

# 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 第140号

2019年 5月10日発行

658-0014 神戸市東灘区北青木 2-6-12-101

TEL・FAX 078-766-8769

E-mail: [nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp](mailto:nalc128plum@kcc.zaq.ne.jp)H P : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

発行人：堤 信也

編集人：田所 克之

## < 未 終 活 >

木村 都久子

終活をするには十分な年齢ながら、全くできていない。それどころかまだ物を増やしつづめる。母が亡くなった時、同居の兄は、何をどう処分していいかわからず、娘（姉と私）を呼んで、適当に分けてくれ、と。私は妹だから、姉が欲しいものはお先にどうぞと、一歩さがっていた。それでも残ったものは捨てたのだろう。しかし大変だったことには違いない。さて、私の娘は一人でどうするだろう。私と好みが違うからポイポイと捨ててくれそう。趣味の物は布や紙がいっぱいある。

今回、手芸をみんなで作るにあたり、ほんの少し減らせた。再利用は終活にはならず、形を変えるだけ。死ぬまで続けるだろう切手収集は、あとだれが引き受けてくれるか？孫にでもこっそり洗脳させておこうか。エンディングノートに書けば、その通りになるのかどうか。死んだ後の事を心配しては、落ち着いて死ねない。ケセラセラで生きよう。ケセラセラで西方へ往こう。



5月	11日(土)	10:00～	第3回運営委員会	ナルク東神戸事務所
		13:30～	同好会 映画サロン	
	13日(月)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)5-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
		14:00～	お楽しみ会(アンサンブルまどか)	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	18日(土)	14:00～	同好会:気功教室(サンライフ教室)5-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス4階)
	21日(火)	10:30～	同好会:手芸	ナルク東神戸事務所
	22日(水)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)5-3	岡本教室(本山福祉交流センター)
	25日(土)	10:00～	第4回運営委員会(25周年準備)	ナルク東神戸事務所
	28日(火)	10:00～	ナルク25周年記念行事	大阪ドーンセンター
30日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民ホール 9階音楽室	
6月	3日(月)	10:30～	同好会:気功教室(岡本教室)6-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	7日(金)	13:00～	印刷(梅サロンのみ) 会報のお手伝い	ナルク東神戸事務所
	8日(土)	10:00～	第5回運営委員会(議案書チェック)	
		13:30～	同好会 映画サロン(会報梅サロン手渡し)	
	9日(日)	14:00～	お楽しみ会(お茶席)	サンライフ魚崎 (ケアハウス)
	10日(月)	13:00～	印刷 総会(議案書のみ)・製本	ナルク東神戸事務所
	13日(木)	13:30～	歌のサロン鶯	東灘区民ホール 9階音楽室
	15日(土)	13:30～	ナルク東神戸 第13回定期総会	東灘区民ホール 9階美術室
	18日(火)	10:30～	同好会:手芸教室	ナルク東神戸事務所
22日(土)	10:00～	第6回 運営委員会		
	14:00～	同好会:気功教室(サンライフ教室)6-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス4階)	

## < デイサービスお楽しみ会 >

4月4日、サンライフはこの日「お花見」でした。数人がお出かけでしたので、いつもより少ないご利用者さん。そして有難いことに、久々のポカポカ日和でした。うぐいすのメンバー全員が舞台に上がり、日ごろの練習成果を恥ずかしながら披露しました。

皆さんご存知の曲が多く、口ずさむ方がたくさんいらっしゃいました。舞台と客席が一体となり、楽しい「おたのしみ会」でした。

木村 都久子



## < 尼崎のジョー >

迫 昌子



4月18日(木)の「ちょこっ歩」は晴天に恵まれた尼崎の散策でした。阪神尼崎駅より5分の所に再建された尼崎城、通称「尼崎ジョー」を尋ねました。

先ず、摂津の国の中心であった尼崎城の歴史の素晴らしさを知りました。桜の花びらの舞う中、尼崎最後の城主が祭られている櫻井神社を参拝し、築城の際、散在していた寺院を集めて寺町として作られた一画をめぐる、尼崎信用金庫の貯金箱博物館では世界中の今と昔の仕掛けのある貯金箱にびっくりしたり、感心したりと、楽しい1日を過ごしました。心地よい陽の光の中、笑ったり、しゃべったり、アツという間の1日でした。次回も楽しみにしています。



