

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 148 号

2020 年 1 月 10 日発行

658-0014 神戸市東灘区北青木 2-6-12-101

TEL・FAX 078-779-8311 (→新しく変わりました)

E-mail: nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp ➡H 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

< 新しい年を迎えて >

八代 光彦

明けましておめでとうございます。皆様方には、新年をお健やかに迎えられたことと存じます。さて、昨年は我が国を始め世界中で、自然の脅威に見舞われ、多くの被害の出た年(亥年)でしたが、今年は一日も早く復興が進み、明るい希望に満ちた年となる事を祈るばかりです。

今年は、十二支の第一番目の「子(鼠)」の年。元来「孳(し)」と書き「ふえる」を意味し、新しい生命が種子の中に萌し(きざし)始めるときと伝えられてきました。昨年は、NALC 東神戸の拠点発足(2007 年 9 月)12 年目に当たりましたが、今年は新しい「萌し」が生まれる年でありたいものです。

又、数年来会員数の増加を始め、会の体質強化に取り組んで来ましたが、今年は一層強くこの活動を推進し、会員揃って「健康の萌し」を掴める年にしなければなりません。その為には、会員皆様方の率直で忌憚のないご意見に耳を傾け、会運営の一層の改善に取り組む必要があると痛感しております。会員の皆様方にはこの趣旨をご理解いただき、NALC の活動へ積極的なご参加を下さるようお願い申し上げます。

末筆ではございますが、会員各位のますますのご健勝をお祈りいたしております。



こ れ か ら の 予 定 そ の 1

2020	6 日(月)	11:00~	本部 新年会	本部6F 会議室
1 月	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)	10:30~	【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)
	23 日(木)	13:30~	【同好会】歌のサロン鶯	東灘区民センター9F 音楽教室
	25 日(土)	13:30~	第 20 回運営委員会	ナルク東神戸事務所
	29 日(水)	14:00~	ちょこっ歩(空中庭園) 6 ページ参照	JR 芦屋駅上りホームの前方

* 2 月の予定は5ページに載っております。

大事なお知らせ!!

「新しく変わりました」

昨年暮れに事務所の電話・ファックス番号、アドレスが変わりました。

TEL・FAX 078-779-8311 です。お間違いのない様にご注意ください。

アドレス nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp です。こちらもお間違いのない様にご注意ください。

＜本部の新年会に行ってきました＞

田所 克之

1月6日(月)本部の6階に各拠点からおよそ50名が参集して開催されました。東神戸からも畑野事務局長と小生が出席いたしました。先ず神野会長の「本年はナルクビジョンに沿って活動する。ボランティアマインドと先人が作り上げた理念『自立・奉仕・助け合い』を再確認し、エリア17の推進を積極的にする」という挨拶で始まりました。



その後、手作りの食事や会長が台湾から頂いてこられたお酒を堪能しつつ、和やかな雰囲気の中で親睦と交流が進みました。まるで同窓会のような雰囲気でした。時間もまわり、もう終わるのかなと思っておりましたら、残ったメンバーで二次会の始まりです。笑いあり、情報交換ありで、ナルクの結束を感じる大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。「本部と各拠点はワンチーム!! ナルクはワンチーム!」と実感した次第です。開催に当たり、いろいろ準備を整えてくださいました本部の皆さま、本当にありがとうございました。

＜ 令和元年のご苦労さま会 ＞

佐々木 真知子



早々と12月7日(土)に忘年会をしました。今年は手間をかけずにとということで、出来合物を事務所のテーブルに広げてみましたが、なかなかの品揃えで皆さん「美味しい」とほぼ完食でした。

5月に開催された本部25周年の催しのDVDを視ながら、東神戸の顔を見つけたり、物品販売用作品制作に、当日の販売にと手芸同好会の活躍ぶりの話が出たり、いつものように賑やかな笑いの「ご苦労さん会」でした。

＜阪神大水害から80年 各所の遺構を訪ねて③＞

奈島 伴治

「7月3日から5日にかけての総雨量は、六甲山周辺では400～600ミリであった。これは神戸市の1年間の総雨量の三分の一に相当するものであった」(上西勇著「記憶に残る室戸台風・阪神大水害」2012刊)。「六甲山災害史」(兵庫県治山林道協会発行)(1998刊)によると死者・行方不明者は731名とあり、河川の氾濫の状況、被害状況の写真等が掲載されており、当時の惨状の大きさを伝えている。



