

梅サロ

ナルク東神戸・会報 第103号

平成28年4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

<http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

ナルクの理念

自立・奉仕・助け合い・生きがい

＜本部主催「リーダー及びコーディネーター研修会」に参加して＞

3月4日(金)、大阪本部において標記研修会が開催されました。高畑会長から、ナルク設立の動機と基本理念についてのお話がありました。その中で会長は、基本理念を忘れることなく、今後ますます必要とされるNALC活動を活発にするために会員増強が必要であり、そのためにブロック化をすることにより、お互いに顔の見えるグループとして行動することが重要になっていることを強調されました。その後、西村事務局長から「時間預託制度とコーディネーターの重要性」の講義。事例発表として、交野拠点が枚方拠点から独立後、NALCの市民への浸透に努力したことや、行政との密接なコンタクトを生かして、タイアップした活動をしていること。また、四条畷拠点は事務所をオープンにすることにより、多くの来訪者を得て、様々な相談を受けることによって、需要の掘り起こしに結び付けていること、の報告がありました。その後、寺井副会長から「最新の地域包括支援事業情報」について、神野副会長から「組織改革について」の講義を受けました。日ごろじっくりとNALC活動の基本について考えることがないだけに、いい機会を与えていただき有意義な一日でした。 八代光彦

H28 4月～5月 行事のご案内

H28年4月～5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
4月	8日(金)	14時～	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎デイサービス
	9日(土)	13時30分～	第1回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	21日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	23日(土)	13時30分～	第2回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	24日(日)	14時～	お楽しみ会 (お茶席)	サンライフ魚崎 ケアハウス4階
	28日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第12回	東灘区民センター9F音楽室
	30日(土)	12時30分～	ふれあい喫茶	サンライフ魚崎
5月	7日(土)	13時30分～	第3回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	18日(水)	14時～	お楽しみ会 (東神戸即席劇団)	サンライフ魚崎デイサービス
	19日(木)	13時30分～	同好会 カラオケ	コートダジュール
	22日(日)	13時30分～	第4回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	25日(水)	13時30分～	本部 第21回定時総会	大阪産業創造館
26日(木)	13時30分～	歌のサロン 鶯(うぐいす)第13回	東灘区民センター9F音楽室	

＜新人自己紹介＞

初めまして 岡田豊久と申します。私の趣味は写真で、「気軽に楽しめる写真クラブが近くに無いか」と、インターネットで検索したところ、「ナルク東神戸」が見つかりました。早速事務所に伺い内容を聞き入会させて頂きました。私の写真は「ネイチャー(自然)」が主体で、美しい風景や花鳥等を撮影しています。特に自然の持つ色彩の魅力を表現したく日々努力しています。4月からホームページに掲載して頂いていますので、一人でも多くの方に見て頂きたく、宜しく願い致します。



＜ナルク海外研修旅行＞ 佐々木真知子

今年のナルク海外研修旅行は3月14日成田と関空から出発した21名が台北に集合。歴史、文化、宗教、自然を堪能する6日間の旅行でした。台湾は九州程の広さに2300万人の人口があり、至る所で日本との深い繋がりを感じました。台北の桃園国際空港近くの高鉄桃園駅から日本の川崎重工製のオレンジ色の台湾高速鉄道に乗り「日本の新幹線と同じやん！」と言ってる内に90分で高雄に到着。あつと言う間に台湾を北から南へ移動していました。さすが日本の新幹線です！高雄では、まず龍の口から入り虎の口から出ると悪行潭での極彩色に圧倒されました。行く先々でこの極彩色のお寺の派手な色に驚かされた。本人にはお寺と言えば地味なモノトーンのイメージですが、日本の古のお寺もこのように鮮やかな色で人々を魅了していたのかもしれない。



ニッポン・アクティブ ライフ・クラブ様 台北 龍山寺 2016.3.17

2日目は大正から昭和にかけて日本人技術者により建設されたダムのある鳥山頭水庫観光へ。このダムにより喜南平原は台湾最大の穀倉地帯となり、ダム建設に貢献した八田興一への台湾の人々の感謝の気持ちが至る所で感じられました。今でも穀物地帯の重要な役割をはたしていることに、日本人の誠実な仕事ぶりや優秀さを誇らしく思いました。実は、私はこの人物についても、ダムについてもまったく知りませんでしたので、歴史上の事柄と生きた歴史の違いを痛感しました。3日目は台南の歴史のある鹿港で老街や旧家、古跡観光後、台中から台湾最大の淡水湖(人造湖)日月潭の温泉リゾートへ。美肌の湯につかり夕景、朝焼けの神秘的な風景に癒され、すっかり旅の疲れもとれました。