↑ナルクのおジョーたち

## < 表情が明るくなった回想レク >

栗原 加枝



4月21日ケアハウスのお楽しみ会、回想レクリエーションも盛況のうちに無事、終わりました。ナルクからは、森さん始め、八代さん、奈島さん、桐生さん、山崎さん、私(栗原)がお手伝いで参加致しました。

森さんの軽妙な語り口で回想レクリエーションが始まりました。25名の方々が参加くださり、好きな歌は手拍子をしたり、だんだん表情が明るくなっていたのが印象的でした。

## < 気功教室 >

石見 哲子

金へんに美と書いて、なんて読むかご存知ですか。マグネシウムと読みます。植物にMgがなければ、光合成が出来ませんし、我々人間は生きていくことが出来ないくらい大切なミネラルです。全ての細胞の活性にかかせないミネラルですから、アンチエイジングミネラルとも言えます。

細胞の代謝を促しますから、美肌効果もあります。中性脂肪も減らしてくれます。血管の柔軟性を保ちます。筋肉(心臓の筋肉も含め)の収縮にはカルシウム:マグネシウム(2:1)が必須です。脚がつりやすいとか、便秘気味とか、お酒を良く飲む人はMg不足が疑われます。

だからと言って、サプリに飛びつかないでください。Mgが豊富な食べ物を積極的に食べてください。豆腐、ごま、緑の濃い野菜、魚、しいたけ、バナナ、玄米などです。但し、腎臓病の方は要注意ですから、気を付けて下さい。



## 広告 の コーナー

すずらん法律事務所 弁護士 木野 祐子(NALC 東神戸会員)

離婚・DV問題・借金問題・相続・高齢者問題など幅広く受け付けています。

相談料(原則)30分 5,000円(NALC 東神戸会員向け特別価格有り)

TEL: 078-382-0724 (所在地)神戸市中央区橘通 2-1-9 グリーンビル3階

\*JR 神戸駅徒歩5分 高速神戸駅徒歩3分



日 時

2019年5月28日(火) 10:00~16:30

場 所

ドーンセンター 大阪市中央区大手前 1-3-46  
京阪「天満橋」駅、Osaka Metro(旧大阪市営地下鉄)  
谷町線「天満橋」駅 ①番出入口から東へ約 350m

内 容

総会・記念講演・事例・発表・芸能披露・作品展・  
物産展など

\*ナルク東神戸も写真クラブの展示や手芸クラブの作品展・即売などで参加します。全国の拠点のお土産の販売などもあります。皆さん、是非お越しください。お手伝いして下さる方も大募集中です。事務所までご連絡ください。

### 2019 年度 定期総会のお知らせ

ナルクは本年設立25周年を迎え、来たる5月28日(火)大阪ドーンセンターにおいて記念総会・式典が挙行されます。本部総会での決定事項を受け、東神戸拠点の「2019 年度定期総会」を下記の通り開催します。

日 時 : 2019 年6月15日(土)午後1時30分

場 所 : 東灘区民センター(JR住吉駅南側隣接) 9階美術室

次 第 : 受付開始 午後1時~

1) 総 会 : 午後1時30分~2時45分

2) 特別講話 : 午後3時~3時45分

講 師 : NALC東神戸会員 石見哲子様(気功教室講師)

テ ー マ : 「人生百年時代を歩き切る」

3) 懇 親 会 : 午後4時~6時 (会費:3500 円)

場 所 : かごの屋 (区民センター南側)

後日、総会案内書をお届けしますので、出席あるいは欠席のご返事をFAXまたは電話で連絡下さいますようお願いいたします。多数の会員の皆様方のご参加をお待ちしております。

### 4 月 号 会 報 発 送 協 力 者

4月12日(金)に会報を発行しました。ご協力いただいた会員の方は、印刷は栗原さんと佐々木さん、折り込み作業は畑野さん、佐々木さん、栗原さん、三野さん、メール配信は8日(月)に田所さんでした。ありがとうございました。



### <うぐいすコーナー>5月のおしらせ

5月30(木) 区民センター9階 (㊤今月第5(木)です)

鯉のぼり 背くらべ ふじの山 牧場の朝 みどりのそよ風

おお牧場はみどり グリーンスリーブ

2部=ともしびです。



