

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 185号

2023年2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 美美子

編集人：田所 克之



〈高齢期を生きる〉

荒木 育夫

本屋をのぞくと、高齢者の心身の健康、老後の生き方についての本がズラリと並んでいる。中でも和田秀樹氏の著作がベストセラーになっているようだ。別のコーナーを振り向くと、脳トレブームは今なお続いているようで、脳トレの本も多い。その著者で有名なのは川島隆太氏だ。

和田氏は精神科医、そして川島氏は脳科学者。両氏とも脳の前頭葉を活性化することこそ高齢者の心の健康、ひいては認知症予防に効果的だと説いている。ただ、その前頭葉活性化の方法において微妙な違いがあるようだ。和田氏は「老後は好きなことだけすればよい」と言う。実際、氏は脳トレには懐疑的である。一方、川島氏は「読み・書き・そろばん」の効用を説く。なかでも「音読」を勧める。前者が自然体をよかれとするのに対し、後者はやや意志的になかつ継続的な努力を求める。



さてさて、どちらが正解なのか。どちらも実験と実証をもとにしているだけに説得力を持つ。こうなったら両者を取り入れたい。「ストレスなく好きなことをしつつ、チャレンジする意欲を持ち続けよう」——これが私なりの結論である。

これからの予定

2月	19日(日)	10:20~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	21日(火)	13:30~	ナルク兵庫地区連絡協議会	尼崎市女性センター・トレピエ
		13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	23日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)
	24日(金)	14:00~	「介護保険のいろは」勉強会	東灘区文化センター8階(会議室2)
	25日(土)	10:00~	第22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
3月	28日(火)	14:00~	東灘区「つどいの場交流会」	東灘区役所4階大会議室
	7日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	9日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)
	11日(土)	10:00~	発送作業・第23回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	12日(日)	10:20~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
	21日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	25日(土)	10:00~	第24回運営委員会	
13:30~		ちょこっ歩	場所未定	
26日(日)	10:00~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)	

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

< 返信いただいた「お元気ですか」の中から >

皆様からたくさんのお便りを頂きました。その中から掲載許可を頂きましたものを順次紹介いたします。

パーキンソン病発症 2 年目、薬効のお陰で何とか頑張れています。ナルク活動の参加は叶いませので、申し訳ないです。何卒よろしくお願いいたします。皆様の御活躍に感謝いたしております。(堤信也)

歩行困難など体調良くなく、NALC の趣旨である体力を伴うボランティアは困難です。NALC 会員の高齢化を考えると、会員の知サービス等々は「尊厳死」「遺贈寄付」等進言してあげることではないでしょうか。(中谷庄一)

とても元気にしています。夫はサンライフのボランティア受け入れが再開して、ナルクの皆様と会えるようになったことをとても喜んでおります。(西山紀世子)

ケアマネージャーとして働き始めて 5 年が経過しました。施設での 3 年間は 20 回以上通夜に出席しました。居宅の 2 年間では身寄りもなく、私しか見送る人がいない方もいました。家族がいなのは寂しい人生ですが、子供さんがいない同志、近所で助け合っている集合住宅もありました。やはり助け合いの“相互扶助”必要だと思います。(海部幸典)



毎月会報を楽しみに拝見させて頂いております。映画サロンや麻雀サロンに参加させていただきたいと思っておりますが、私の予定と日にちが合わず、一步を踏み出せていません。ナルクカフェ、良いですね。一度訪れてみたいです。ペンネーム (まず挑戦)



終活の話はなかなか家族とはしづらいものですが、いざというときには、もう本人に聞けない(家族に言えていない)かもしれません。日常の中で話し合うことが必要だとこの頃思うようになりました。以前ナルクが発行しているエンディングノートを購入しました。最近もう 1 冊購入し、親と 2 人で少しずつ書き始めています。(寺池台小町)

< 今月の一コマ 「通院介助していて気付いたこと」 >

佐々木真知子

昨年からは灘区にお住いの Y さんの通院にお付き合いしています。ご自宅から駅前の皮膚科へ週に 1 回程度です。車を降りてから病院のビルまで、ビルの中のエレベーターまで、そして病院入口まで。人通りのある中をリハビリ用ストック 2 本を使い歩くのですが、急な追い越しや曲り角から不意に歩行者が現われて鉢合わせしたり、歩道の自転車や強い追い風は大敵だそうです。

普段は気にも止めていなかったことが、杖をついて歩く人にとっては、非常に不安な事だということがよくわかりました。当たり前のように、一人一人に沿ったお手伝いを心がけていきたいと、改めて気を引き締めました。



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)

