

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 191号
2023年8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



〈私の近況・・・写真を添えて〉

私の近況の写真を同封させていただきます。小さい空き地に花を植え続けています。

その付近は坂道ゆえ毎日の水やりは結構大変ですが、ペットボトル5～6本に水を入れて水やりをしています。その際、花壇前の歩道のゴミや枯葉の掃除もしています。落ち葉の多い季節には45リットルのゴミ袋が週3個にもなります。

今は自分の健康増進を兼ねてやっていますが、私も82歳になり、内科や歯科、整形外科に通いながらゆえ、いつまで続けられるのか？でも、身体が動く限り、自分の楽しみの一つとして継続していきたいと思っています。

郡 君子



[編集部注：今回は会員からのおたよりを掲載しました。]

これからの予定

8月	8日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	20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)
	22日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	24日(木)	13:30～	歌のサロン「鶯」	東灘区文化センター9階(音楽室)
	26日(土)	10:00～	第10回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00～		ナルクカフェ		
9月	3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)
	5日(火)	13:30～	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	9日(土)	10:00～	発送作業・第11回運営委員会	
		13:30～	映画サロン	
	19日(火)	13:30～	麻雀サロン	
	20日(水)	13:30～	兵庫地区連絡協議会	川西市アステ市民プラザ ルーム3
	21日(木)	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)
	23日(土)	10:00～	第12回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00～		ナルクカフェ		
28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！

< 神野毅ナルク会長の訃報について >

ナルク会長の神野毅氏が7月7日に旅先で、急性心筋梗塞で逝去されました。高畑前会長の後を継がれ、「ナルク発展プロジェクト」を立ち上げるなど、常にナルクを牽引されてこられました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。合掌



< 毎月取り組んでいます、ナルクカフェ > 迫 昌子



ナルクカフェは今春から取り組みが始まったばかりのヨチヨチ歩きです。1杯100円のコーヒーに心を込めて立て、お出ししています。

喫茶だけでなく、小物なども販売しています。毎回、会員の桐生さんが作られた「鉛筆立て」やナルクで仕入れた「寿司海苔」、「どんこ」、「味付け海苔」、木村さんが持参された「地元のお米」などです。

その他に今回は三野さんが育てられた「ゴーヤ」と「パプリカ」

の苗も並びました。

また、奈島さんのお手製の折り紙の「コマ」、新聞紙で作った「紙鉄砲」、広告紙でできた「鍋敷」、牛乳パックとストローの「紙トンボ」、厚紙で作った「ブンブンゴマ」も置いており、お子様連れの方に声を掛け、一緒に遊んで楽しんだ後は、ナルクのチラシと一緒にプレゼントをしています。

ふと見ると苗に蝶々がひらりと舞い降りていました。日頃この近辺では見ることのないアゲハ蝶の来店に嬉しくなり、しばらく見つめていました。

皆様、コーヒーを飲みに来てください、お待ちしております。今月は8月26日(土)午後2:00から4:00まで開催します。

事務所前に掲げてある案内ポスター↓



ナルクカフェは毎月1回、月の後半の土曜日に開催いたします。詳しくは事務所前に掲げてある案内ポスターか、ホームページ、梅サロンを参照下さい。

あなたの居場所づくりのお手伝いが出来ればと考えています。どなた様もお気軽にお立ち寄りください。

< 今月の日ひとコマ ~ 麻雀サロン ~ >

八代 光彦



6月27日(火)、久方ぶりに面子が揃い、サロンが開催されました。女子2名男子2名が時にはにぎやかに、時には沈思黙考、また時には鋭いジャブを繰り出しつつ緊張の面持ちで、あっという間に2時間も過ぎてしまいました。

ただ、実力伯仲、とはいかず、勝者1、その他3という結果でした。この記事をお読みの方で、我こそは、と思われる方がおられましたら、是非とも勝者に、との意気込みで参加して頂きますことお待ちしております。熱烈歓迎いたします。

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



もしもの時に備え、家族や周囲の人に伝えたい情報をまとめるのに便利なものが「エンディングノート」です。名称から暗い印象を持つ人もいますが、専門家は「今後の人生をより良く生きるための物なので、気軽に書けばいい」とアドバイスしています。また「ノートに書くのは自分の人生に関する記録です。これらの記述の法的拘束力はありませんが、残された人々が葬儀や資産整理をする時に役に立つ上、書くことが将来を考える好機にもなります」と勧めています。

