、併せてお返事ください。

<日本の美しい里の四季①⑥～福井県編～>

奈島 伴治

福井県最高峰・二ノ峰に登山した時のことである(H13.10.12～14)。12日夜に車2台で走る。13日朝に二ノ峰登山口に到着、その足で二ノ峰(1962m)に登り、その晩は三ノ峰避難小屋で宿泊し、14日は霊峰白山別山(2399m)に登り、その後帰着するという日程であった。



福井県最高峰二ノ峰(1,962m)

寝袋、食料を担いでの登山であり、山の峰避難小屋では前日からの徹夜状態と今日の登山の疲れとの相乗効果で、17時頃にあっさりと眠りについた。21時にちょっと目が覚めたが、すぐに眠ってしまった。14日の2時頃に目が覚めてからはウトウト状態が続く。枕元に置いたペットボトルの水を飲むたびに冷たさが増しており、外は大分冷え込んでいるなど感じる。

4時に予定通り起床。先に小屋の外に出ていたOさんとYさんが「氷が張っているからマイナスになっている」と言っている。その言葉につられて外に出た。雲一つない空に満天の星が存分にその姿を見せている。北極星、北斗七星、オリオン座・・・などの眩いほどの明りである。

東方の、夜明け前の山容のシルエットがくっきりと見える。眼下の雲海に浮かぶシルエットは、南から御嶽山、乗鞍岳、穂高岳・・・と続いている。素晴らしい眺めに見惚れる。写真がないのが残念。そこで、一句。

山の峰 雲海従え 悠々と 三日月浮かぶ 朝焼けの空

< エンディングノート その4 >

編集部



エンディングノートの活用方法には「もし、自分が認知症になった時のことを考えて書いておく」ということもあります。

認知症になった時の医療や介護はどうするのか、お金の管理はどうするかなどを記しておく、家族や兄弟の中で要らぬ手間や争いを避けることが出来ます。また万が一、判断能力がなくなった自分に代わって、誰に財産管理をしてもらいたいのかも書いておくことも大切です。

必要に応じて後見人を決めて、公証役場で「任意後見契約公正証書」を作っておくこともできます。後見人には近親者以外に司法書士や社会福祉士、税理士などの専門家を支援内容に応じて複数選任することもできます。

「自分の年金や貯金、保険で賄ってほしい」、「自分の貯えと子どもの援助で何とかしてほしい」、「家族に任せる」
「もし、自分に判断能力がなくなって介護が必要になったら、年金と貯金を必要な費用に充ててほしい、その場合の財産管理は後見人の〇〇弁護士に決めてあります」と言うようにです。

因みに任意後見人制度とは、本人の判断能力があるうちに将来の不安に備えて、自ら後見人を選定し、希望する支援内容を公正証書で契約を結んでおく制度のことです。

*この記事は本部の早野理事のお話や資料を基に編集部で構成しました。シリーズで掲載します。

エンディングノートをご要望の方はナルク東神戸にお問い合わせください。1冊 1,100円です。(税込み価格、送料は別)

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 : 神戸市 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)

(お知らせ) 梅サロンの広告に関するお問合せはTEL・FAX 078-779-8311 ナルク東神戸編集部まで

<武庫之荘で、徘徊の男性へお声がけ>

森 一夫



10月1日夕方5時。阪急武庫之荘駅南のバス停。体格の良い年配の男性。進む方向が定まらず、半径5mを蛇行。歩幅は10cm。以前、介護施設で、よく見た認知症の方をすぐに思い出しました。

私もひとり。さて、どうしたものか？と、しばらく思案。勇気を振り絞って、お声がけ。そっと近寄り、お顔の前から、ゆっくりと「こんにちはー。どちらまでですか？」と尋ねると、顔を上げて「何？」あかんか～と思いつつ。さらに「田舎はどちらですか？」そこから、身の上話が1時間。昭和19年満洲生まれ。生後1ヶ月でお母さんが他界。引き揚げ船の話。私の舞鶴引揚記念館へ行った話で、一気に親しくなり、話に花が咲きました。

少し肌寒くなり、警察に電話しようか？と思ってた矢先。男性の胸ポケットのスマホに着信。代わってもらい状況説明。奥さん「夕方4時から主人が行方不明なんです。良かったです。自宅は伊丹です。今から車で向かいます」少し涙ぐまれ。30分後到着。ひと安心。

もし、この男性が行方不明のままだったら、と思うと、ぞっとします。私の父親も晩年は近所で徘徊し、行方不明になり、多くの人々に助けられました。今度は、そのお返しをする番です。ただ反省はこういうケースではペアで行動するのが大切だと、後で教わり、確かにそうだ！と思います。困った時は、お互い様です。

