

梅サロ

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 141 号

2019 年 6 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.jpH P : <http://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

発行人：堤 信也

編集人：田所 克之

< 一人旅 >

三野 民江

神戸の震災後、明石に住むようになり、細い道の所どころの十字路に石碑があったり、古い建物があり、地元の人に聞いたら「旧街道が残っている」と教えてもらった。歩いてみたいと思い、家から姫路駅まで歩いたのが始まりだった。電車で 30 分、歩けば 3～4 時間かかるところを、4～5 時間かけて休みやすみ、あるいは横道に入って散策しながら歩いた。達成感と楽しさで大好きになった。

琵琶湖の始めは長浜駅から木之本へ、そして対岸に行きたいと思い少し歩くも、どんどん湖畔から外れて行くので、一人で歩くのが不安になり、木之本駅から帰宅した。

一番印象に残っているのは、桜の満開の時にJRマキノ駅から琵琶湖畔を北上すると、家並が途切れ、桜の花が目に入り、青空にピンクの花が美しく、これが桜 100 景のひとつ「海津桜」だった。北の村の入り口まで桜並木が続いていた。もう一度見たいとツアーバスで行くも、海津桜の入り口のみで終わりだった。

ただ歩くだけが、歩き続けた達成感と感動を与えてくれる一人旅、皆さまも買い物の道を遠回りして、こんなところに美しい花があり、こんな神社が…と、新しい発見をしてください。



6 月	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 4F)
	10 日(月)	10:00～	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
		16:00～	懇親会	かごの屋
	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(サンライフ魚崎)6-2	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
7 月	26 日(水)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)6-3	岡本教室(本山福祉交流センター)
	9 日(火)	13:30～	印刷、お手伝い	ナルク東神戸事務所
	10 日(水)	13:30～	第 7 回 運営委員会	
		17:00頃～	夜のちょこっ歩「ワインを嗜む」	三宮界限(4 ページ参照)
	13 日(土)	13:30～	映画サロン	ナルク東神戸事務所
	16 日(火)	10:30～	同好会:手芸教室	
	20 日(土)	10:00～	第 8 回 運営委員会	
		14:00～	同好会:気功教室 (サンライフ魚崎)7-1	サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)
	24 日(水)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)7-2	岡本教室(本山福祉交流センター)
		14:00～	お楽しみ会 (回想レク) デイサービス	サンライフ魚崎 (デイサービス)
	27 日(土)	12:30～	ふれあい喫茶	〃 (ケアハウス 4F)
	29 日(月)	10:30～	同好会:気功教室 (岡本教室)7-3	岡本教室(本山福祉交流センター)

第36回リレー随想 < ありがとうの言葉 >

荒木 育夫

最近、市バスの運転手さんに「ありがとう」と声をかけながら降りる乗客は少ない。若者はまず何も言わない。たまにそういった声が聞こえるかと思ったら高齢者だ。

そもそも、いつごろから乗客の側が言いだしたのだろう。昔、市バスはワンマンカーではなく車掌さんが乗っていた。その頃、車掌さんに「ありがとう」と言いながら降りた記憶は、私にはない。

若かったからかもしれない。当時でも、おじさん、おばさんたちは言っていたのだろうか。思うに、震災の後ぐらいからよくその言葉が聞かれるようになった気がする。震災の時の助け合いの精神と相俟って、神戸人の美德だと誇らしかったものだ。

このささやかな感謝の意を表する言葉は、知人・友人には割と言いやすい。見ず知らずの人に対しても、まああ言えるだろう。難しいのは身内の者に対してだ。面倒臭さや照れ臭さが先に立つ。

その点、うちのカミさんには感心する。たいして取り柄のない、文字通りの愚妻であるが、私に対しても「ありがとう」をためらいなく言う。言われて悪い気はしない。誰でもそうであろう。

円滑なコミュニケーションはまず挨拶からとよく言われる。「おはよう」、「こんにちは」、「さようなら」といった言葉は、たしかに人の気持ちを爽やかにさせる。「ありがとう」の感謝の挨拶はそれ以上だ。

これからも日常生活の中で、「ありがとう」を言っていきたい。それもちろんと相手に届くように声に出して。さらには、笑顔で言えればもったいいい。



< 万葉集「梅の花」三十二種の『初春令月、氣淑風和』 > 田所克之

標題の歌は『初春の^{れいげつ}令月、^{きよ}氣淑く^{やわ}風和らぐ』とよみます。万葉集から引用されている令和ですが、「令」の字には「令月が何事をするにもよい月あるいは、めでたい月」であることを表しており“よい、めでたい”の意味があります。「和」の字には「お互いに相手を大切に、協力し合う関係にある」という意味があります。

つまり「令和」には人々が美しく心を寄せ合い、新しい文化や時代を切り開くという意味が込められています。

< 気功教室 >

石見 哲子

結局、すべての病気予防はバランスのとれた食事と適度な運動とストレスを貯めないと言うこの3点につきます。では、適度な運動とは。運動と言えば一番に思いつくのはウォーキングです。

では、適度とはどのくらい歩けばいいのでしょうか。どうも一万歩は科学的根拠もなく、なんとなく言われてきたようです。大勢の人を長く調査したところ8,000歩くらいが(人によります)がいいそうです。出来れば、そのうち20分は早足を取り入れるととってもいいそうです。

それから、歩幅です。今、普通に歩いている歩幅より靴半足分大きく歩くだけで、運動効果がアップします。ほんの少し歩幅を大きくするだけで、大腿四頭筋、大腰筋、大臀筋の3つの筋肉の筋トレになります。ストレスコントロールは気功が最適健康法だと思いますので、汗をかく運動と、両輪の輪のごとく行いましょう。