そこで先ずは、神戸市中央区加納町3丁目にある「**水害復興記念碑**」を訪ねた。この碑は加納町3丁目交差点の南西側、歩道橋のたもとにある。昭和15年(1940)の建立で、一宮交番の東に設置されていたが、平成19年(2007)に現在地に移設された、とのこと。「惨死者12名、家屋の被害全半壊埋没等実に220余を算するの惨状を呈し」などと、被害の様子が刻まれている。碑文の冒頭には「昭和13年7月5日の豪雨は前月末の連続降雨に一層の猛威を加え、芋川布引溪谷は樹木土砂を崩壊流却して濁流滔々更に間の谷櫻谷よりの奔流を加えて猛然として加納町に襲来、街路は忽ち濁流奔騰の修羅場と化す」と記され、自然の猛威の凄まじさを今に伝えている。

↑ 水害復興記念碑

(次号へ続く)

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3 >

石見 哲子

呼吸のことを書こうと思っていたら、またロングブレスが脚光を浴びています。86歳の石原慎太郎さんが脳梗塞で倒れられ、言語障害と歩行障害が残ったのですが、美木さんがロングブレスを指導し趣味のゴルフが出来るくらいに回復されたのです。息を吐きながら、ひたすらお腹を引っ込めるだけなのですがその効果は絶大です。



お腹を引っ込めると腹横筋を鍛えることになります。この筋肉は腰にとってコルセットのようなものです。そして内臓を正しい位置に保ってくれます。お腹を引っ込めながらのロングブレスは内臓のマッサージになりますし、肺を鍛え風邪、肺炎を防ぎます。お布団の中、椅子に座って、立ってる時でもいつでもできます。なにより、災害に会って気力のない時でもできます。この呼吸をきっかけに少しでも気力が回復してきたら、なんとか立ち直っていけるのではないのでしょうか。

(次号に続く)

* このテーマは4シリーズに渡ってお届けしています。

< 私も作ってみました >

田所 克之

友人から白菜を頂き、それを使って11月28日の料理教室で習ったレシピの中から「白菜の軸とオリーブオイル漬けのたらこのシンプルサラダ」を作ってみました。

普段はめったに立つことのないキッチンで男の手料理の開始です。(家族からは「何が始まったのか?とうとうこのオヤジは錯乱したのか」、「独居老人になった時の予行演習か」と言われつつ取り組みました。(普段しないとまあ、好き勝手言われますワ…笑)しかし、取り組んでいる間は楽しい時間でした。



八代先生(左下写真)に教えていただいたことを思い出し、レシピとにらめっこし



ながらでき上がりました。上出来だと自画自賛しましたが、食べてもやはり、自画自賛のおいしさでした。お世辞かもしれませんが、家族からも及第点を頂きました。

料理教室は作り方だけでなく、「これで一人暮らしになっても大丈夫(?)」と自信を持たせてくれる取り組みでもあると実感した次第です。八代先生、藪下先生、本当にありがとうございました。

< 11月30日ふれあい喫茶 >

栗原 加枝

朗読ボランティアグループ かたつむりプログラム カフエ魚崎 2019年11月30日 かたつむり・親指小指	
① 指体操	
② 手話ソング	手のひらを太陽に
③ 朗読	ミョウガ 宿 松谷みよ子民話集より
④ 体操	365歩のマーチ
⑤ 季節の歌	食欲の秋・リンゴの唄 里の秋
⑥ 紙芝居	たべられたやまんぼ
⑦ 手話ソング	ふるさと・今日の日はさよう



11月30日(土) 小春日和の外出にはとても良い暖かい日でしたので、カフェ魚崎のふれあい喫茶には沢山の方々が来て頂けると期待していましたが、来られた方はやや少なく18名の方の参加、あんしんすこやかセンターから2名、地域婦人会から2名、ナルク東神戸から4名が出席しました。

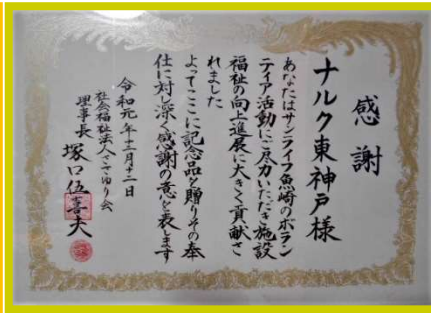
朗読ボランティアかたつむりから5名の皆さんと、指体操から始まり、手話ソングでは手話を教えてもらいながら歌い、手作りの紙芝居ではかたつむりのメンバーの一人一人の絶妙な話しかたに、皆さん紙芝居を見入っていました。体を動かしながらと本当によく考えられたプログラムに感心させられ、あつという間の1時間半でした。来られた方々も楽しかったです!手話も少し覚えられたかな?と楽しまれたようでした。



手作りの紙芝居

<12月12日 サンライフ魚崎 クリスマス会>

佐々木真知子



贈呈式に臨んだ佐々木さん(写真左)と感謝状(写真右)

12月12日サンライフ魚崎で恒例のクリスマス会があり、ナルク東神戸に感謝状と金一封の贈呈がありました。

スタッフ全員がサンタファッションや着ぐるみで走り回り、赤いサンタ帽をかぶったデイサービスの利用者やケアハウス、特養の入居者を誘導して会場はびっしり満員状態でした。