4日目は台北に戻り世界で2番目に高いビル台北101の展望台へ。ここでも日系企業が参加して作ったという耐震構造等を見ました。龍山寺ではおなじみの極彩色に飾られた寺院内にある人々の信仰心の篤さに圧倒されました。お供え物の多さ、おみくじのゲーム性の面白さ等、人気のパワースポットでした。蒋介石のメモリアルホール中正記念堂は台湾の政権交代がある度に呼び名が変更されるという色々な意味で生々しい記念碑でした。5日目は中烈祠でのイケメン衛兵交代を見て、故宮博物院で金銀財宝を見学(有名な翠玉白菜は新しくできた南部院区の故宮博物院へ貸出中の為見られず)昼食後、旧鉱山跡地で映画「非情城市」の舞台となり、最近では「千と千尋の神隠し」の湯婆婆の屋敷のモデルと言われる阿妹茶酒館で長い長い階段の疲れをお茶で癒してきました。最終日は台北郊外の野柳地質公園で海水の浸食によって形成された撃柱石群に自然の力の不思議さを改めて思い知らされました。暑いと聞いていた台湾でしたが、室内や車内の冷房攻めには参りました。立派なホテルでもトイレの紙を流せない(紙質が悪い上に水量が少ない)システムや、大陸からの中国人の多さ、マナーの悪さ等、気になった事も多々ありましたが、経済発展著しい国の息づかいを感じることができ、また古い物事にも目を向けるような傾向もある事がわかり自分の国である日本についても改めて知る事があった旅でした。毎日、中華料理攻めでしたが、台湾の郷土料理、海鮮料理、北京料理、広東料理等同じ中華でもバラエティにとんでいて飽きませんでした。3時間で行ける外国として再訪問したい気持ちになりました。

＜3月18日、芦屋学園15名の学生さん達がサンライフ魚崎へ来所＞

まず、始めはバトントワリング部によるダンスの披露です。華やかな衣装をまとった彼女たちは、飛んだり跳ねたりと踊ってくださいました。続いては、長唄部、三味線を奏でて、季節の曲「さくら」利用者様全員で合唱になった「荒城の月」を丁寧に演奏されていました。最後に合唱部、今、練習している曲を、ハーモニー豊かに表現してくださいました。

利用者様は「よかったよ」「よく練習したんやろうね」「元気が出ました」と大満足でした。また、来年もぜひお越しいただきますようお願い申し上げます。

岩佐喜久美



<比良八講の法要に参加して> 中谷庄一

湖国に春を告げる恒例の法要が近江舞子浜で3月26日営まれた。堤さん、淵田さん、八代さん、木村さん、山崎さん、コヌツクさん親子、大川さん、中谷の9人が参加しました。比良八講は、延暦寺の僧侶が平安時代に比良山中で始めたとされている法要で、比良の山から吹き荒れる風を、土地の人々は「比良八荒」とも云い、昔、湖に沈んだ娘の悲しい物語を思い出す。長く途絶えていたが1955年に再興され、毎年行われている。水難者回向と湖上安全を祈念し、般若心経を読誦、そして私たちのマイ湖クラブの前の砂浜に設けられた護摩道場にて、衆僧、山伏、尺八衆、稚児娘などにより儀式が行われた。巨大な護摩を焚くという感動的なクライマックスシーンで終わる。その後、藤波源信大阿闍梨(あじゃり)が参拝者の頭を数珠で撫で、健康と幸せを祈って下さる。そして餅撒きもあり、餅を手にした人達は、宝物を手にしたような気持になり、好天にも恵まれ、清々しい気分の日であった。



<第二回 リレー随想「キャメロン・ハイランドのドリアン」> 戸田文章

皆さんは”ドリアン”を召しあがったことがありますか。鋭いとげのある瓜ぐらいの大きさの殻をナタで割って房状の実を取り出し、大きな種にまわりついているバター状のところを食べる。臭いはすさまじいが、そのトロリとした舌触りと濃厚な甘さは他のなにもにも替え難い。一度口にすると病みつきになる。”果物の王様”と呼ばれる所以である。自分はマレーシアのキャメロン・ハイランドにあるタナラタという小さな町で、毎年ひと月程度日本語のボランティア教師をやっているが、そこでの数少ない楽しみの一つがこのドリアンである。

クアラから北に車で約4時間の高原に位置するキャメロン・ハイランドは、もともと英国植民地時代に紅茶のプランテーション向けに開発されたところで、現在は紅茶のほかに野菜やイチゴ、菊の花などが栽培されている。年間を通じて20度前後という常春の気候に豊かな自然といった環境条件のほか、物価が安くて治安が良く、日常生活は片言英語で事足りるため、日本人ロングステイヤーの間で人気スポットの一つになっている。

タナラタの町では夏と冬のシーズン中、小さな飲食雑貨店が立ち並ぶ一角に高級果物である”ドリアン“の屋台が出て辺りに芳香をばら撒いている。丸ごと1個となると量も多いし、割ってみなければ出来不出来も確認できないので、トレーにパックされた中身だけを買うのもいい。3つ、4つ大き目の塊が入って10リンギ(300円)程度。同じようなものをクアラのショッピングセンターでも見かけたが20リンギの値段がついていた。

