

# 梅サロ

ナルクの理念  
自立・奉仕・助け合い・生きがい

平成 26 年 2 月号 “ナルク” 付録

ナルク東神戸・会報 第 77 号

平成 26 年 2 月 10 日 発行  
事務所 658-0014  
神戸市東灘区北青木 2-6-12-101  
TEL・FAX 078-766-8769  
E-mail: nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp

## < 踏み出す勇気 >

八代光彦

このところ、テレビでは2月7日から開催されるソチ冬季五輪関連の放送に、多く時間が割かれている。中でも、ジャンプ女子の17歳、高梨沙羅ちゃんへの注目度は群を抜いている。彼女が、スキージャンプを始めたのは、8歳だそうだ。「ジャンプしているときは鳥になったみたい！」と、恐怖を感動に変えて、これまで数えられないほど跳んできた成果を楽しく話す彼女を見ていると、若いとき一步前に踏み出す勇気を持てなかった自分と、つい照らし合わせてしまう。しかし、前に踏み出すことができるのは、実は若いときだけではないのかも知れない。幅広い興味を持ち続け、チャレンジを繰り返すことこそが、心身共に年を感じさせない若さを保つ秘訣であり、NALCの基本理念のひとつ「自立」を実感するために、いつまでも「チャレンジする心」を持ち続けたいものです。

## H26年2月～3月行事のご案内

H26年2月～3月に多彩な楽しい行事が予定されています。会員以外の方もお誘い下さい。

月	日	時間	内容	場所
2月	8日(土)	10時～12時	第21回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	(ipadの復習も)学びましょう	
	19日(水)	13時30分～	お楽しみ会(JKB-6)	サンライフ魚崎
	22日(土)	10時～12時	第22回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
23日(日)	13時30分～	会員愛田さんのコンサート	神戸ハーバランド温泉 万葉倶楽部	
24日(月)	13時30分～	同好会 カラオケ	今回のみ変更 コートダジュール	
3月	2日(日)	11時～	岡本梅林の「梅」を楽しみましょう	集合: 摂津本山駅改札を出た正面
	9日(日)	10時～	第23回運営委員会	神戸市民福祉交流センター
		12時～	お料理教室	
	20日(木)	13時30分～	お楽しみ会(回想レクリエーション)	サンライフ魚崎
	25日(火)	10時～12時	第24回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13時30分～	梅カフェ&ミニ学ぼう会	
	27日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	大和
28日(金)	13時30分～	お楽しみ会	サンライフ魚崎	

< 梅カフェ、新年会 >

梅崎美津江

1月の梅カフェは25日(土)に総勢17人、恒例の様に堤邸へ、次々と楽しい仲間が集まり、3人の新会員を迎え、先ずは母屋に出向き、森一夫さんの楽しいおしゃべりと豊富な話題で虜に。更にiPadを使って懐かしい歌と一緒に歌い、若き頃のスターの名前を当てたり遠い思い出に浸ったりと熱気冷めやらぬ内に席を変えて、日頃、奥様がお料理教室に使われる3階のサロンへ。席に着くと、お抹茶に始まり、和菓子、ケーキ、果物等盛られ、話題にも華が咲きました。コーヒーを飲みながらそれぞれ自己紹介。新年と云う事で、福笑いの顔を1パーツずつ回し貼り、その出来栄えに皆さん大笑い！嬉しいひと時の内に今年最初の梅カフェを終えました。



<後列左から、辻川、畑野、八代、佐々木、三野、木村、門岡、堤、松原、森の皆さん>

<前列左から、水野、田所、堤、八尾、上阪、山崎の皆さん>

撮影：梅崎さん

7年前、東灘区に引っ越ししてきました。長女はそれまでの大阪の学校に比し苛めもなく授業に打ち込める神戸の学生生活を喜んでいます。そして私はその間何かお役に立つことができればと、ナルクに参加させて頂きました。どうぞよろしくお願ひ致します。