来賓を迎えて、ボランティア表彰を始め、数名のベトナム人スタッフによる母国紹介

DVD 上映、歌に合わせて手話を披露したりと盛り沢山の出し物があり、最後はアンサンブル・ツヴァイのフルートとクラリネットの美しい音色の演奏で「きよしこの夜」を歌いクリスマス気分全開の盛り上がりでした。

<同好会歌のサロンうぐいすのクリスマス会>

木村 都久子

12月12日にうぐいすのクリスマス会を、住吉コートダジュール(カラオケボックス)で開催しました。パーティールームで19名の参加です。いつものコーラス曲とは全く違う雰囲気、歌謡曲・演歌・シャンソンなど、全員が得意を披露しました。いつもの練習では、なかなか前に出て歌われない方も、ここではマイク片手に歌手になります。

そしてご馳走が次々出てきます。聞いている間が長いのでしっかり食べる時間はあるのですが、私たち高齢者、会場を借りて、何から何まで主催者が準備するのとは違い、カラオケボックスの大部屋では、至れり尽くせりですから、ありがたい会場と言えます。広義のレンタルルームとして考えられますね。好きな歌を思い切りみんなの前で歌い、達成感がこれからのうぐいすにつながることでしょ。



<12月15日 サンライフ魚崎お楽しみ会 回想レク>

八代 光彦



12月15日のサンライフ魚崎ケアハウスでのお楽しみ会は、いつもご利用者様方に感動を与える、森一夫さんによる「回想リクリエーション」でした。自己紹介から始まった森さんの語り口は、初めから終わりまで皆さんの耳をそばだてるのに文句のつけようのないものでした。

昭和10年のディック・ミネの「二人は若い」から、近年の美空ひばりの「柔」に至る数々の歌謡曲を聞きながら、時には、当時の自分の環境を思い出してか目を潤ませておられるような皆様方でした。

また、「今、日本が平和であるのは皆様方のお陰です」と締めくくった森さんの言葉に満足げにうなずいておられる方々を拝見して、この企画はこれからも続けていけたらと思うこと頻りでした。森さん、本当にお疲れさまでした。

12月号会報発送協力者

12月6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、折り込み作業は、畑野さん、佐々木さん、木村さん、三野さん、山崎さん、八代さんでした。またメール配信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。



＜ナルク東神戸歴代の活躍された方・関係者＞

会員の方から「歴代の代表や今まで功績のあった方たちの紹介記事の特集を載せてはどうか」というお声を頂きました。早速そのお声を紙面づくりに反映させて頂きました。たくさんの先人の方々が居られますので、しばらくの間シリーズ化して順番にご紹介していきたいと思います。

まずはナルク東神戸発足時からお世話になり、また何度か当拠点にもご足労頂いており、この方々を外して東神戸は語れない程大切なお三方をご紹介します。



NPO法人ナルク初代会長 高畑 敬一 氏

言わずと知れたナルクの創設者です。そのバイタリティーとネットワークの広さで仲間を増やしてナルクを大きくしてきました。4 年前に一線を退き今は名誉会長として私達を見守っています。趣味は相撲、歌舞伎、囲碁、ゴルフと多彩。お酒大好きです。（文責：西村事務局長）



NPO法人ナルク第2代会長 神野 毅 氏

現会長です。誰もが嫌がるカリスマ会長の後を勇気を持って引き継いでくれました。温厚で許容範囲の広い人です。以前に比べて会長との距離が近くなったと評されています。会員の生の声を聴こうと、心がけています。いつでもお声がけください。（文責：西村事務局長）



NPO法人ナルク事務局長 西村 順子 氏

創設時からの会員であり、女性初の事務局長として長らく務めています。ナルクを支える屋台骨的存在の人で、信頼と人望が厚く、行動力に富んだ人です。ナルク本部の役員だけでなく、地域の拠点でもボランティア活動に取り組み、現場も大切にしています。（文責：畑野美美子）

こ れ か ら の 予 定 そ の 2

2020 2月	7 日(金)	13:00～	印刷 お手伝い	ナルク東神戸事務所
	8 日(土)	10:00～	第 21 回運営委員会	
		13:30～	【同好会】映画サロン	
	10 日(月)	10:30～	【同好会】気功教室(岡本教室)2-1	岡本教室(本山福祉交流センター)
	19 日(水)	14:00～	スマホの話	ナルク東神戸事務所
	20 日(木)	13:30～	【同好会】歌のサロン鶯	東灘区民センター 9F 音楽教室
	22 日(土)	10:00～	第 22 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)2-2	サンライフ魚崎(ケアハウス 4F)
	26 日(水)	14:00～	お楽しみ会 回想レク(サンライフ魚崎)	サンライフ魚崎(デイサービス)

