

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 193号

2023年10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



荒木 智子

く郡上おどりに参加して

この夏、日本三大盆踊りの一つである岐阜県・郡上八幡の郡上おどりに行ってきました。民踊を習い始めて数年、現地で郡上おどりを踊るのは夢でした。コロナ禍で中止が続き、昨年ようやく復活したものの旅館がとれず、今年は早くから準備したおかげで、やっと実現しました。

徳島の阿波おどりなどは観て楽しむ踊りですが、郡上おどりは参加も自由とあって、郡上市や近郊の人のみならず全国各地から踊り好きの老若男女がわんさと訪れます。期間は、例年7月中旬から9月上旬までの約2か月と長く、延べ30数夜にわたり繰り広げられます。特にお盆の4日間は「徹夜おどり」と称して、一晩で4万人もの人たちが朝の4時まで踊り明かします。国の重要無形民俗文化財に指定されているそうです。

私は、今回はドキドキの初参加でしたが、ひとたび踊りの輪に加われればたちまち「郡上の踊り子」となりました。翌日は踊りの講習会も受けて、細かい振り付けも何とかマスターしました。来年は「徹夜踊り」にぜひ参加したいと思います。旅館も仮予約してきました。今からワクワクしています。



これからの予定

10月	10日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	15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
	21日(土)	10:00~	第14回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00~	ナルクカフェ	
	24日(火)	13:30~	麻雀サロン	
	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
	29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
11月	4日(土)	10:00~	第15回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	7日(火)	13:30~	麻雀サロン	
	21日(火)	13:30~	麻雀サロン	
	25日(金)	10:00~	第16回運営委員会	
		14:00~	ナルクカフェ	
	26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
30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!

<講演会「脳科学からみた認知症」>

運営委員会

9月29日に東灘区文化センターで大阪府高齢者大学の筒井博司先生をお招きして標記のご講演をしていただきました。



アンケートには「内容を分かりやすくお話下さりとても有意義な時間でした」「不安だった認知症のことが分かった。今の自分の現状を知る為、検査を受けようと思った」「最新の薬や治療の現状についても分かり、大変有意義でした」「また、このような機会を作ってください」「早期発見と日々の運動に努めます」「素晴らしい資料とお話でした。手元に置き、時々復習します」「PET 診断について勉強になった」「運動が大切。特に筋トレが大切と分かった」「資料の内容が充実していてご説明が良く分かりました」「脳、認知症、検査、治療、対策、運動方法など詳しく分かり、大変良かったです」などの感想が寄せられており、参加された30名の皆さんにとってかけがえのない時間となったことが伺えました。講演後の質問の時間も濃い内容の時間となり、瞬間にお開きとなりました。

筒井先生には心よりお礼申し上げますと共に、ご参加いただきました市民の皆様、そしてナルクの会員の方々にもご足労いただいたことに感謝申し上げます。

< 荒谷さんの手記 その② >



設立時からナルク東神戸の活動の礎を築かれた会員の荒谷さんが、昨年関東の方に転居をされました。その後、事務所等に頂いた何通ものお手紙などから抜粋して順次紹介させていただきます。その為、季節などがズレおりますがご寛容ください。(編集部)

4月末日現在も、家族の入室禁止が続いており、息子の入室許可も出ないので、私一人では引っ越し後の少し重たいものは転倒の恐れもあり、動かせない。介護職員の方をお願いして手を借りながら「書類はどこに入れたかな」と、ロッカー内をひっくり返して、遅ればせながら「確定申告」と「神戸での交通事故」、「転出入証明書」等の手続きなどをようやく昨日に終えることが出来ました。

あれやこれやでナルク東神戸の皆様にも、他の親戚関係者などにも挨拶が遅れてしまい、また電話もできずご迷惑をかけました。私もここで少し休憩だ。

入居している所が高齢者施設であるため、コロナ対策は命に係わることだけに、まだ入室制限などは続きそうです。ナルク東神戸の皆様には、お変わり無いでしょうか。(次号へ続く)

< 幸せの黄色いレシートキャンペーン > 迫 昌子

9月11日(月)のダイエー甲南店での「幸せの黄色いレシートキャンペーン」の日に、市民の皆さんやナルクの会員の皆様がボックスに入れて下さったレシートの様子です。



いつもご協力いただき、ありがとうございます。来月もどうかよろしく願いいたします。

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

< 命を軽視した代償 >

木村 都久子



今から4～5年前でしょうか。胸の下方にかさぶたを見つけた。かさぶたとガンはつながらなかった。いつまでもかさぶたは変化なし。両手を上げると右乳房はぺこりとなっている。それでももしガンなら痩せるだろう。でも痩せない、なら大丈夫と身勝手な解釈をしていた。

もしガンなら延命を望まない。自然に天命を待とう。兄もガンを知ってから治療をせず、ホスピス入院を選び、「ほな行ってくるわ」と笑顔で別れて1週間。苦しむことなく逝ってしまった。