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: 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)

梅サロンの広告に関するお問合せ TEL・FAX 078-766-8769 ナルク東神戸 編集部まで



↑販売した品物
← 物品販売の風景と→
とプロ?の売り子たち

5月28日(火)ナルク25年記念式典が、大阪ドーンセンターで行われ、普段の活動には参加出来ない中、私の休日と重なり皆さんの顔も見たい、会いたいと言う思いで晴天も望んだのですが、沢山の望みはさすがに贅沢だったのか、1日雨続きでした。ドーンセンターに入るや否や探す間もなく目の前に東神戸の旗幕と笑顔が、各拠点とも元気で慈しみのある呼び込み。やっぱり来て良かった！どれもこれも皆さんの頑張りが作品に現れていました。

思えば私が入会して、京都、仙台にと参加、そして大阪。入会してもう15年間のナルクとの絆にびっくり、何時も変わらない皆さんの若さと暖かい心が嬉しく感じられた1日でした。天満と天満橋と間違え、ウロウロしたことは伏せておきます。お疲れ様でした。

↓展示コーナーの様子

↓梅崎さんとその作品



↑総会舞台の一コマ



定時総会と各イベントの様子

八代 光彦

1階で各拠点の物品販売や同好会の作品の展示がされているのと平行して7階では第24回定時総会と全国代表者会議が開催され「ナルク25年、新たな時代へ」のスローガンのもと、2019年度事業計画が承認され、また「ナルクビジョン(中期計画)」の実現に向け組織を挙げて取り組むことが確認されました。

午後からは、ナルクの顧問であり、さわやか福祉財団の堀田力会長の基調講演があり、共助・共生が謳われている今日、ナルクの時間預託制度がいかに素晴らしいものであるかというお話があり、その後、びわこ湖西拠点の介護予防活動の事例報告があり、地域で根付き、ナルクの知名度にも貢献しているとのことでした。

その後、夕方まで15拠点による華やかなパフォーマンスが繰り広げられ楽しい舞台となりました。

5月号会報発送協力者

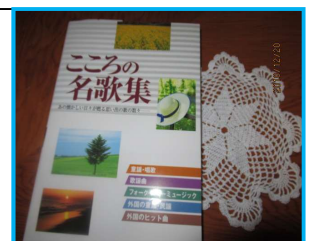
5月10日(金)に会報を発行しました。ご協力いただいた会員の方は、印刷は八代さん栗原さん、折り込み作業は畑野さん、栗原さん、三野さん、メール配信は4日(土)に田所さんでした。ありがとうございました。

写真撮影は栗原さん→



<うぐいすコーナー> 6月のおしらせ

6月13日(木)13:30~15:30 区民センター9階 (注意 今月は第2木曜日です)
雨 しゃぼん玉 てるてる坊主 花嫁人形 浜辺の歌
遠い世界に 星かげさやかに
2部=ともしびです。 (もし雨でしたら、喉は絶好調ヨ)



同 好 会 ・ 事 務 局 だ よ り

同好会 <気功教室>

- ① 日時:6月3日(月) 10:30~12:00
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:6月22日(土)14:00~15:30
場所:サンライフ魚崎 ケアハウス4階
- ③ 日時:6月26日(水) 10:30~12:00
場所: 岡本気功教室(本山福祉交流センター)

同好会 <手芸教室>

日 時 :2019年6月18日(火) 10:30~
場 所 :ナルク東神戸事務所

次回は7月16(火)10:30~です。

★皆さんの手作り作品をナルク25周年記念行事にて即売しました。ご協力有難う御座いました。今月から皆さまの希望に沿った作品づくりをします。

同好会 <映画サロン>

日 時 :2019年6月8日(土) 13:30~
場 所 :ナルク東神戸事務所
内 容 :楽しい映画

寅さんシリーズ継続中

次回は 2019年7月13日(土)13:30~
世話人 : 佐々木真知子

同好会 写真倶楽部のコーナー

「 令和奉祝だんじり祭り 」

八代 光彦



<お楽しみ会>

日 時 :2019年6月9日(日)14時
場 所 : サンライフ魚崎 (ケアハウス)4F
内 容 : お茶席
... 皆さまと楽しいひと時を ...

同好会 <ちょこっ歩>

日 時 :2019年7月10日(水) 17:00頃~
場 所 :エノテカ・ベルベルパール
内 容 :今回は夜のちょこっ歩を企画しました。
本紙に広告を頂いております三宮のワインバーに伺います。

* 当日の午後3時までには事務所へ連絡を下さい。

ナルク東神戸 078-766-8769

世話人 : 田所克之



☆2019年4月分 時間預託活動・奉仕活動実績報告(人数は実績) ☆会員数 2019年5月末現在

項目	活動内容	活動時間	人数	合計
時間預託活動	提供活動	64	12	160 時間
	事務所当番	90	8	
	講師	6	2	
奉仕活動	福祉	93	20	103 時間
	NALC活動	10	10	

区	世帯数	会員数
東灘	49	72
灘	10	15
中央	14	20
3区以外	21	31
計	94	138

【編集後記】 毎月2回、事務所で運営委員会を開催していますが、出席しているのは運営委員だけではありません。一般の会員の方も参加していただいています。今までもそんな皆さんの声の中から「ちょこっ歩」の行き先や「映画サロン」の内容が決まりました。軽い気持ちで顔を出してください。一緒にお茶でも飲みましょう。