

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 200号

2024年5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



〈2024年度年次総会開催について〉

代表 畑野 芙美子

梅サロンは今月号で200号を迎えることになりました。これもひとえに編集委員のご尽力と、会員の皆様方の厚いご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。ついこの間100号を迎えたように思えるのですが、本当に月日の経つ速さに驚かされます。

数年に亘り世界中を恐怖に陥れた新型コロナの流行もまだ撲滅はされてはいないものの一段落し、六甲の山々の新緑が眩しい季節を迎えましたが、皆様方には如何お過ごしでしょうか？

さて、今年も年次総会開催のご案内をさせていただき時期がまいりました。来たる6月18日(火)午前10時から東灘区文化センター8階・会議室2で開催いたします。総会では、前年度の活動ならびに決算をご報告申し上げるとともに、今後の年間活動計画と今年度予算案についてご審議いただく予定です。また、総会後は久しぶりに皆様方との交流の場を設ける予定ですので、奮ってご参加下さいますようよろしくお願い申し上げます。



これからの予定

5月	12日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	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
	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
	25日(土)	10:00~	第4回運営委員会	ナルク東神戸事務所
14:00~		ナルクカフェ		
6月	7日(金)	13:30~	ナルク本部総会	大阪産業創造館
	8日(土)	10:00~	発送作業・第5回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30~	映画サロン	
	9日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
	11日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所
	18日(火)	10:00~	ナルク東神戸総会(終了後、懇親会)	東灘区文化センター8階・会議室2
	22日(土)	10:00~	第6回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		14:00~	ナルクカフェ	
	23日(日)	10:20~	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター8階・和室
25日(火)	13:30~	麻雀サロン	ナルク東神戸事務所	
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！

< 荒谷さんの手記 その 7 >

サンディーヌ土浦ではケアスタッフや看護師など職員の皆さんがフル運転で日常の業務やイベント、趣味・娯楽などに至るまで頑張っておられ、各種相談日や3か月ごとの全体懇談会で要望を聞いていただいています。



私もミャンマーからの介護技能実習生(後2年半はおられるそうです)の仕事以外の面でボランティアを続けています。日本の風土や生活習慣に馴染んでいただき、少しでも豊かなうおいを持って、楽しく生活を送ってほしいと願って、ケアセンター長のご指導を頂き、レターをお配りしたり、要望や意見を聴いたりしています。節分ではその言われについてお伝えするなど心を配りました。

また、サンディーヌ土浦では、外出では皆さんと「莓狩りとランチ」を楽しんだり、フレイルについて資料を配って勉強をしたりしました。

* (編集部)4月にも荒谷様からナルク東神戸にお便りが届きました。その内容や同封されていた資料から、神戸時代と変わらず、皆さんの為に積極的にご活躍され、お心遣いをされている様子が伺われました。また私たちへの震災の時の留意点や活動のアドバイスが載っておりました。本記事は紙面の都合上、届きましたお手紙を編集部で要約・再編集しました。
〈次号へ続く〉

< イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンで商品を受領しました >



皆さんが毎月11日にダイエー甲南店で買い物をしたレシートを「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンボックス」に入れていただいた累計金額の1%に当たる7,090円相当の商品を受け取ることが出来ました。4月25日に贈呈式があり、いただいて参りました。ダイエー甲南店様には心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

< 4月20日 ナルクデイの取り組みに参加して >

植田 真理子

この度初めてナルクの皆様の活動に参加させていただきました。おそろいのエプロンを付けて、約1時間、阪神青木駅から事務所周辺の道路や公園を清掃しました。一見するときれいな街でも、終ってみれば45Lのゴミ袋がたばこの吸い殻や空き缶で一杯になりました。途中、珈琲ショップの店主の方から声を掛けていただき、ナルクの活動を知って頂く機会となりました。澆漑と活動されている先輩方を見習いながらの参加でしたが、微力でもお役に立てていましたら嬉しいです。



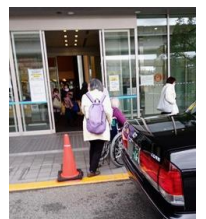
昨年、母の病気がきっかけでナルクの皆様の活動を知りました。仕事をしながらの介護に悩む中、母親の親友でナルク横浜の方からのご紹介でご縁をいただきました。母一人でお留守番の我が家を快く訪ねて下さる皆様には、いつも美味しいお食事、魔法の様なお片付け、何より温かいお心遣い使いに感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございます

< 今月の一コマ 会員同士の助け合い >

佐々木真知子

3ヶ月に一度、ポートアイランドの市民病院へ通院のお供をしています。

ご自宅から病院まではタクシーを利用しています。受診の全てが終わるのに4~5時間はかかります。また、院内は人の流れが激しく危険なため、ご本人のお身体の負担と安全確保を考えて、車椅子を使用して移動しています。



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)

＜ ナルク発展プロジェクト(その3) ＞ ナルリンピックについて



本部の会報 5 月号にもナルリンピックのことを紹介していますが、ナルク発展プロジェクトの話を簡単に紹介させていただきます(現在、各プロジェクトは担当ごとの実行委員会となっています)。前回までは、全国の 70 歳以下のメンバーで構成されたプロジェクト委員会の中で、今後のナルクを鑑みて 4 つの柱で話を進めてきたこと、そしてそこではかなり熱い論議をしてきたという話をさせていただきました。改めて要約してみます。

