

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147号

2019年12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：ナルク東神戸運営委員会

編集人：田所 克之

< おしらせ >

編集部

事務所に一冊のファイルがあります。運営委員の奈島さんが書かれた手記です。その一部を11月号に載せました。ご高覧の通り内容が素晴らしく、かなりの力作です。「神戸の様々な遺構や伝承、日本各所の四季の事、花に関する事などが手記の中には書かれており、是非、会員の皆様にお伝えしたい」という考えに至り、しばらく連載させていただきたくことになりました。

手記の中から原稿をピックアップし、それを奈島さんに確認と監修をしていただく形をとって、掲載いたします。ご期待ください。

また、11月号の本部の会報の2ページ下段左の「私はこれで元気です」のコーナーに気功教室の石見先生の記事がありました。さらに4ページの中程の「読者の随想」のコーナーに運営委員の木村さんの「未終活」というテーマの原稿が掲載されました。まだ、お読みでない方は是非、ご覧になってください。

今後の予定

12月	2日(月)	10:30~	【同好会】気功教室(岡本教室) 12-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	4日(水)	10:30~	【同好会】手芸教室	ナルク東神戸事務所
	6日(金)	13:00~	印刷 お手伝い	
	7日(土)	10:00~	第17回運営委員会	
	〃	13:30~	【同好会】映画サロン&ご苦労さん会	
	11日(水)	10:30~	【同好会】気功教室(岡本教室) 12-2	岡本教室(本山福祉交流センター)
	12日(水)	13:50~	サンライフ魚崎(クリスマス会)	サンライフ魚崎(デイサービス)
	〃	13:30~	【同好会】歌のサロン鶯(クリスマス会)	コートダジュール
	15日(日)	14:00~	お楽しみ会(回想レク) ケアハウス	サンライフ魚崎(ケアハウス 4F)
	21日(土)	10:00~	第18回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	〃	14:00~	【同好会】気功教室(サンライフ魚崎)12-3	サンライフ魚崎(ケアハウス 4F)
2020 1月	6日(月)	11:00~	本部 新年会	本部 会議室 5F
	10日(金)	13:00	印刷 お手伝い	ナルク東神戸事務所
	11日(土)	10:00~	第19回運営委員会	
	〃	13:30~	【同好会】映画サロン	
	18日(土)	14:00~	【同好会】気功教室(サンライフ魚崎)1-1	サンライフ魚崎(ケアハウス 4F)
	20日(月)	13:30~	【同好会】気功教室(岡本教室) 1-2	岡本教室(本山福祉交流センター)
25日(土)	13:30~	第20回運営委員会	ナルク東神戸事務所	

<20 日 デイサービス お楽しみ会(お茶席)>

八代 光彦

11月20日(水)のお茶席は、いつも通り、大井先生とそのお弟子様が30人のご利用者様の為に温かいお点前をしてくださいました。お点前が始まるのを今か今かと待っておられたご利用者様方は、目の前に運ばれてくると、ホッとされた顔をされ、温かい茶碗を慈しむように掲げ、ユックリと嗜んでおられました。



大勢のご利用者様へ少しでも早くお届けできるように、キッチンではお茶の心得のあるナルク会員がお点前をして差し上げていたのもいつも通りの光景でした。「私も昔はやっていたのよ」とおっしゃっていたご利用者様は、最後に大井先生のご指導で楽しく自らお点前をされ、満足感に浸っておられるようにお見受けしました。

また、先生が、暇を見つけてはご利用者様のお席に近づき、感想などをお聴きになるなど、何かと気を使っておられるお姿もいつもながらの光景でした。先生には、いつまでもお元気で点前をして頂くのを祈っております。

< 23 日 ちょこっ歩 >

奈島 伴治



今回の夜のちょこっ歩(11月23日)は、ナルク東神戸の事務所から歩いて3分の所にある「旬菜旬魚・魚々(とと)」に行ってきた。この日は、午後からのサンライフでの気功教室を終え、事務所に戻って、事務所開所以来の天井の蛍光灯5本を取り換えて、夕方の5時半に空きっ腹で店に入ってしまった。店は6周年を迎えたところであり、入り口にはお祝いの胡蝶蘭が飾ってあった。店の雰囲気は明るく、店の方は元気がいい。早速生ビールで乾杯し、頼んであった名物コース10品が次々とテーブルに運び込まれて、胃に収まっていく。料理は小鉢に始まり、お造り4種盛り、蓮根まんじゅう、鯛のあら煮、鶏

