

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 186号
 2023年3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



〈運転免許証の更新につけて思ったこと〉

奈島 伴治

先般、運転免許証更新のための「認知機能検査」と「高齢者講習」を受検・受講してきた。今回が2度目であり、「認知機能検査」では「認知症のおそれがある」基準には該当しないと判断されたが、「高齢者講習」では「夜間視力が劣っている」と指摘され、また「実車指導」で指導（一旦停止）を受けての終了証明となった。ちなみに前回は今回のような指摘、指導を受けなかったが、今回の結果は良い時期に指摘等を受けたと感謝している。



運転歴は既に50年を経過し、今の車で15年間、150,000kmほどを走行してきた。コロナ禍前の令和元年に18日間で約3,500kmの九州一周の車旅を終え、その時に体力がかなり落ちたことを実感していた。その翌年に前回の検査と講習を受けたことになり、その後のコロナ禍での3年間の生活の結果が今回の結果を招いたと心得て、一層の安全運転に徹していくことを考えるいい機会になったと思っている。

これからの予定

3月	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	
		14:00~	ちょこっ歩（詳細は2ページ参照）	六甲アイランド チューリップ祭
	26日(日)	10:00~	気功教室	東灘区文化センター8階(和室)
4月	2日(日)	10:20~	誰でもできる「若返り体操教室」	東灘区文化センター8階(和室)
	4日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
		8日(土)	10:00~	
			13:30~	映画サロン
	9日(日)	10:20~	誰でもできる「若返り体操教室」	東灘区文化センター8階(和室)
	18日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	22日(土)	10:00~	第2回運営委員会	
			13:30~	ナルクデー(清掃)
27日(木)	13:30~	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)	

※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。

去年7月から2年半ぶりにサンライフのボランティアが再開され、楽しくボランティアをさせて頂いています。運営委の皆様もいつもご苦労様です。

昨年度から運営委員に荒木さん、迫さんが加わり、運営委員会の雰囲気も明るくなっているのでは？と思っています。ナルク東神戸がこれからもアイデアを出し合い、ますます飛躍されますことを願っています。 (栗)

運営委員の皆様、いつもご苦労様です。私はサンライフでの活動のみで他に何も活動が出来ず、申し訳なく思っております。皆様、ご無理なきようお元気でご活躍されることをお祈りしております。有り難うございます。

森さんの声掛け(梅サロン12月号)の記事は心温まるお話でした。勉強になりました。 (桐生)

いつもお世話になり、感謝いたします。60歳で定年するつもりでしたが延長になり、65歳まで働くことになりました。又、鉢巻きを締め直して頑張っています。これからもよろしく願いいたします。 (キクちゃん)

木村都久子様、どうぞお体をご大切になさってくださいね。「元気印」もいつか立ち止まることもありますね。私も思いがけないケガで立ち止まりました。これからは何でもできることに感謝して生活したいと思っています。 (K. Y)

< 兵庫地区連絡協議会が開催されました >

田所克之



2月21日(火)尼崎市女性センター・トレピエでナルク兵庫地区連絡協議会が開催され、佐々木事務局長と田所が参加しました。

本部から神野会長が出席され、新年度に向けての方針や総会後にナルク設立30周年の委員会を立ち上げることなどの報告があった後、各拠点の情報や問題点が出され、いくつかは継続審議となりました。

協議会終了後は場所を移し、各拠点との親睦交流が図られました。エリア内での結びつきを確認する良い機会となりました。

【ちょこっ歩のお知らせ】

「六甲アイランドチューリップ祭り」を鑑賞します。リバーモール沿いに咲き乱れる3万本の花を見に行きませんか。3月25日(土)14:00に六甲ライナー「アイランドセンター(ファッションコート前)」駅改札口前にご集合下さい。参加費は無料。雨天中止です。開催の有無のお問い合わせは当日10:00~13:00事務所まで(078-779-8311)

広告のコーナー その1

「そこ、つままないで」 出演:野々村のん(青年座)