- ① 仲間を増やす「ナルク」: キャラクターを作り、ナルクを簡単に紹介できるQRコード入りのカードを作成し、活用する。今の社会はスマートフォンなどの通信機器が全世代的に手放せない。それをナルクに活動に結び付ける。具体的には全拠点の統一のナルクを紹介するツールを作成し、自分の名刺にQRコードを入れて、積極的にPRをする。利点は常に携帯でき、手軽に配布できる。ナルクの説明も「これをご覧ください」と簡単にできる。またマスコットキャラクターは各拠点のホームページや会報、イベントで自由に使えるので、ナルク全体の一体感が生まれることが期待できる。
- ② 会員のつながりを深め合う「ナルク」: 各拠点の同好会活動の全国大会「ナルリンピック」を定期的で開催していく。大会の実行、競技への参加と展示・発表、Zoomによる参加や応援、開催地以外でも各拠点で同時に開催できる企画などの取り組みを通じて各拠点及び全国ナルク会員の繋がりや一体感を熟成し、活動推進の原動力とする。第1回は今年の11月15日～16日に開催する予定です。拠点を超えてナルク会員の出会いと交流の輪を広げる機会とする。また、Zoom等の活用ができるようにWEB環境を整備することにより、今後のナルク活動全般の環境整備をする。
- ③ 信頼できる仲間だからこそ「ナルク」: ナルク会員の高齢化が進む中で家族や親戚以外の支援や緊急時に第三者の対応が必要となる会員が増えることが見込まれる。住み慣れた地域で安心して生活を続けていくために、信頼できる仲間だからこそできる支援を時間預託活動の中で取り組む。
具体的には日常的金銭管理、見守り支援、入院生活支援、入院中の留守宅支援などの「日常生活支援サービス」の拡充。葬儀・埋葬等の死後事務や、預託金による葬儀費用の支払いなどの「死亡事案新サービス」。そして通帳などの重要書類の預かり、年金叢書や保険証預貯金などの通帳や証書、印鑑などを預かる「書類預かり」などの取り組みを進める。
- ④ 地域から頼られる「ナルク」: ナルク活動を通じて、地域貢献活動や社会貢献活動をしているが、更に継続的發展のために地域連携の深化が必要である。永続的發展をするナルクの姿とは「地域から頼られるナルク」であり、そして「地域と共に」歩み、その地域になくてはならない存在となり、後世代との交流を通じて目標や憧れになることである。それらは自己肯定感の高揚を得ることにもつながる。「ナルクだったら何かできるかも」のポジティブな意識を持って行動するという意識改革に取り組む。

4 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 ・3 月のナルクカフェの報告 ・4 月 20 日のナルクデイの取り組みについて ・同好会の参加費について ・事務所当番 ・ナルク本部の総会とそこへの正会員の出席について ・印刷機の選定について ・サンライフでのボランティア活動 ・5 月～6 月の予定 ・梅サロン 5 月号 ・ナルク発展委員会(ナルリンピック等)の報告 ・事務所の外灯切れについて ・その他

4 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、秋田さん、桐生さんの皆さんです。いつもありがとうございます。お疲れ様でした。今月もよろしく願い致します。

* 4 月号会報発送協力者は次号に掲載いたします。



同好会・事務局だより

3月分 時間預託活動・奉仕活動 実績報告 (人数は実績)					4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	60	7	98時間	東灘区	35	51
	事務所当番	38	7		灘区	7	7
奉仕活動	福祉	42	8	162時間	中央区	11	16
	その他	—	—		3区以外	17	26
	拠点活動	120	19		計	70	100

同好会

< 誰でもいつでも「健康気功教室」 >

日時：5月12日(日)10:20~11:50

6月9日(日)10:20~11:50

6月23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、マスクは各自の判断で着用



同好会へ写真くらぶ
「アケビの花」
奈島伴治

同好会 < 映画サロン >

上映予定作品「PERFECT DAYS」

日時：6月8日(土)13:30~

場所：ナルク東神戸事務所

参加費：500円

ドイツの名匠ビム・ベンダースが役所広司を主演に迎え、東京・渋谷を舞台にトイレ清掃員の男が送る日々の小さな揺らぎを描いたドラマ。2023年製作 124分

同好会 < 歌のサロン「鶯」 >

日時：5月23日(木) 13:30~

場所：東灘区文化センター9階 音楽室

会費：500円

背くらべ、手のひらを太陽に、ふじの山、みどりのそよ風、椰子の実、いつでも夢を、あのすばらしい愛をもう一度、ありがとうの花

※初めての方も久し振りの方もどうぞご参加下さい
(スリッパをお持ちください)

同好会 < 麻雀サロン >

日時：5月21日(火)13:30~16:30

6月11日(火)13:30~16:30

6月25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

※皆様のご投稿をお待ちしています。

・同窓会君と並んだ写真見せ

〈青木凡人〉

〈常呂露木〉

・陽射し受け笑顔こぼれるチューリップ

〈智歌〉

・雨風に散らされし花わが想い

・菜の花をサッとゆがいて空の青

【俳句】

文芸コーナー

【編集後記】『梅サロン』は今月号をもって200号となりました。第1号は2007年(平成19年)10月に発行されています。「ナルク東神戸は全国128番目の拠点として誕生しました」という見出しで、9月30日に開催された設立総会の模様、本部・高畑会長の記念講演の骨子、そして来賓の皆さんも交えた盛大なお祝い会の様子などが喜びあふれる筆致で掲載されています。「さあ、いよいよ船出するぞ！」という意気込みが伝わってきます。(あ)