ドリアンはその強烈な臭いのためにホテルなどでは持ち込み禁止のところが多い。車のトランクに入れたりするとしばらくは臭いが消えないし、冷蔵庫にでも入れようものならたとえラップに包んでいても他の食べ物が全てドリアンの香に包まれることになる。それがいやなら買ったその場で食べればいいが、自宅でゆっくり味わいたい向きにはとっておきの方法がある。”冷凍”である。臭いも凍りつくようであり臭わないし、果肉はアイスクリームのようになる。まさに絶品、一度試して見てはいかがだろうか。なおドリアンにはかなりの強壮効果がある。ゆめゆめアルコールとは一緒に召しあがらないように。



<ふれあい喫茶に参加して> 桐生孝子

2月27日(土)は幸い天候に恵まれ、サンライフ魚崎ケアハウスに近隣の人達多数の方々が参加されました。お茶をしながら「和楽舞」の方のリードで躍動感に溢れるリズム体操踊りで上半身も脚も動かして歌い、皆さまは、(勿論私も)心地良き汗をかき、楽しい一時を過ごしました。中でも「長生きサンバ」の歌詞は絶賛でした。「80・90 いくつになってもまだ若い、ひょっとして迎えに来たならば、その内行くよと言いなさい」この季節、体調に留意しこの歌のように頑張りたいと思います。



<写真クラブコーナー>

梅花綻ぶ 岡田豊久





ナルク東神戸会員で私の最愛の友、津田良香さん(63)が3月23日午前0時突然永眠されました。平素心臓疾患の持病があったのですが、突如その病が牙をむいたのでしょう。NTTの後輩で在職中でした。私とのお付き合いは35年、公私共に姉妹の様な関係で、台湾旅行に出る前日も電話で話をし会う約束迄していました。急な知らせに戸惑い信じられなかったのですが事実でした。私を病院へ車で送迎してくれたりボランティア活動にもナルクの行事にも参加、退職後の活動を楽しみにしていたのですが残念です。 畑野芙美子

マイ湖クラブ代表が若返りです

4月1日より、マイ湖クラブ代表が、堤 信也から、約30才若返って高橋敬介さんにバトンタッチされました。運営方法は、利用申込先が高橋さんになる以外は殆ど変わりません。マイ湖クラブ会員の方々には高橋さんから新しい「ご利用の葉」が届けられる予定です。なおご不明なことは堤までお問い合わせ下さい。これからも花火大会などマイ湖クラブでのイベントが企画されますので、ご参加下さい。

<"うぐいす"コーナー>



次回の"うぐいす"は4月28日(木)
 時間が14時半~16時半と30分遅くなりました。そして13時15分からは独唱練習ができます(楽譜持参+500円)
 場所はいつもの東灘区民センター9階 音楽室です。
 4月は以下の歌を予定しています
 あわて床屋、おかあさん、思い出のアルバム、上げば尊しい日旅立ち、丘を越えて、贈る言葉、人生の並木道、みどりのそよ風、牧場の朝、みかんの花咲く丘、この道、浜千鳥、浜辺の歌、椰子の実、長崎の鐘、赤いサラファン

四月同好会

<カラオケ>

日時：4月21日(木)13時30~
 場所：コートダジュール
 参加費：ワドリンク+歌い放題、約800円
 世話人：堤 信也
 うぐいすの方も
 一緒に歌いましょう



お楽しみ会

・皆さんと楽しいひとときを・

日時：4月8日(金) 14時~
 場所：サンライフ魚崎 デイサービス
 内容：お茶席
 日時：4月24日(日) 14時~
 場所：サンライフ魚崎 ケアハウス 4F
 内容：お茶席

事務局便り



☆時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績)
 H28年2月

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	44	13	84 時間
	事務所当番	38	9	
	講師	2	1	
	点数利用	-	-	
奉仕活動	福祉	119	19	159 時間
	その他	27	9	
	ナルク活動	13	13	

♡新会員のご紹介

正田 日出夫・敬子様
 東灘区岡本 9-6-26

☆会員数 H28年3月末現在

区	世帯数	会員数
東灘	51	77
灘	12	20
中央	16	23
3区以外	27	37
合計	106	157

編集後記：3月に梅崎さんが四條畷の学園の寮母さんとなって転居されました。そこで発揮されたのがナルクの助け合い、Kさんは冷蔵庫や洗濯機など重いものを4階から担いで降りて車で運搬、Yさんはこまめに整理分別し綺麗に清掃など、堤も含めて総計24ポイントの助け合い、梅崎さんも「ナルクの会員でよかったー」。これからも気心の通いあった仲間同士で気軽に助け合いましょう。 堤 信也