私には夢があった。夫より長生きをし、娘とあちこち旅行をする。甥っ子たちの海外赴任先を旅行する。健康への努力もせず、ただただ長生きできると安易に思っていた。

昨年夏、寝ると息苦しさが、数日続いた。ちょっとおかしいと近所の診療所へ。肺に水が、心臓肥大で弁が用をなしていない。すぐ総合病院に紹介された。大きな病院はさすが打つ手が早い。10日足らずで肺も心臓もよくなり、最後のエコーで、両胸にしこりが見つかり、結果、1つはガンだった。ガン細胞を小さくするためホルモン剤をのんで、今年4月手術に。手術は成功したが、リンパに5つもガンが飛んでいたらしい。「ステージ4ですから」と。「仕方ないわ、私が放っておいたから」。先生も言葉がない。いよいよ治療方針がきまった。

6月から抗がん剤投与。3週間に1度で4回投与。うわさ通り怖かった。投与から3～4日後出るは、出るは、いろいろな副作用。関節痛、筋肉痛、手足のしびれ、口内炎、食欲なし、全身のだるさ、脱毛。

家事のできない夫、買い物もトンチンカン。私の大変化についていけなくて、痴呆症状が出始めたようだ。まさしく老々介護となってしまった。

ガンのあと、こんな生活が待っていたとは、人生最後の計画は大きく計算違いとなった。

ガンかな？とすぐに検診をすれば、ステージ4も抗がん剤もなかったかもしれない。自分の身体は自分だけのものではなかった。家族のことも考えないといけなかった。神様から頂いた命を、いい歳をして安易に考えていたことを今更ながら反省している。副作用がすべて消えたとき、もっと真面目に生きていこう。

< 兵庫地区連絡協議会 >

9月20日に川西宝塚拠点の担当で開催されました。田中千鶴子専務理事、守上三奈子理事の出席の下、故神野会長のお別れ会が10月31日に開催されることを始め、会長選出、各拠点の現状報告や課題などの討論がされました。尚、次回開催担当拠点は私たち東神戸となりました。



9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 ・事務所当番と案内について ・サンライフでのボランティア活動について ・運営委員研修について ・9月5日いきいきセカンドライフ講座 ・9月20日の兵庫地区連絡協議会について ・9月23日ナルクカフェについて ・9月29日の講演会について ・拠点リーダー養成講座の参加者について ・芦屋拠点25周年式典参加者について ・本部の会長公募について ・10月～11月の予定について ・梅サロン10月号について ・9月20日シニア元気相談会報告 ・その他

9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、八代さん、木村(政)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。今月もよろしく願い致します。

9月号会報発送協力者

9月9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、迫さん、田所さんが取り組んで下さいました。

また、メール配信とホームページ更新は12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

8 月分	時間預託活動	奉仕活動	実績報告 (人数は実績)		会員数	9 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	6	97 時間	東灘区	35	52
	事務所当番	44	9		灘区	6	6
奉仕活動	福祉	19	6	112 時間	中央区	12	17
	その他	—	—		3区以外	15	23
	ナルク活動	93	15		計	68	98

同好会

＜誰でもできる 若返り体操教室＞

日時： 10月15日(日)10:20～11:50

10月29日(日)10:20～11:50

11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：500円

事前に検温実施、マスク着用



同好会へ写真クラブ
「ブーゲンビリア」
奈島 伴治

同好会＜ 映画サロン ＞

上映予定作品

「喜びも悲しみも幾年月 1部・2部」

日時： 11月4日(土)13:30～

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

灯台守夫婦の波乱に満ちた生活を描いた壮大なる

年代記。主演 佐田啓二、高峰秀子。

木下恵介監督 1957年製作 162分

同好会＜ 歌のサロン鶯 ＞

日時：10月26日(木)13時半

会場：東灘区文化センター9階音楽室

会費：500円

村の鍛冶屋 虫の声 いつでも夢を
波浮の港 エーデルワイス ユーレイズミー・アップ 他

スリッパをお持ちください

同好会＜ 麻雀サロン ＞

日時： 10月24日(火)13:30～16:30

11月7日(火)13:30～16:30

11月21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！ 参加を希望する方は、3日前まで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・和歌・詩など皆様のご投稿をお待ちしています

川柳・俳句・和歌・詩など皆様のご

【川柳】
三時間待って病名加齢です
何回も話したはずだが初耳だ
増えていく暗証番号減る記憶
(いづれも詠み人知らず)

川柳・俳句コーナー
【俳句】
旅人も郡上おどりの輪となりて
まる子

【編集後記】 私がナルクを知ったのは、神戸市内で発展的解散をしたあるボランティア団体で一緒だった方の紹介によるものです。「この人が辞めない限り、私もこの団体に活動が続けよう」と考えて現在に至ります。ナルク東神戸も設立して、まもなく20年です。気が付けばずっとみんな一緒に歩んできました。(常呂露木)