八尾順子

この度ナルク東神戸に入会させて頂きました。今までは意識しないでボランティア活動をしてきましたが、私の持っている時間・内容などが活動として生きるならば、意識して行動したいと思います。皆様方の仲間に入れて戴きたいと思います。

上阪静江

初めまして、今年から入会させて頂きました山崎です。特別な事はないのですが遊ぶことは大好きです。皆様の手足まといにならないようについて行きたいと思ひます、よろしくお願ひ致します。

山崎千恵子

< 私の特技：朝めし前に > 川上 弘一

私は、朝5時から6時の間に起きて自宅近くの保久良山に登っています。1991年(平成3年)5月に登り始めて22年。保久良山頂までおよそ30分、そこにある小屋で記名して登山回数がカウントされます。登山回数順に番号がつけられるのですが、会員はおよそ300人です。私は、昨年8月7日現在で7201回、会員番号は43番です。皆さん登山回数がカウントされることを励みとして登っています。1995年1月17日5時46分そろそろ山に登ろうかなと思っていた矢先、あの大地震がやってきました。それでもその日の夕方、山に登り山頂にある公衆電話で親戚に無事であることを伝えました。文字通り「雨ニモマケズ、風ニモマケズ」地震にも負けず登っていたのですが、女房、娘から「何を考えているのか」と総スカンでした。尚、署名所であった絵馬堂が当日倒壊して4名が亡くなられ、今年も1月17日午前5時46分には20～30名が集まって、ロウソクに点火し黙祷しました。実は、私は、小学校4年から6年まで保久良山に500回登っていました。書架を探しまわってその記録書を見つけたので見て下さい。日付は、昭和28年3月31日。虫めがねでないと読めないでしょう。

私の目標は登山回数1万回です。もっとも元気で登り続けても10年近くかかります。さて、1万回に達するかどうか。以上、私の朝めし前にしていることを記しました。



## < 石塚正志さんを偲んで >

梅崎美津江

1月26日に石塚さんが亡くなられたと聞きびっくりしました。サンライフ魚崎でのお楽しみ会では股旅等を歌って下さったり、ダジャレで施設の方を喜ばせて頂いたり、何時までも青年の様な気持を持たれて嬉しい事が大好きだった石塚さん、黄泉に導かれて今頃はまたカラオケで愉しくお歌いでしょうか、少しお迎えが早い気がしてなりません。心よりご冥福をお祈り申し上げます。



## < サンライフ魚崎・1月のお楽しみ会 >

田所克也

サンライフ魚崎の1月20日のお楽しみ会は、昨年12月に続き2回目の「回想レクリエーション」でした。利用者の方が28名、職員が4名、NALCからは7名のおよそ40名が1階会議室に集いました。

先ずは本日の進行役の森さんの自己紹介に始まり、序で「日の丸の旗」「富士の山」...と昭和の懐かしい歌が堤さんご持参の音響装置から流れるメロディーとともにスクリーンに映し出された歌詞や映像を見て楽しんで頂く形で進んで行きました。最初はお一人お一人が口ずさんでおられました、いつしかその歌声が一つになり、会場全体が合唱団になったように盛り上がったことが印象的でした。さながら「サンライフ魚崎合唱団」とも言えるような雰囲気でした。実はタブレットと呼ばれる持ち運びができる小さな機械(小型のパソコンの様なもの)に画像と音楽を取り込み、それを会場に持ち込んでスピーカーとスクリーンに繋いで上映したのですが、進行役の森さんが編集されたものでした。そういうことに長けておられることにも感心しましたが、本当に便利で良い時代になったものだと痛感しました。その森さんも言っていました、これだけ技術が進み平和な世の中になったのも戦争を経験されたサンライフのデイサービスに通われている諸先輩方(そしてナルクの会員の諸先輩方)が築いて下さったおかげだと思いました。本当に感謝です。ありがとうございます。目で昭和の歌謡史に触れ、耳で進行役の名ナレーションを聞いたせいかわかりませんが、そのことが強く心に浮かびました。