(於)下北沢 OFF・OFF シアター (期間)2023年4月25日~30日 なないろ満月2作目の企画・制作
(チケット)一般前売・予約4,500円 当日4,800円 申し込み・問い合わせ先=office_mube@yahoo.co.jp

広告の コーナー その2

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)



葬儀や戒名、法事などの希望については、次のようなポイントがあります。①葬儀の生前予約、生前契約をしている人は、その旨を書き、契約相手(契約会社)、契約書の保管場所などを書いておく。②葬儀、戒名、法事などの希望があれば具体的に書いておく。③遺影用の写真などは事前に決めておき、エンディングノート等に挟んでおくといざというときにスムーズに事が進む。

因みに「生前予約」とは葬祭業者との間で自分の葬儀内容や費用、支払方法などを決めておくことです。予約には家族の同意を前提としている業者が多い様です。

また「生前契約」とは、身寄りのない人や、あっても迷惑を掛けたくない人が、自分の終末期から葬儀、その後に関わることを、生前に本人の意思で受託者と契約することです。「入院」から始まり「財産管理や生産」、「葬儀」、「遺骨の安置」、「埋葬(あるいは散骨など)」、「遺品の整理」までを受託者に任せることになります。

*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)

< 24日は大変盛況な学習会でした >

コロナ禍が小康状態になった2月24日(金)東灘区文化センターで魚崎北部あんしんすこやかセンターの野田美智子管理責任者をお招きして待望の「介護保険について」の学習会が開催されました。



お話の後、様々な質問も出て、いずれも丁寧なお答えを頂きました。「こんな仕組みや対応方法があったのか」、「徹夜明けでしたが勉強になりました」、「もっと早くこの話が聞ければ良かった」、「自分が申請する時の参考になった」、「介護保険の話は目から鱗でした」、「開催して頂き感謝します」等の声がありました。参加者16名にとって大変有意義な時間となりました。野田様、本当にありがとうございました。

2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 ・3月～4月の予定について ・梅サロン3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 ・印刷機購入について ・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・報告等について ・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 ・ナルクカフェについて ・その他

2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。今月もよろしくお願ひ致します。

2月号会報発送協力者



2月11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

1月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	2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	53	8	83 時間	東灘区	33	52
	事務所当番	30	8		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	33	9	160 時間	中央区	15	20
	その他	-	-		3区以外	13	20
	ナルク活動	127	10		計	67	98

同好会<気功教室>3月まで
 4月から「誰でもできる「若返り体操教室」」
日時: 3月12日(日) 10:20 ~ 11:50
 3月26日(日) 10:20 ~ 11:50
 4月2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(4月から500円)
事前に検温実施、マスク着用



同好会へ写真クラブ
 「街角で」
 田所 克之

同好会<映画サロン>
上映予定作品
「太陽がいっぱい」
日時: 4月8日(土) 13:30
場所: ナルク東神戸事務所
参加費: 500円
 アラン・ドロンがこの1作でスターダムに駆け上がった、ルネ・クレマン監督のサスペンスドラマ。音楽はニノ・ロータ。1960年制作 フランス・イタリア合作

同好会<歌のサロン鶯>
日時: R5年3月9日(木) 13時半
会場: 東灘文化センター9階音楽室
会費: 500円

うれしいひな祭り さくら 学生時代 ここに幸あり
 異邦人 学生街の喫茶店 故郷の廃家 他
スリッパお持ちください

同好会<麻雀サロン>
日時: 3月21日(火) 13:30~16:30
 4月4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、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】
 引き寄せの清きかほりの水仙花
 キンカンを煮つめて想う友の顔
 まる子
【川柳】
 何気なく使うごめんを辞書でひく
 古代史また掘り返されるピラミッド
 大皺小皺隠れなくてもちよっと塗り
 美穂
 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】 「梅サロン」の担当をして、早や5年近くになりました。毎月、読みやすく、ナルクの取り組みが分かる紙面づくりを!と四苦八苦しています。「毎回、みなさんにしっかりと読んでいただけたかなあ」と思いつつ、今月もメンバーで力を合わせて作りました。感想など声をお聞かせいただければ嬉しいです。