最近は市町村でも配布するケースが増えてきた様ですが、「過去と向き合い、未来への備えを考えるノートなので、書き初めに適齢期はありません。40代でも70代でも『思い立ったら』が書き始めです。書ける項目から少しずつ書く。最近はパソコンなどでそれらを作ったため、ロックが解除できなというトラブルも増えていますが、紙に書く方法だからこそ家族や周囲の人たちが故人の思いや情報をきっちり受け止められます。そして知らせたい情報と、見られたくない情報は、定期的に見直すのがコツになります」と書き方の助言をしています。

エンディングノートの特集は今回で最後になります。ご愛読ありがとうございました。また、お問い合わせいただきました皆様、お礼申し上げます。次回からは会員の方の手記を掲載する予定です。

***この記事は本部の早野理事のお話や資料、神戸新聞 2022年8月19日の記事などを基に編集部で構成しました。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冊税込み 1,100円です。**

< 講演会「脳科学からみた認知症」の開催予告 >

運営委員会

過日、ある会員から「知人が大阪府高齢者大学校で講師をされているが、同氏を招き興味あるテーマで講演会を開催してはどうか」という提案がありました。この提案を受け、運営委員会で開催の可否を検討した結果、会員にきわめて有益な講演会が期待できるとして、紹介していただいた講師・筒井博司氏と折衝したところご快諾を得ました。講演会の演題は、運営委員会で検討し、さらに同氏とも相談した結果、「脳科学からみた認知症」とすることにしました。



同氏は、神戸大学大学院工学研究科修士課程を修了後、松下電器中央研究所勤務を経て長らく大阪工業大学教授を務め、現在は大阪府高齢者大学校で AI(人口知能)やロボット工学、脳と心などの講座を担当されている工学博士です。開催日時は9月29日(金)10:20から、場所は東灘区文化センター会議室2を予定しています。会員のみならず会員のお知り合いも参加可能です。詳しくは次号9月号でご案内します。

7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 ・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 ・8月～9月の予定について ・梅サロン8月号について ・7月22日ナルクカフェについて ・運営委員の研修について ・学習会の企画について ・事務所当番の案内について ・その他

7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)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。また、サンライフにおけるコロナ禍の為、ボランティア活動が中止になった方々、申し訳ございませんでした。来月はよろしくお願いたします。



7月号会報発送協力者

7月8日(土)に会報の発送作業をしました。宛名準備が畑野さん、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、八代さん、木村さん、奈島さん、荒木さん、佐々木さん、迫さんが取り組んでくださいました。また、同日にメール配信は佐々木さん、ホームページ更新は奈島さんが行ってくださいました。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

6月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	7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	40	5	80 時間	東灘区	36	53
	事務所当番	40	8		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	40	5	242 時間	中央区	13	18
	その他				3区以外	15	23
	ナルク活動	202	20		計	70	100

同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日時：8月20日(日)10:20～11:50

9月3日(日)10:20～11:50

9月21日(木)10:20～11:50

場所：東灘区文化センター8階 和室

参加費：500円

事前に検温実施、マスク着用



同好会へ写真クラブ
「聖なる蓮の花」
荒木 智子

同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品 「ライムライト」

日時：9月9日(土)13:30～

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

喜劇王チャップリンが監督・脚本・製作・作曲・主演を務め、老芸人と若きバレリーナーの交流をつづった名作ドラマ。1952年作

同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時：8月24日(木)13時半～

会場：東灘文化センター9階 音楽室

会費：500円

海 われは海の子 思い出の渚
芭蕉布 精霊流し アロハオエ
静かな湖畔 ユーレイズミーアップ
スリッパをお持ちください

同好会＜ 麻雀サロン ＞

日時：8月8日(火)13:30～16:30

8月22日(火)13:30～16:30

9月5日(火)13:30～16:30

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

健康マージャンで楽しみましょう！

参加希望者は、事前に下記までご連絡ください。

連絡先：迫(ハザマ)昌子 携帯 090-1134-6860

川柳・俳句コーナー

【俳句】
・ビー玉に透かして仰ぐ夏の空
・雀らと閑かな朝のこぬか雨

【川柳】
・冷麺にすればよかった汗を拭く
・きざみ葱脇役として位置確か
・賞味期限見なかったふりチンを
して

美穂 まる子

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】＜事務所前に当番在中表を設置しました＞「いつ事務所に行けば、人がいるのかわからない」というお声を総会のアンケート等で頂きました。これまでのホームページや梅サロンでお知らせする以外の方法として、早速事務所のシャッターに当番表を掲示するようにしました。お声を頂きました皆様、ありがとうございました。