司会の堤さん、会場設営の畑野さん、森さん、水野さん、渡邊さん、新しく姉妹で入会された山崎さん、本当にお疲れ様でした。サンライフの利用者の皆さんのための回想レクリエーションでしたが、こちらまでどっぷりと楽しんだ1日でした。

まだサンライフ魚崎の取り組みに参加されたことのないNALCの方がおられましたら是非、活動にご参加下さい。有意義な時間が過ごせますよ。



<今の平和な世の中を築いたのは、他ならぬ皆様です、ありがとう...と森さん>

## < 1月のカラオケ同好会 >

1月28日に、いつものスナック大和を借り切りでカラオケ同好会が開催されました。新人の八尾さん山崎さんも参加され、美声を聞かせてくださいました。皆さんの美声を、サンライフ魚崎のお楽しみ会でもご披露戴けるものと期待が膨らみました。



## < あなたの傑作で近々開設の東神戸ホームページや「梅サロン」を飾りませんか >

デジカメ、1眼レフ、スマホ、どの機種で撮られたのでも結構です。風景写真でも草花の写真でも、またあどけない孫の写真でも、題材はなんでも結構です。お寄せください。また今後、写真に興味のある者同士で、誘い合って撮影小旅行に出かけるのもいいですね。NALC 東神戸写真クラブを立ち上げます。

奮ってご入会ください。メール(nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp)か電話(078-766-8769)でご意見等をお寄せください。お待ちしております。幹事は梅崎美津江さん、副幹事は八代光彦です。

# 3月 お知らせ

## 春を告げる梅の観賞

岡本梅林公園で観梅！  
 「梅の花」が今年も春を運んでくれます。  
 日時：3月2日（日）11時  
 場所：岡本梅林公園  
 集合場所：JR摂津本山駅改札口、正面  
 当日の予定：駅からゆっくり梅林公園へ  
 ゆっくり観梅のあと、阪急岡本駅近くのドンク  
 2Fのレストランで昼食休憩、適宜解散



## 料理教室



恒例の旬のお料理教室  
 日時：3月9日（日）12時～  
 場所：神戸市民福祉交流センター  
 会費：1,000円  
 持参するもの：IPON・ヘアキャップ  
 申し込み：2月末迄  
 畑野



## お楽しみ会

～ お楽しみ会 ～  
 超熟年男性のJKBメンバーが出演、  
 懐かしい歌を一緒に楽しみ下さい  
 日時：2月19日（水）13:30～  
 内容：JKB-6  
 場所：サンライフ魚崎  
 …皆様ふるってご参加お願いします。…

## 二月同好会

### < PC教室 >

日時：2月8日（土）13時30分～  
 場所：ナルク東神戸事務所  
 内容：森さんに教わったipad伝授など  
 世話人：堤・八代・梅崎

### < カラオケ >

日時：2月24日（月）13時30～  
 場所：今回のみ ヨトダジュワル  
 費用：ワンドリンク+歌い放題 1,500円  
 世話人：辻川 光夫

### < 手芸 >

2月はお休みします

## 事務局 便り

時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)  
 H25年12月期

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	66	18	92 時間
	事務所当番	26	13	
	講師	-	-	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	70	13	150 時間
	ナルク活動	80	21	

### 新会員のご紹介

- ・山崎 千恵子様（東灘区）
- ・上阪 静江様（西宮市）

### 会員数

H26.1月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	46	68
灘	12	20
中央	17	25
3区以外	28	38
合計	103	151

**編集後記：**今年に入ってから八尾さん、菊池さん、上阪さん、山崎さんが入会して下さいました。そして早速に梅カフェの新年会、カラオケ同好会、サンライフ魚崎のデイサービス、高齢会員のお話相手等々活動に参加して下さいました。一方、残念ながら石塚会員が仏故されました。芸達者な会員が減ってもまた新たな力が増えていることは本当に有難いことです。年初の会員増強の方針を、皆で実践して行きましょう。 **堤 信也**