の唐揚げなどで、×は土鍋で炊いた鯛釜飯で満腹。アルコールの方もそれなりに進んでいった。店の名前の通り、魚料理が美味しかった。食事の合間には、いろいろな話題で盛り上がり、アツと言う間に1時間半が過ぎた。良い気分になって散会した。参加したのは、八代さん、畑野さん、佐々木さん、田所さん、奈島の5人でした。

<阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて②>

奈島 伴治

幕末の開国で、早急なる神戸の開港・神戸外国人居留地の整備が求められたことが追い風となり、加納宗七が現在の位置に生田川を付け替える工事をし、明治4年(1871年)に完了した。その為、現在の生田川を新生田川と呼ぶこともある。

生田川の暗渠化は市街地部分のほぼ全てについて行われ、明治7年(1932年)に完成、その真上に道路や公園(布引遊歩道)が整備された。旧生田川の河川敷は加納宗七に払い下げられ、これが「加納町」の由来になっている。尚、加納町3丁目の交差点の歩道橋下には、ここに元の生田川があったことを示す『史蹟 旧生田川址』の石碑(右写真)が建てられている。



昭和13年(1938年)の阪神大水害をもたらした、大雨で流されてきた巨岩や巨木が生田川の暗渠の付け根に詰まり、行き場を失った泥水は旧生田川のフラワーロードに濁流として流れて、周辺街区に大きな被害をもたらした。この教訓から生田川の暗渠は撤去され、戦後になってから河岸に公園を再整備したのが今日の生田川公園である。

今回の豪雨(平成30年7月5~7日:編集部注)のことを思い、昭和13年の阪神大水害の被害がどれほどのものだったかを知りたくなり、その時に建てられた遺構(記念碑、慰霊碑など)を訪ねることにした。(次回へ続く)

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)

< 災害と気功 その2 >

石見 哲子



私は避難所暮らしを体験したことはありませんが、きっと気力がなくなってなにもしたくない状態になってしまうと想像できます。じっとして動かない、あれこれあれこれ悪いことを考えてしまうでしょう。そんな時でも、血流を少しでも良くし、こころを落ち着けるハウツーが気功にはいくつもあります。まずやってもらいたいのは、何度もゆっくり深く、長く息を吐くことです。

あるアナウンサーが「皆さん、深呼吸をしてください。」とテレビでおっしゃたそうですね。勿論、間違いではありませんが深呼吸と言われると普通、人はまず大きく吸ってしまいます。心を落ち着け、血流をよくするのは吐く息です。ところが、普段から呼吸筋を鍛えたり、積極的に動かし続けないと深く息を吐くことも出来ません。

(次号に続く) *このテーマで4シリーズに渡ってお届けします。

<「令和によせて」～万葉集由来の娘の名前～>

吉野 絹代

万葉集由来の「令和」の御代となりました。年号にふさわしい凜とした春の香り漂う良き時代であってほしいと願うものです。

いきなり私事に転じますが 我家の二人の娘たちは万葉集由来の名前ですので、ご紹介します。

長女 **みさほ** (S40.2.21.生) ○うちのぼる佐保の川原の青柳は 今は春べとなりけるかも
巻八1433 大伴坂上郎女(おおとものさかのうへのいらつめ)

次女 **なつみ** (S42.7.20.生) ○吉野なる夏実の河の川淀に 鴨ぞ鳴くなる山影にして
巻三375 湯原王(ゆはらのおおきみ)天智天皇の孫 歌碑有り

夫(吉野弘夫)は いにしえ人の花鳥風月を愛でる心やロマンなどを五感で感じつつ山の辺の道を歩き、万葉集を紐解いたのでしょう。それにしても膨大な万葉集の和歌の中から根気よく(?)探してよくぞ娘に名づけたものです。今年11月は令和を知らずに逝った夫のちょうど7回忌でした。原稿を書かせていただいたのも大きな節目となりました。ありがとうございました。次回は小原さんにバトンを渡します。よろしく願いいたします。