<10月22日のちょこっ歩>

奈島 伴治

10月22日午後に阪神御影駅で待ち合わせ、集まった6人でちょこっ歩に出かけた。向かった先は「灘五郷酒所」。ここは灘五郷26歳の日本酒と「旬、地元、相性、発酵」をテーマにした食が楽しめる飲食店で、剣菱酒造の酒蔵を改装して今年4月にオープンした。



店内は25席ずつのカウンターが向い合わせにあり、既に老若男女(ペアの方が多)で6割位の席が埋まっていた。早速チケットを購入してそれぞれが好みの品を注文し、乾杯した。話が弾んだ。向いの席の女性に声をかけ、写真を撮って貰う。その後もペアの若者が大勢来店し、席がほぼ満杯になった。楽しい会話と美味しいお酒と旨いあてで良い気分になり、ほろ酔い機嫌で店を後にした。(ちなみに開店は金・土・日・祝日で、月～木は休業である)

10月運営委員会だより

ナルク東神戸では月2回運営委員会を開催しています

【報告・検討事項】 ・各同好会の取り組み報告と今後の予定について ・事務所当番について ・梅サロン11月号について ・12月～1月の予定について ・サンライフでのボランティア活動について ・第17回拠点リーダー養成講座について ・11月26日ナルクカフェ開催について ・ホームページについて ・紙上アンケートについて ・紙上バザーについて ・その他

11月にサンライフ魚崎でボランティア活動をして頂いた皆様

迫さん、栗原さん、佐々木さん、桐生さん、木村(政)、木村(都)さん、秋田さん、田所さんの皆さんです。お疲れ様でした。ありがとうございました。

11月号会報発送協力者

11月4日(金)と5日(土)に会報の発送作業をしました。印刷では八代さん、佐々木さんが協力して下さいました。折り込み作業のお手伝いは、畑野さん、八代さん、佐々木さん、木村さん、奈島さん、迫さん、田所さん、荒木さんが取り組んで下さいました。

また、メール配信は5日に佐々木さん、奈島さんが行なって下さいました。お手伝いをいただいた皆様、本当にありがとうございました。お疲れさまでした。



同好会・事務局だより

10月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告	(人数は実績)	会員数 11	月末現在	
項目	活動内容	活動時間	人数	合計	区	世帯数	会員数
時間預託活動	提供活動	55	6	89 時間	東灘区	34	53
	事務所当番	34	8		灘区	7	8
奉仕活動	福祉	34	7	203 時間	中央区	15	20
	その他	—	—		3区以外	13	20
	ナルク活動	169	23		計	69	101

同好会 < 気功教室 >

日時：12月11日(日)10:20～11:50
 12月25日(日)10:20～11:50
 1月8日(日)10:20～11:50

場所：東灘区文化センター8階 和室

参加費：800円

**事前に検温実施、マスク着用
リモート開催も検討中です**



同好会 < 映画サロン >

上映予定作品

「大河への道 伊能忠敬物語」

日時：1月7日(土)13:30

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

主演の中井貴一、北川景子、松山ケンイチが現代と200年前の一人二役を務め、日本地図完成に隠された感動秘話を千葉県香取市を舞台に描く。

同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時：12月8日(木)13時半～
 会場：区民センター9階音楽室
 会費：800円

ミニクリスマス会(気分はXmas)
 皆さんの得意クリスマスソングを歌ったり、ピアノを弾いたりETC.
 楽しく一年の締めをしましょう。

同好会 < 麻雀サロン >

日時：12月20日(火)13:30～17:00

1月10日(火)13:30～17:00

場所：ナルク東神戸事務所 会費：500円

**初心者歓迎！健康マージャンで楽しみましょう！
 参加希望者は、ご面倒おかけしますが、必ず事前に
 下記までご連絡ください。**

連絡先：迫(ハザマ)昌子 ☎(078)453-3681

または携帯 090-1134-6860

川柳・俳句コーナー
【俳句】
 さやさやと風の音聴く案山子かな
 柿たわわ深まる季節移ろいて
 病室の母に見せたしすすきかな
 まる子

【川柳】
 消しゴムが思案のあとを知っている
 ポーナスの噂きいても縁はない
 サンタさん信じてる子の目が愛しい
 雅号 美穂
 チラシ見て肉二割引きにバスに乗り
 智育

皆様のご投稿をお待ちしています

【編集後記】 早くなった夕暮れに冬を感じます。気が付けば、もう師走ですね。少し早い挨拶になりますが、この一年いろいろお世話になりました。どうぞ良いお年をお迎えください。(編集部)