「道路交通法の改正について」

去年の 12 月に道路交通法が改正されたことは皆さんもご存知だと思います。改正の柱は、「ながら運転の規制強化」です。基礎点数と反則金の引き上げが行われました。例えば従来から、車に付いているカーナビのテレビ機能などは運転中の視聴は禁止されていました。同様に携帯電話やスマートフォンでも禁止されていましたが、昨今はそれによる事件数が倍増しており、反則金並びに減点数がかなり厳しくなりました。

①携帯電話やスマホを使用しながら運転をしていた場合(例えば 2 秒以上画面を見るなど。注視と言います)6 ヶ月以下の懲役もしくは 10 万円以下の罰金

②携帯電話やスマホを使用しながら運転をして、人を殺傷させた場合は免許の停止、1 年以下の懲役または 30 万円以下の罰金

車や自転車の運転中のスマホの使用、カーテレビ、カーナビなどの操作は自分の命だけでなく、他人の命を預かっているということを肝に銘じて乗りましょう。(＊自転車も軽車両として道交法の対象です！自転車やバイクに乗っての“ながらスマホ”は絶対にダメですよ！)

同好会・事務局だより

同好会＜気功教室＞

今年から、月 2 回 開催します。皆さんの参加お待ちしております。

① 日時:1 月 18 日(土)14:00～

場所: サンライフ魚崎(ケアハウス 4F)

② 日時:1 月 20 日(月)10:30～

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＞

写真は昨年暮れに作った今年の干支の作品です。
今年 1 月から当分の間休講としますが、随時開催する予定です。 世話人: 畑野芙美子



同好会＜映画サロン＞

日時:2020 年 1 月 11 日(土)13:30～

場所:ナルク東神戸事務所

参加費:500 円

懐かしい昔の作品から最近の新しい映画も用意していますので、参加お待ちしております

次回は 2 月 8 日(土)13:30～ 世話人:佐々木

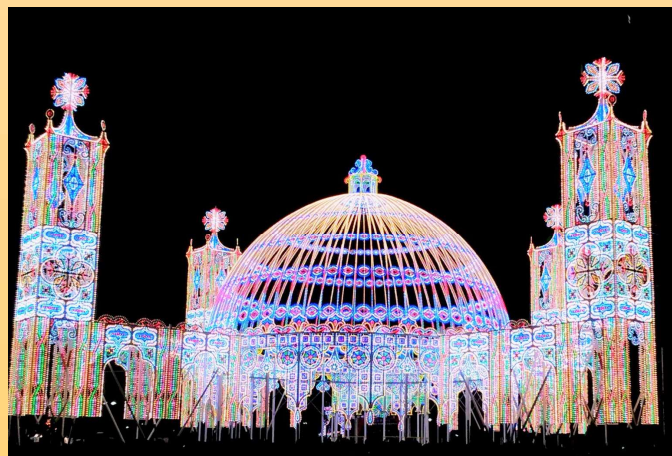
新会員のご紹介

♡ 清水義朗様 神戸市灘区城内通 4-2-34

同好会 ＜写真倶楽部＞

「ルミナリエ」

田所克之



同好会＜歌のサロン鶯＞

令和 2 年 1 月のお知らせ

「どじょっこふなっこ」「七つの子」「スキー」「雪」「男はつらいよ」他
二部合唱＝「故郷」です

寒いですが、元気に歌い初めをして、寒さを吹き飛ばしましょう。

同好会＜ちょこっ歩＞

日時: 1 月 29 日 14:00JR 芦屋上りホーム前方側
(構内の大阪駅ホーム前方に参集下さい)

於: 空中庭園(梅田スカイビル)

◇360 度の眺望、雲の上に広がる未知なる世界へ◇
事前申し込みは要りません。皆様、是非ご参加ください。(＊障がい者割引あります) 世話人:田所

☆2019 年 11 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 12 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	75	11	159 時間
	事務所当番	76	10	
	講師	8	4	
奉仕活動	福祉	126	13	137 時間
	NALC活動	11	11	

区	世帯数	会員数
東灘	47	69
灘	11	15
中央	15	21
3 区以外	21	31
計	94	136

◇5 ページの予定表に載せておりますが、来月号のこのコーナーでスマホの学習会の案内を掲載いたします。

【編集後記】皆様あけましておめでとうございます。本年もどうかよろしくお願い申し上げます。旧年中はナルク活動にご協力頂きありがとうございました。今月号は新年号として一部のページをカラーでお届けしました。如何でしょうか。紙面に関するご希望やご要望などございましたら、どんなことでも結構ですのでご連絡ください。皆様の声でこの紙面もまた、より良い紙面、読みやすい紙面になってまいります。各種投稿もお待ちしております。