< 11月28日料理教室 >

木村 都久



子

久々のお料理教室は 12名の参加で、東灘区民センターの料理室で開催しました。メニューは和風の5品。気取ったものはありません。材料も揃えやすいものばかり、調味料もこの家庭にもあるよ

なものばかり。先生はわれらが八代副代表の奥様。普段から教室の先生としてご活躍されておられます。この日はお弟子さんの藪下さんが助手さんとして、お世話くださいました。

総勢14名が3テーブルに分かれました。メンバーはいろいろ。いつも料理をしている主婦や、ただ戴くのが仕事の人まで。各テーブルには笑顔が絶えずありました。いい雰囲気でお料理に取り掛かっているからでしょう。並べられたお料理はみんな美味しく完食です。終わってから「楽しかった、また次も計画してね」という声がたくさん聞かれました。先生方の行き届いたご準備と、声をかけやすい雰囲気が相まった上に、ナルクの「輪」があったからだと思います。会員外の方も、すっかり溶け込んでおられました。

次はどんなお料理を教える下さるだろう。今日欠席だった方にも是非お声掛けしよう。メニューは「白菜とたらこのサラダ」「きのこと鯖缶のおから」「豚肉巻き」「人参の炊き込みご飯」「カリフラワーと鱈の粕汁」でした。とても美味しかったです。



11月号会報発送協力者



11月8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、印刷では八代さん他、そして折り込み作業は、畑野さん、佐々木さん、三野さん、山崎さんでした。また、

メール配信の作業は佐々木さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

同好会・事務局だより

同好会 <気功教室>

- ① 日時:12月2日(月) 10:30~12:00 12-1
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ② 日時:12月11日(水) 10:30~12:00 12-2
場所:岡本気功教室(本山福祉交流センター)
- ③ 日時:12月21日(土) 14:00~15:30 12-3
場所: サンライフ魚崎 (ケアハウス 4F)

同好会 <映画サロン>

日時 :2019年12月7日(土) 13:30~
場所 :ナルク東神戸事務所
内容 :楽しい映画鑑賞しながら
今年を振り返り、ご苦労さん会
次回は 2020年1月11日(土)13:30~
世話人 : 佐々木真知子



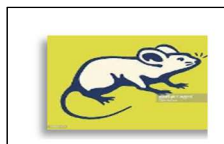
同好会<写真倶楽部>

「笑うペリカン」 木村都久子



同好会 <手芸教室>

日時 : 12月4日(水)10:30~
場所 : ナルク東神戸事務所
作品 : 来年の干支(ネズミ) 縫いぐるみの置物
作品は1日で出来上がり、お楽しみに
世話人 : 畑野芙美子



同好会<歌のサロン鶯>

クリスマス会 12月12日(木)
13時半~
会場:住吉コートダジュール
会費:2000円(申し込み制)
今年の歌い納めとして、皆さん自由に曲を選んで、皆で歌いましょう。

<お楽しみ会(回想レク)> 懐かしい唄・懐かしいお話・楽しいひと時

日時:12月15日(日)14:00~ 場所:サンライフ魚崎(ケアハウス 4F) 皆さんも一緒に参加しましょう。

☆2019年10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11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	69	10	155 時間	東灘	47	69
	事務所当番	82	7		灘	10	15
	講師	4	2		中央	15	21
奉仕活動	福祉	133	11	143 時間	3区以外	21	31
	NALC活動	10	10		計	93	136

【編集後記】毎年、12月になると「ああ、もうこの時期になったのか」と時の移ろいの速さを感じます。クリスマスを通り、年の瀬を迎え、1年を振り返りながら「来年も良い年を過ごせるように」と手を合わせて新年を迎える。皆さま、今年1年梅サロンをご高覧いただきありがとうございました。どうか良いお年をお迎えください。