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



エンディングノートはどこに保管すればいいのでしょうか？押し入れや引き出しに忍ばせておくだけでは、肝心の時に日の目を見ず、折角の自分の意思表示が周囲に届かないことも考えられます。

近親者に「こういうものを書いた、それは〇〇〇においてある」ということをはっきり知らせておくことが大切です。いざというときに読んでもらえるように、機会があるごとに保管場所をみんなで確認することも良いでしょう。また分かりやすい様に表紙などに「エンディングノート」と記したり、付箋などを付けたりすることも有効です。

ただし、個人情報を書かれているので、あまりにも人の目につきやすい所は避けた方がいいでしょう。しかし、あまり凝った場所に保管すると、遺族が探しにくいばかりか、自分も保管した場所を忘れてしまったというケースもあります。エンディングノート作成に携わった早野理事は、自宅の本棚に保管し、それを家族に伝えているそうです。

***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)**

【 学習会の案内 】

以前アナウンスしておりましたが、コロナ禍等で開催できなかった「**介護保険についての学習会**」を**2月24日(金)14:00**に開催します。



東灘区文化センターに魚崎北部あんしんすこやかセンターの野田美智子さんをお招きして、「**介護保険のいろは**について」というテーマで学習会を開催します。

「どこに相談に行けばいいのかわからない」、「介護保険のこんなことがわからない」、「こう言う場合はどうすればいいのかわからない」など、制度や利用するにあたっての基礎的なことを教えていただきます。是非、ご参加ください。

郵送や手渡しの皆様にはピラを同封しておりますので、ご参照ください。また、メール配信の方にはそちらの方にピラを添付しておりますので、ご覧ください。

1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の報告と今後の予定について
- ・気功教室の新しい名称と参加費について
- ・事務所当番について
- ・サンライフでのボランティア活動について
- ・2月～3月の予定について
- ・梅サロン2月号について
- ・ホームページについて
- ・お元気ですかハガキその2について
- ・発送作業の日程について
- ・発展プロジェクトの報告と意見交換
- ・兵庫地区連絡協議会出席者及び検討事項等について
- ・介護保険の学習会について
- ・つどい場交流会の参加者の検討
- ・サンライフ魚崎でのお楽しみ会について
- ・その他

1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】

八代さん、迫さん、栗原さん、佐々木さん、桐生さん、木村(政)、木村(都)さん、秋田さんの皆さんです。お疲れ様でした。ありがとうございました。今年もよろしくお願い致します。

1月号会報発送協力者



1月7日(土)に会報の発送作業をしました。印刷では八代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、同日に畑野さん、八代さん、木村さん、奈島さん、荒木さん、佐々木さん、迫さん、田所さんが取り組んで下さいました。

また、メール配信は7日に佐々木さんが行って下さいました。お手伝い頂いた皆様、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

12月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	1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	74	10	90 時間	東灘区	34	53
	事務所当番	16	4		灘区	7	8
奉仕活動	福祉	34	9	165 時間	中央区	15	20
	その他	-	-		3区以外		20
	ナルク活動	131	16		計	69	101

同好会 < 気功教室 >

日時：2月19日(日)10:20～11:50
 3月12日(日)10:20～11:50
 3月26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 < 写真クラブ >
 「校庭の片隅で」
 田所 克之

同好会 < 映画サロン >

上映予定作品

「テルマエ・ロマエ」

日時：3月11日(土)13:30
 場所：ナルク東神戸事務所
 参加費：500円

ヤマザキマリの同名コミックを実写映画化。
 古代ローマ帝国と現代日本をタイムスリップする浴場デザイナーを阿部寛が主演
 2012年制作

同好会 < 歌のサロン鶯 >

日時：2月23日(木)13時半
 会場：文化センター9階音楽室
 会費：500円

あの子はたあれ うれしいひな祭り いい日旅立ち
 贈る言葉 今日の日はさようなら 青春時代 他
 2部＝浜辺の歌
 スリッパお持ちください

同好会 < 麻雀サロン >

日時：2月21日(火)13:30～16:30
 3月7日(火)13:30～16:30
 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】
 人生が染み込むようなおでん種
 紅梅や一輪ほどの恋心
 まる子

【川柳】
 万歩計ごろ寝しながら振っている
 人生を顔に刻めと無茶をいう
 新しいサイフを買っているサイフ
 利秋

川柳・俳句・和歌・詩など皆様のご投稿をお待ちしています

【編集後記】 朝の気温に合わせて着込むと、日中仕事をしていて汗をかいて後悔しますが、冷え込んでくる夜には「やっぱり着てきて良かったなあ」と自分を褒める今日この頃。皆様にはこのような経験はありませんか？一段と寒さが厳しくなる季節ですので、くれぐれも御自愛ください。